



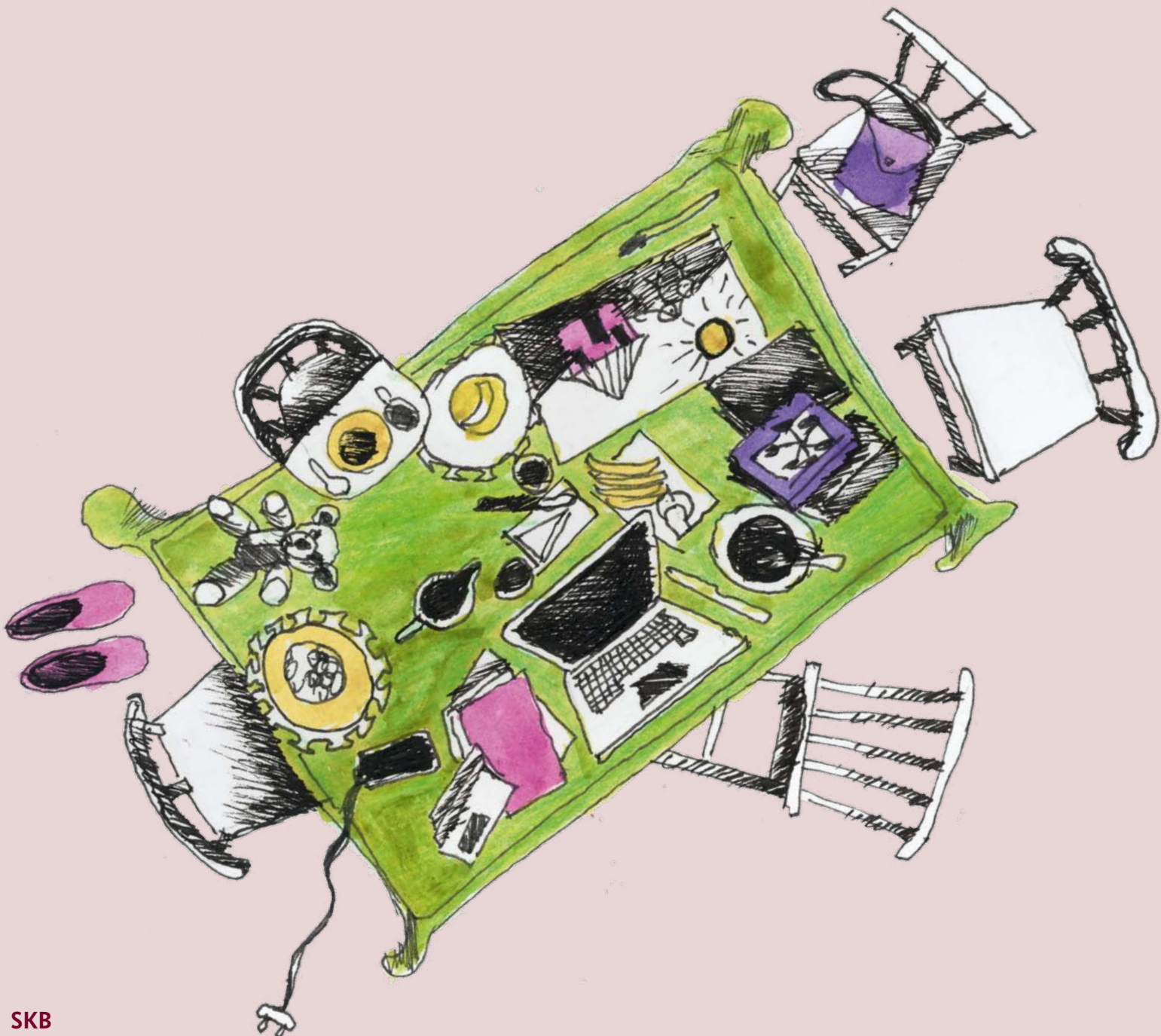
Povjerenica Savezne vlade
za migracije, izbjeglice
i integraciju

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



Vanredna situacija za cijelu porodicu/obitelj

Prijedlozi za sprečavanje nasilja u porodici/obitelji ograničavanjem
kontakata tokom/tijekom trajanja pandemije korona virusa



Ograničavanjem kontakata protiv korone

Korona virus se brzo proširio po cijelom svijetu. U Njemačkoj su političari preduzeli razne mjere kako bi spriječili ili usporili njegovo širenje. Ovo uključuje ograničavanje javnog života u velikoj mjeri i ograničavanje socijalnih kontakata.

Na taj način se većina ljudi nalazi u prostornoj i ličnoj/osobnoj izolaciji. Još uvijek nije jasno kada će se ova situacija konačno prevazići.

Ograničenje kontakata navelo je neke porodice/obitelji da provedu više vremena zajedno i dobro ih iskoriste za sebe. U drugim porodicama/obiteljima, međutim, nastaju ozbiljni sukobi, na primjer, zbog nezaposlenosti, finansijskih poteškoća ili postojećih problema u kući.

Koje posljedice može imati ograničavanje kontakata za porodice/obitelji i parove u svakodnevnom životu?

Provesti većinu dana sa porodicom/obitelji u skućenom prostoru kod kuće, u zajedničkom smještaju ili u prihvatnom centru može biti izazovno. Mnoge ljude to dovodi do stresa.

Sukobi i svađe u porodici/obitelji između roditelja i djece, ali i u partnerskim odnosima, mogu se češće javljati ili pojačavati.

Porodično/obiteljsko nasilje nad ženama i djecom značajno se povećava tokom trenutnog ograničenja kontakata. **Ne tražite pomoć tek kada se ograničenja ponovo ublaže!** Pregled ponuda pomoći možete pronaći na kraju ovih informacija.



Ovo možete da uradite protiv nasilja:

- Razgovarajte na vrijeme o problemima i zajedno tražite rješenja.
- Redovno idite sami na svjež vazduh/zrak, u šetnju ili vožnju biciklom.
- Uzmite tajmout u kojem će svaki član porodice/obitelji provoditi vrijeme sam i bez uznemiravanja.
- Redovno razgovarajte u okviru porodice/obitelji o tome (t)ko ima kakve želje i potrebe. Pri tome shvaćajte i svoju djecu ozbiljno.

Porodice/obitelji pod stresom

Briga i poslovi oko djece koja ne idu ili rijetko idu u vrtić ili u školu, mogu postati teret.

Možete se pobrinuti za smanjenje stresa u svojoj porodici/obitelji!

Savezna služba/savezni ured za civilnu pomoć i civilnu zaštitu objavio je korisne savjete kako bi porodice/obitelji mogle na najbolji mogući da se izbore sa periodom trajanja korona virusa.

Možete podržati svoju djecu,

- tako što ćete napraviti dnevni raspored sa fiksnim vremenom za učenje, igru, jelo i spavanje. Može vam pomoći da napišete plan za cijelu nedjelju/tjedan i okačite da ga vide svi,
- objašnjavajući im, na jeziku koji odgovara njihovom uzrastu, zašto tokom zabrane kontakta ne mogu vidjeti, na primjer, svoje bake i deke, prijatelje,
- tako što ćete razgovarati sa njima o njihovim strahovima i osjećanjima. Slušajte strpljivo, čak i ako se vaša djeca ponavljaju.
- vodeći računa da djeca dobijaju samo ograničene informacije o onome što se navodi u medijima ili koriste ponude koje odgovaraju njihovoj dobi.
- tako što ćete ih pustiti da se izive na svježem vazduhu/zraku.

Ostanite strpljivi i zadržite pozitivan pristup

Najbolji način da se prođe kroz ovaj period jeste da budemo strpljivi prema sebi i drugima i shvatimo da je svima nositi se sa vanrednim stanjem.

Istovremeno je važno da ne izgubite pozitivan pristup i da zajedničko vrijeme provodite sa svojom djecom.

Sljedeći savjeti mogu vam pomoći u tome:

- Ob(a)vezno isplanirajte bar jednu lijepu stvar za svaki dan. To može biti video poziv prijateljima ili rođacima, čitanje lijepo priče, kuvanje omiljenog jela, zajednička igra ili bilo šta što je dobro za vas i vašu porodicu/obitelj.
- Pokušajte da obratite pažnju/pozornost na to šta vaša djeca dobro rade i pohvalite ih zbog toga.
- Zabilježite svako veče tri stvari koje su bile dobre tokom tog dana. Koji je vaš lični/osobni doprinos tome?

Više savjeta za roditelje naći ćete na adresi

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

Partnerski odnosi i stres

Krize poput pandemije korone pokreću mnoge egzistencijalne strahove za sopstveno zdravlje, porodicu/obitelj i sigurnost radnog mjesta.

Negativni osjećaji, kao što su bijes i ljutnja, mogu se pojaviti jače i češće nego inače. U takvim situacijama se povećava i rizik od nasilja u porodici/obitelji. Nasilje često potiče od muškaraca. Ali i žene mogu koristiti porodično/obiteljsko nasilje nad svojom djecom ili partnerima.

Kako da bolje kontrolišem svoju agresiju?

Frustracije se nikada ne smiju ispoljavati u vidu nasilja nad drugima. U saradnji sa partnerskim organizacijama, Savezni forum za muškarce pripremio je savjete kako se nositi sa agresijom.

Preporučuje se

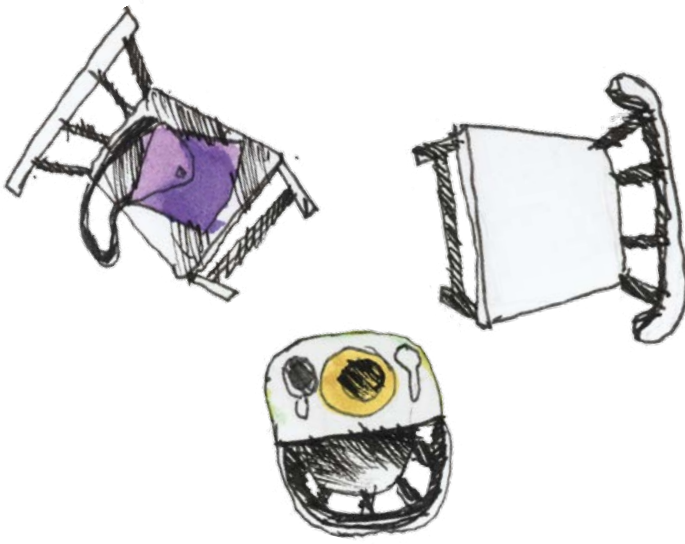
- da, ako je potrebno, razgovarate s nekim putem telefona o tome kako se osjećate.
- da obratite pažnju na unutrašnje signale, poput vikanja, drhtanja ili psovanja, koji pokazuju da biste mogli izgubiti kontrolu.
- da, ako primijetite takve signale, prekinete stresno raspravljanje. Možete reći članovima svoje porodice/obitelji da vam treba trenutak za sebe.
- da razmislite kako se najbolje možete smiriti u takvoj situaciji. To mogu biti veoma jednostavna sredstva, kao što su npr. neki pokret, čaša vode ili dubok udah i izdah.

Više informacija o ovoj temi naći ćete na adresi

www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck
Informacije za muškarce na 20 jezika.



Inače: iako su većina žrtava nasilja u kući žene i djeca, postoje i muškarci koji trpe nasilje!



Ne ustežite se da potražite i prihvatite pomoć. Žrtve nasilja nikada nisu krive za nasilje. Oni koji su pogođeni nasiljem nemaju razloga da se stide.

Ponude pomoći na više jezika

I sami ste žrtva nasilja? Da li sumnjate da neko u vašoj okolini vrši nasilje u porodici/obitelji ili nasilje nad djecom? Potražite pomoć. Potražite savjet kako najbolje zaštititi sebe i druge.

(T)ko mi može pomoći?

Telefon za pomoć u slučaju nasilja nad ženama 0800 116016

besplatno i anonimno, 24 sata svakog dana
Savjetovanje na 17 stranih jezika
www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html
www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen/serbisch.html

Chat u stvarnom vremenu, od 12 – 20 h

www.hilfetelefon.de

Online savjetovanje putem elektronske pošte ili uz dogovor o terminu

www.hilfetelefon.de

Telefon za pomoć trudnicama u nevolji 0800 404020

besplatno i anonimno, 24 sata svakog dana,
Savjetovanje na 17 stranih jezika
www.schwanger-und-viele-fragen.de/sr.html

Telefon za pomoć u slučaju seksualne zloupotrebe 0800 2255530

besplatno i anonimno
pon, sr, pet 9 – 14 h i uto, čet 15 – 20 h
www.hilfetelefon-missbrauch.de

Online ponuda telefon za pomoć mladima/adolescentima

www.save-me-online.de

Telefon za duhovno savjetovanje/dušobrižje 0800 1110111 ili 0800 1110222

besplatno i anonimno, dostupno svakog dana 24 sata, može i online savjetovanje putem elektronske pošte ili chata na adresi online.telefonseelsorge.de

Telefon za roditelje

„Nummer gegen Kummer“ 0800 1110550

besplatno i anonimno
pon – pet 9 – 11 h i uto, čet 17 – 19 h
www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html

Telefon za djecu i mlade/adolescente 116111

besplatno i anonimno
pon – sub 14 – 20 h i pon, sr, čet 10 – 12 h
može i online savjetovanje putem elektronske pošte ili chata na adresi
www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html

Aktuelne informacije o korona virusu

na različitim jezicima naći ćete na adresi
www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus
www.zusammengencorona.de
www.covid-information.org
www.mimi-gegen-gewalt.de

Impresum

Izdavač/Nakladnik

Povjerenica Savezne vlade za migraciju, izbjeglice i integraciju
Die Beauftragte der Bundesregierung für
Migration, Flüchtlinge und Integration
11012 Berlin
Email: integrationsbeauftragte@bk.bund.de
www.integrationsbeauftragte.de

i

Etnomedicinski centar (EMZ e.V.), 30175 Hannover
www.mimi-gegen-gewalt.de

Stanje 1.7.2020

Grafička oprema Deanhills.com, 55130 Mainz

Dizajn eindruck.net, 30175 Hannover

Naručivanje

Za naručivanje štampanih letaka obratite se na
Ethno-Medizinische Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover
Email: berlin@mimi.eu

Naručivanje online www.mimi-gegen-gewalt.de
www.mimi-bestellportal.de

Preuzimanje www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Jezici Dostupno na 25 jezika

URL

Za sadržaj eksternih stranica na koje upućujemo, odgovoran je
dotični ponuđač.

Izvori

Savezna služba/savezni ured za civilnu pomoć i civilnu zaštitu,
Savezni forum za muškarce,
Institut za transkulturno istraživanje zdravlja,
Visoka dualna škola Baden-Württemberg, Villingen-Schwenningen

Ovu publikaciju izdaju besplatno Povjerenica Savezne vlade za migraciju, izbjeglice i integraciju i Etnomedicinski centar (EMZ e.V.). Ni političke partije, niti kandidati ili članovi izbornih komisija ne smiju tokom/tijekom izborne borbe koristiti ovu publikaciju radi izborne kampanje. Ovo vrijedi za evropske/europske izbore, izbore za donji dom njemačkog parlamenta, izbore za pokrajinske parlamente i općinske izbore.

Ova brošura je nastala u okviru projekta MiMi-prevenција nasilja – projekta Etnomedicinskog centar (EMZ e.V.), a podržana je od strane Povjerenice Savezne vlade za migraciju, izbjeglice i integraciju.