



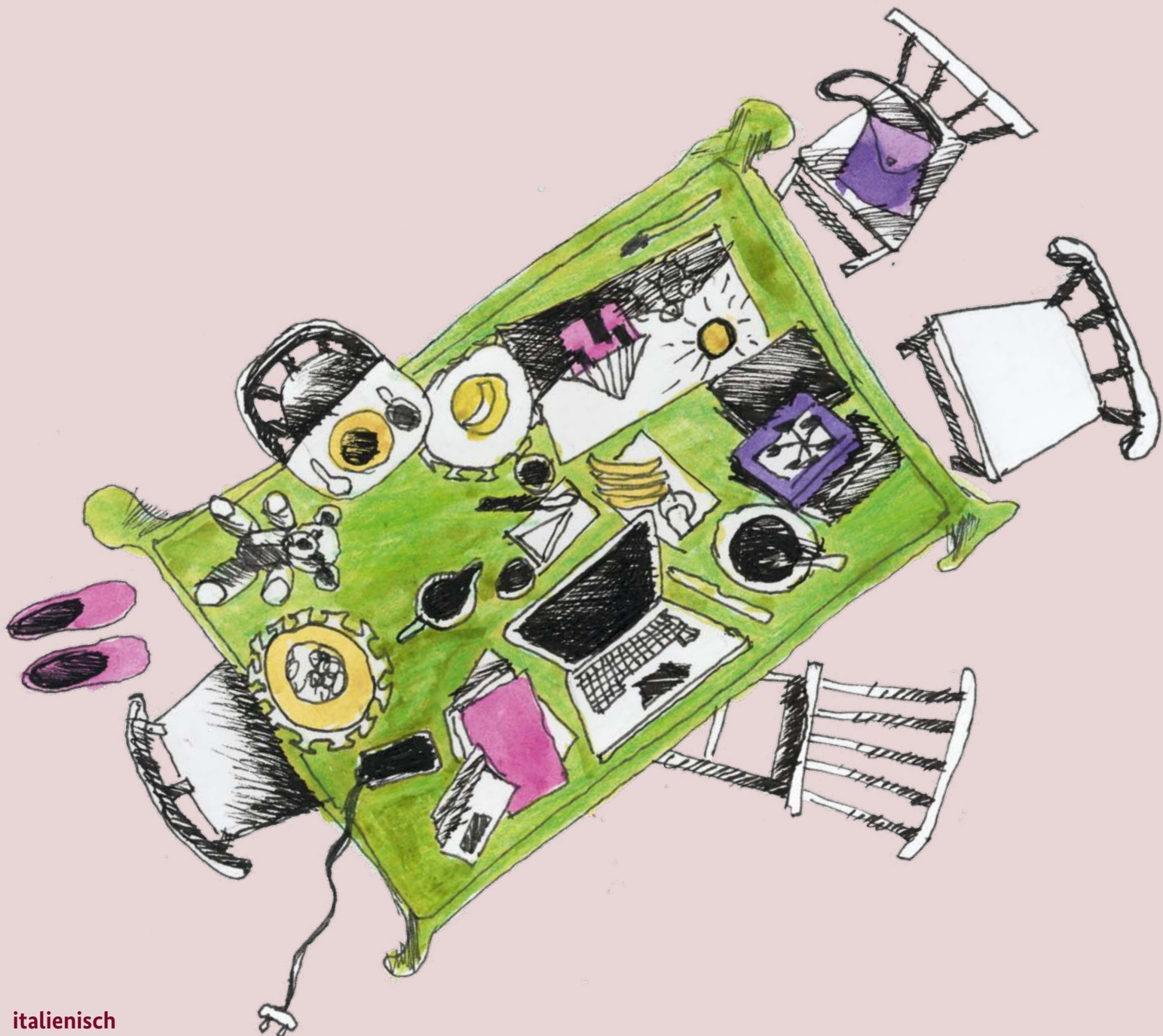
Incaricata del Governo Federale
per la migrazione, i rifugiati
e l'integrazione

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



Una situazione di emergenza per tutta la famiglia

Spunti per l'impedimento di atti violenti in famiglia come conseguenza
del distanziamento sociale durante il periodo del Corona



Con il distanziamento sociale contro il Corona

Il Coronavirus si è in breve tempo diffuso in tutto il mondo. In Germania, la politica ha adottato una moltitudine di misure per impedirne o rallentarne la diffusione. Fa parte di queste, la riduzione in larga misura della vita pubblica e dei contatti sociali.

La maggior parte delle persone fa così l'esperienza di un periodo di distanziamento spaziale e personale. Non è ancora chiaro quando questo sarà definitivamente superato.

Per una parte delle famiglie, il distanziamento sociale ha contribuito a far passare più tempo tra di loro e di usarlo anche in modo positivo. In altre famiglie emergono però – per esempio sotto l'effetto della disoccupazione, della difficoltà economica oppure dei problemi familiari già esistenti – conflitti seri.

Quali conseguenze può avere il distanziamento sociale per famiglie e coppie nella vita quotidiana?

Passare la maggior parte della giornata con la famiglia, il partner o la partner in un ambiente ristretto a casa o in una struttura di accoglienza, può essere una sfida. Per molte persone questo porta allo stress.

Conflitti e litigi nella famiglia tra genitori e figli ma anche nella relazione di coppia possono così emergere più frequentemente o possono aggravarsi.

Durante le attuali limitazioni di contatto, la violenza contro le donne e i figli aumenta nettamente. **Non cerchi aiuto solo quando sono allentate le restrizioni!** Lei trova un prospetto di offerte di aiuto alla fine di questa informativa.



Questo può fare contro:

- affrontare in tempo problemi e cercare insieme soluzioni
- andare regolarmente da solo/da sola all'aria aperta, per passeggiare o per andare in bicicletta
- fare pause, in cui tutti i membri della famiglia possono passare il tempo da soli e indisturbati
- parlare regolarmente in famiglia dei desideri e delle esigenze di ognuno. Prenda sul serio in questo anche i Suoi bambini.

Famiglie sotto stress

L'accudimento e l'offrire attività ai bambini che non vanno o che vanno raramente all'asilo o a scuola, può diventare un peso.

Lei può provvedere a ridurre lo stress nella Sua famiglia! Affinché le famiglie possano superare nel miglior modo possibile il periodo del Corona, l'ufficio federale della protezione civile e del soccorso in caso di calamità ha pubblicato dei consigli utili.

Può aiutare i Suoi figli,

- formulando un piano di decorso della giornata con periodi fissi per studiare, giocare, mangiare e dormire. Può essere utile stilare un piano per tutta la settimana e appenderlo, visibile a tutti.
- spiegando ai Suoi figli in linguaggio appropriato all'età, perché non possono per esempio vedere i nonni, gli amici o le amiche durante il divieto di contatto
- parlando con i Suoi figli delle loro paure e dei loro sentimenti. Ascolti pazientemente, anche se i Suoi figli si ripetono.
- prestando attenzione che i Suoi figli ricevano solo in misura limitata quello che viene riportato dai media, oppure che fruiscono offerte appropriate all'età.
- provvedendo che i Suoi figli si possano sfogare all'aria aperta.

Rimanere paziente e tenere di vista il positivo

Questo periodo lo superiamo al meglio, se siamo pazienti con noi stessi e con gli altri e se ci rendiamo consapevoli che la situazione di emergenza è difficile da superare per tutti.

Nello stesso tempo è importante non perdere di vista il positivo e utilizzare il tempo comune con i Suoi figli.

I seguenti consigli La possono aiutare in merito:

- Si prefigga di programmare per ogni giorno almeno una cosa bella. Può essere una video chiamata con amiche e amici o parenti, la lettura ad alta voce di una bella storia, la preparazione di un piatto preferito, un gioco in comune o qualsiasi cosa, che giovi a Lei e alla Sua famiglia.
- Cerchi consapevolmente di fare attenzione alle cose che sanno fare bene i Suoi figli e li lodi per questo.
- Annoti ogni sera tre cose che sono andate bene durante il giorno. Quale è stato il Suo contributo in riguardo?

Ulteriori consigli per genitori sotto il sito

www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/COVID_19_Tipps_fuer_Eltern.html



Rapporti di coppia sotto stress

Crisi come la pandemia di Corona provocano in molti paure esistenziali riguardo la propria salute, la famiglia e la sicurezza del posto di lavoro.

Emozioni negative come ira e rabbia possono sorgere più intensamente e più frequentemente del solito. In tali situazioni aumenta il rischio della violenza domestica. La violenza parte spesso dagli uomini. Ma anche le donne possono esercitare violenza contro i propri figli o partner.

Come posso controllare le mie aggressioni in modo migliore?

Lo stress non deve mai essere sfogato sugli altri in forma di violenza. Il Bundesforum Männer (Forum federale uomini) in cooperazione con organizzazioni partner, ha fornito consigli in merito alla gestione delle proprie aggressioni.

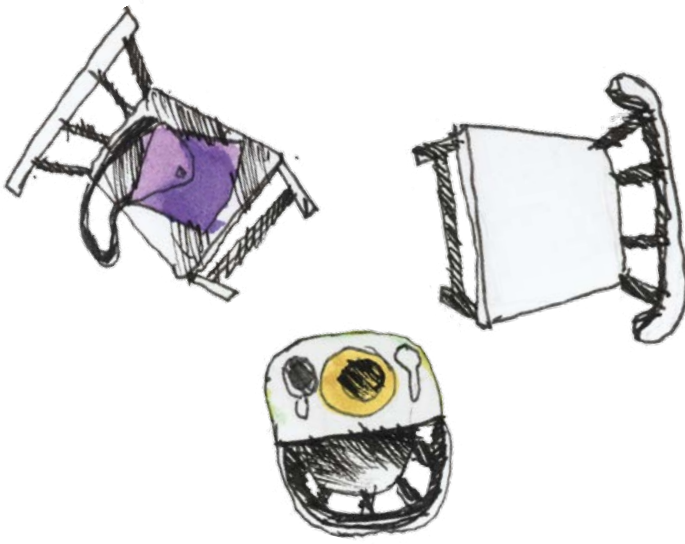
È consigliato,

- comunicare eventualmente al telefono ad un'altra persona come Lei si sente.
- prestare attenzione a segnali interiori di allarme come gridare, tremare o bestemmiare che indicano che Lei potrebbe perdere il controllo.
- interrompere confronti stressanti quando nota tali segnali di allarme. Lei può comunicare ai Suoi familiari di aver bisogno di un momento per sé stesso.
- riflettere su come Lei si possa al meglio tranquillizzare in una tale situazione. Possono essere mezzi molto semplici come per esempio il movimento, un bicchiere di acqua o aspirare ed espirare profondamente.

Per saperne di più

www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck
Informazioni per uomini in 20 lingue

A proposito: Nonostante che la maggior parte dei colpiti di violenza domestica siano donne e bambini, ci sono anche uomini, che sono colpiti da violenza domestica!



Non abbia timore di cercare e accettare aiuto. I colpiti dalla violenza non sono mai i colpevoli della violenza. I colpiti non hanno nessun motivo di vergognarsi.

Offerte di aiuto in diverse lingue

Lei stessa è colpita? Lei sospetta nel Suo ambiente violenza domestica o violenza contro bambini? Cerchi aiuto. Si lasci consigliare come proteggere Lei e gli altri al meglio.

Chi mi può aiutare?

Telefono aiuto per la violenza contro le donne 08000 116016

gratuito e anonimo, ogni giorno 24 ore, consulenza in 17 lingue straniere
www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html

www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen/italienisch.html

Chat immediata ogni giorno dalle ore 12 alle 20

www.hilfetelefon.de

Consulenza online per e-mail o con appuntamento

www.hilfetelefon.de

Telefono aiuto per donne incinte in emergenza 0800 4040020

gratuito e anonimo, ogni giorno 24 ore consulenza in 17 lingue straniere
www.schwanger-und-viele-fragen.de/de

Telefono aiuto per abusi sessuali 0800 2255530

gratuito e anonimo,
lun. – mer. – ven. dalle ore 9 alle 14 e
mar. – gio. dalle ore 15 alle 20
www.hilfetelefon-missbrauch.de

Offerta online del telefono aiuto per adolescenti

www.save-me-online.de

Telefono per assistenza spirituale 0800 1110111 oppure 0800 1110222

gratuito e anonimo, raggiungibile ogni giorno 24 ore, anche consulenza online tramite e-mail o chat sotto: online.telefonseelsorge.de

Telefono per genitori “Nummer gegen Kummer” 0800 1110550

gratuito e anonimo,
lun. – ven. dalle ore 9 alle 11 e
mar. – gio. dalle ore 17 alle 19
www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html

Telefono per bambini e adolescenti 116111

gratuito e anonimo
lun. – sab. dalle ore 14 alle 20 e
lun. – mer. – gio. dalle ore 10 alle 12
altresi consulenza online per e-mail o chat sotto
www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html

Trova informazioni attuali riguardo al Coronavirus in diverse lingue sotto:

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus
www.zusammengengcorona.de
www.covid-information.org
www.mimi-gegen-gewalt.de

Notifica legale

Pubblicato da

Incaricata del Governo Federale per la migrazione, i rifugiati e l'integrazione

Die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration
11012 Berlin

Email: integrationsbeauftragte@bk.bund.de

www.integrationsbeauftragte.de

e

Centro di Etnomedicina Germania (EMZ e.V.), 30175 Hannover

www.mimi-gegen-gewalt.de

Stato 1.7.2020

Progetto grafico Deanhills.com, 55130 Mainz

Layout eindruck.net, 30175 Hannover

Possibilità di ordinazione

Per le ordinazioni di opuscoli in forma cartacea si rivolga al Centro di Etnomedicina Germania (EMZ e.V.)

Königstraße 6, 30175 Hannover

Email: berlin@mimi.eu

Ordinazioni online www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi-bestellportal.de

Opuscolo da scaricare

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Lingue disponibili in 25 versioni

Link

I contenuti dei siti per i quali vengono forniti i link sono responsabilità dei rispettivi provider.

Fonti

L'ufficio federale della protezione civile e del soccorso in caso di calamità,

Forum federale uomini,

Istituto di ricerca transculturale della salute,

università duale Baden-Württemberg

(DHBW – Villingen-Schwenningen)

Questo opuscolo è pubblicato gratuitamente dall'Incaricata del Governo Federale per la migrazione, i rifugiati e l'integrazione e dal Centro di Etnomedicina Germania (EMZ e.V.). Non deve essere utilizzata da partiti politici o dagli assistenti elettorali per la promozione politica durante le campagne elettorali. Ciò vale per le elezioni europee, del parlamento federale, del parlamento regionale e per le elezioni comunali.

Il presente opuscolo informativo si è sviluppato nell'ambito del progetto MiMi-prevenzione alla violenza, un progetto del Centro di Etnomedicina Germania (EMZ e.V.), sostenuto dall'Incaricata del Governo Federale per la migrazione, i rifugiati e l'integrazione.