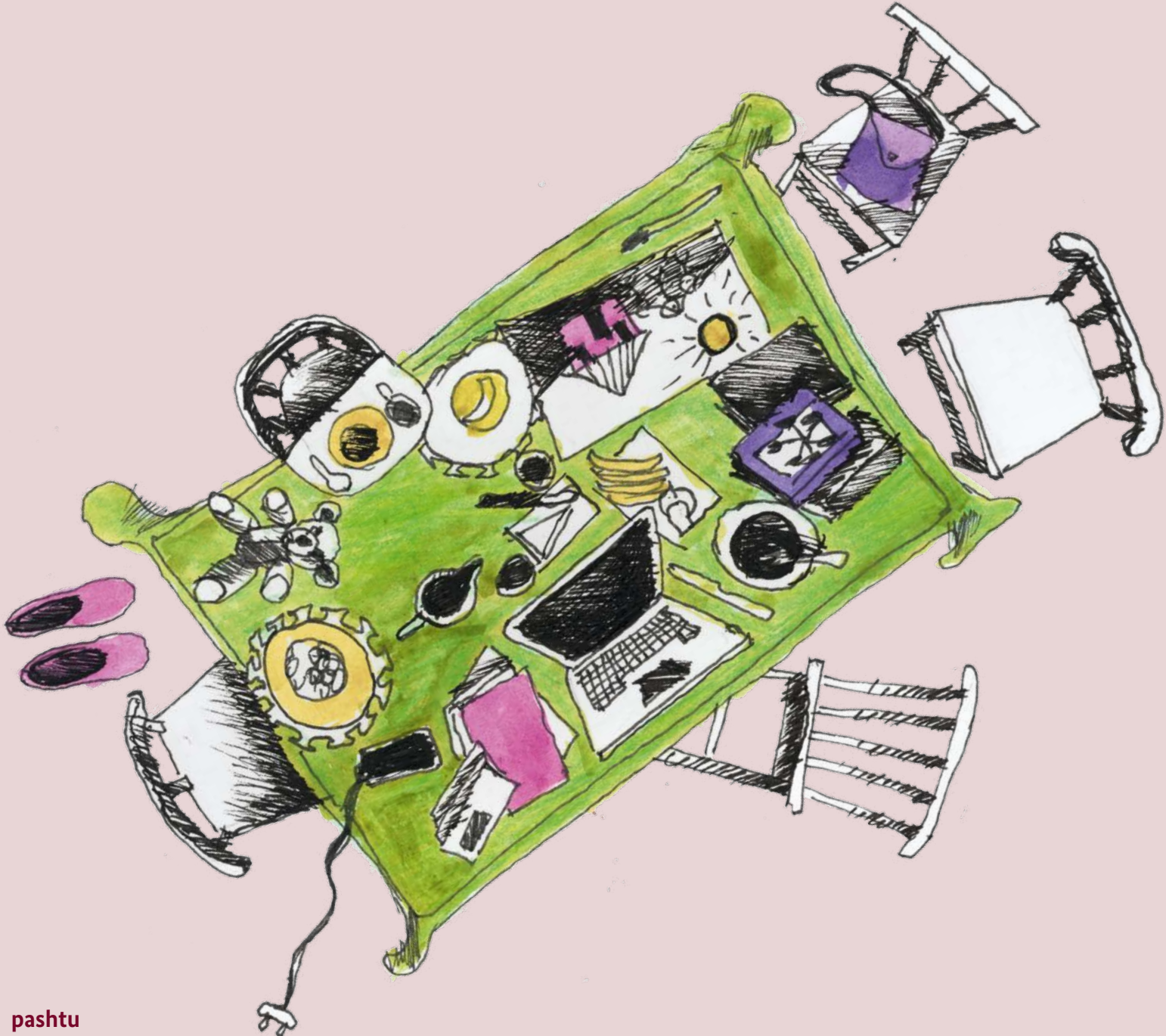




# د ټول کورنۍ لپاره يو فوق العاده حالت

د کورونا دورې په جريان کې د اړيکو محدودیتونو له لارې په کورنۍ کې د  
تاوتریخوالي مخنیوي لپاره وړاندیزونه



## د اړیکو محدودیتونو سره د کرونا پروړاندې

د کرونا ویروس په بیره په ټول نړۍ کې خپور شو. په المان کې د سیاست له لارې زیات گامونه پورته کړل شول، تر څو د دې ناروغي مخنیوی وشي او یا یې خپریدل ورو شي. پدې کې د عامه ژوند پراخه محدودیت او د ټولنیزو اړیکو محدودیت شامل دي.

په همدې ترتیب ډیری خلک د ځایي او شخصي انزوا سره مخ دي. دا لا څرگنده نده چې دا به کله پای ته رسېږي.

د اړیکو محدودیتونه د دې لامل شوي چې ځینې کورنۍ یو بل سره ډیر وخت تیر کړي او دا د ځان لپاره ښه وکاروي.

خو په ځینو کورنیو کې، د بیلگې په توګه د بیکاري، مالي ستونزو یا موجوده کورنیو ستونزو له امله جدي شخړې رامینځته کېږي.

## په ورځني ژوند کې د اړیکو محدودیت کورنۍ او جوړو لپاره څه پایلې لرلی شي؟

له کورنۍ او یا د ژوند د ملګري سره ډیر وخت په کور او یوه محدود ځای کې، په ګډه استوګنځي کې، یا د استقبال مرکز کې تیرول ستونزمن کېدای شي. د ډیری خلکو لپاره، دا د فشار لامل کېږي.

ستونزې او شخړې په کورنۍ کې دوالدینو او اولادونو تر مینځ او یا هم د ژند ګډ ملګرو تر مینځ زیاتېږي او زور اخلي.

په اوسني د اړیکو محدودیتونو په وخت کې په کورنۍ کې د میرمنې او اولادونو پر وړاندې تاو تریخوالی زیاتېږي.

**تاسې هغه وخت مرسته مه غواړي، کوم وخت چې محدودیتونه له منځه لاړشي!** د مرستې وړاندیزونه ددې معلومات پانې په پای کې موندلای شئ.

### تاسې د هغوی پر وړاندې داسې کولای شئ:

- پر ستونزو باندې پر وخت خبرې وکړي او یوه د حل لاره و موندئ
- په منظم ډول تازه هوا ته ووزئ د هوا خوري لپاره او یا بایسکل چلولو لپاره
- وختونه و ټاکئ، چې د کورنۍ هر غړی یواځی او جلا خپل وخت تیر کړي
- په ګډه او منظمه توګه په کورنۍ کې یو له بله خبرې وکړئ، چې څوک کومې اړیناوي او خواهیښونه لري.

## کورنۍ تر فشار لاندې

د ماشومانو پاملرنه او د هغوی لپاره کارموندنه چې په ندرت وړکتون یا ښوونځي ته ځي کېدای شي یو بار شي.

تاسې کولای شئ، په کورنۍ کې فشار کم کړئ!

ددې لپاره چې د کرونا وخت په کورنۍ کې په ښه توګه تیر شي، د ملګري مرستې او حوادثو حفاظت لپاره فدري ادارې ګټورې لارښودنې خپرې کړي.

### تاسې کولای شئ، له خپلو ماشومانو سره مرسته وکړئ

- په دې توګه چې د زده کړې، لوبې، خوارو او خوب لپاره ټاکلي وختونه د منظم مهالویش په توګه وټاکئ. د ټولې اونۍ لپاره یو مهال ویش جوړ کړئ او د ټولو لپاره یې په ښکاره توګه ځورند کړئ.
- په دې توګه چې تاسې یې خپلو ماشومانو ته دهغوی پر سن په برابرې ژبه تشریح کړئ، چې ولې د اړیکو د محدودیت په وخت کې د بیلگې په توګه خپل نیا او نیکه او یا خپلو دوستانو ته نه شي ور تلای.
- په دې توګه چې تاسې له خپلو ماشومانو سره د هغوی پر احساساتو او ویره خبرې وکړئ. تاسو په زیاته حوصله د خپلو ماشومانو خبرې واورئ.
- په دې توګه چې تاسې باید زیاته توجه وکړئ، چې ماشومان مو ډیر هغه څه چې په مید یا کې ویل کېږي، نه واورې.
- په دې توګه، چې تاسې توجه وکړئ، ماشومان مو په تازه هوا کې ټوپونه ووهي.



## حوصله ولری او په مثبت نظر

### اوسئ

دا وخت به په بڼه توگه هغه وخت تیر شي، چي د خپل ځان او نورو پر وړاندي حوصله ولرو او له ځانه سره فکر وکړو، چي دا فوق العاده حالت د ټولو لپاره ستونزمن دی.

په همدې وخت کي اړین ده، چي مثبت نظر له لاسه ورنه کړو او له خپلو ماشومانو سره په گډه وخت تیر کړو.

### لاندی لار بنودنی له تاسي سره مرسته کولای شي:

- په نظر کي یې ولری، چي هره ورځ لږترلږه یو بڼه شی پلان کړئ. دا کېدای شي ملگرو یا خپلوانو ته ویدیو زنگ وهل وي، یوه بڼه کیسه لوستل وي، د خوبني خوارو یا خه کېدل وي، په گډه لوبه کول وي او یا بل کوم څه چي ستاسو او ستاسو کورنی لپاره بڼه وي.
- هڅه وکړئ چي هغه څه ته پام وکړئ چي ستاسو ماشومان بڼه فعالیت کوي او د هغه لپاره یې ستاینه وکړئ.
- هره ورځ درې شیان یادداشت کړئ چي د ورځي په جریان کي بڼه پرمخ تللي وي او ستاسي شخصي ونډه په هغه کي څه و؟

### د والدینو لپاره نوري لار بنودنی

[www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren\\_Flyer/COVID\\_19\\_Tipps\\_fuer\\_Eltern.html](http://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/COVID_19_Tipps_fuer_Eltern.html)

## د ژوند ملگري تر فشار لاندی

بحرانونه لکه د کورونو ناروغی د زیاتو کسانو لپاره د خپلی روغتیا، کورنی، د کار او دندې د ساتني په اړه ډار رامینځته کوي.

منفي احساسات لکه قهر او غصه کولی شي د معمول څخه ډیر قوي او زیات ځله رامینځ ته شي. په داسي شرایطو کي په کورني کي د تاوتریخوالي خطر هم ډیريزي.

تاوتریخوالی زیات وخت د نارینه له خوا را مینځ ته کیږي. اما میرمنې هم کولی شي د خپلو ماشومانو یا د ژوند ملگري پر وړاندي کورني تاوتریخوالی را منځ ته کړي.

## زه څنگه کولی شم خپل بریدونه او تیری بڼه کنترول کړم؟

فشارونه باید هیڅکله د نورو پر وړاندي د تاوتریخوالي سبب نشي. د خپل تیري او بریدونو سره د مبارزې کولو لپاره د نارینه وو فدرالی سازمان لاربنود نی چمتو کړي.

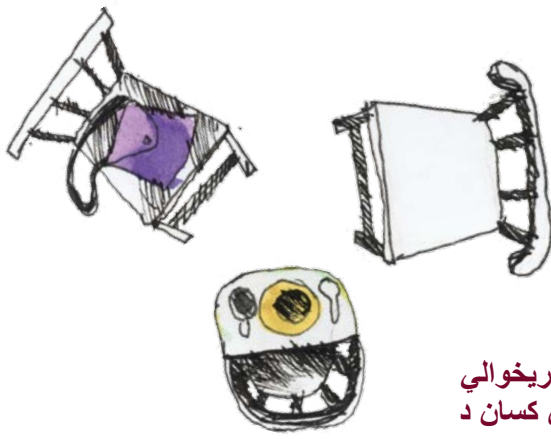
### سپارښتنه کیږي

- د اړتیا په وخت کي یو بل کس ته د تلیفون له لاري وویاست، چي ستاسي څه حال دی.
- د خپل ځان دننه د خطر زنگ ته متوجه شی، لکه چیغې وهل، لږزیدل او کنځا کول. دا تاسي ته ښی، چي کېدای شي کنترول له لاسه ور کړئ.
- که تاسو دا ډول خطرناکه ښی مشاهده کړئ نو فشار لرونکي نښتي وقف کړئ. تاسو کولای شئ خپلو عزیزانو ته وویاست چي تاسو د ځان لپاره یوې شیبې ته اړتیا لرئ.
- تاسي فکر وکړئ، چي تاسي خپل ځان په داسي یوه حالت کي په بڼه ډول څنگه آرامولای شئ. دا په ډیر ساده توگه کېدای شي، د بیلگي په توگه حرکات وکړئ، یو گلاس اوبه وچینی او یا ډیر عمیق تنفس و کوی.

### په دي اړه نور دلته لاندی

[www.bundesforum-maenner.de/corona-krisen-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck](http://www.bundesforum-maenner.de/corona-krisen-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck)  
د نارینه وو لپاره په ۲۵ ژبي موجودي





خو بيا هم: که څه هم د کورني تاوتریخوالي ډیری قربانیان بنځي او ماشومان دي ، خو داسي نارینه هم شته چې له تاوتریخوالي څخه اغیزمن شوي دي!

د مرستي په غوښتنو او منلو کې شرم مه کوئ. د تاو تريخوالي قربانیان هیڅکله د تاوتریخوالي مسئول نه دي. اغیزمن کسان د شرم لپاره هیڅ دلیل نلري.

## په زیاتو ژبو د مرستې وړاندیزونه

د ځوانانو لپاره آنلاین د مرستي تلیفون وړاندیز  
www.save-me-online.de

په رواني حالت کې تلیفون

۰۸۰۰ ۱۱۱۰۲۲۲ او یا ۰۸۰۰ ۱۱۱۰۱۱۱

په وړیا او نا معلومه توګه، هره ورځ ۲۴ ساعته امداد،  
او هم آنلاین سلا مشوره  
د ایمیل او یا د خبرو(چت) له لاري  
online.telefonseelsorge.de

د والدینو لپاره تلیفون « د خوابدي په وخت کې نمبر »  
۰۸۰۰ ۱۱۱۰۵۵۰

په وړیا او نا معلومه توګه،  
دوشنبه - جمعي له ۹ - تر ۱۱ بجو او سه شنبه، پنجشنبه  
له ۱۷ - ۱۹ بجو  
www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html

د ماشومانو او ځوانانو لپاره تلیفون ۱۱۶۱۱۱

په وړیا او نامعلومه توګه،  
دوشنبه - شنبه له ۱۴ - ۲۰ بجو او دوشنبه، چهار شنبه،  
پنجشنبه له ۱۰ - ۱۲ بجو  
او هم آنلاین سلا مشوره د ایمیل له لاري او یا د خبرو له  
لاري (چت)  
www.nummergegenkummer.de/  
kinder-und-jugendtelefon.html

د کرونا ویروس په اړه تازه معلومات په مختلفو  
ژبو موندلای شئ

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

تاسي پخپله اغیزمن یاست؟ ستاسي په چاپیریال کې د تاوتریخوالي احساس کوئ او یا د ماشومانو پر وړاندې تاو تريخوالي شتون لري؟ مرسته وغواړئ. سلا او مشوره وکړئ، چې تاسي ځان او نور څنګه ژغورلای شئ.

### څوک زما سره مرسته کولای شي؟

د مرستي تلیفون د پنځو پر وړاندې تاو تريخوالي  
۰۸۰۰۰ ۱۱۶۰۱۶

په وړیا او نا معلومه توګه ، هره ورځ ۲۴ ساعته  
سلا مشوره په ۱۷ ژبو

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

اپه بیرني توګه خبري له ۱۲ - ۲۰ بجو پوري  
www.hilfetelefon.de

آنلاین سلا مشوره د ایمیل له لاري او یا د مخکني  
وخت ایښودلو په واسطه  
www.hilfetelefon.de

د حامله میرمنو لپاره په بیرني وخت کې د مرستي  
تلیفون ۰۸۰۰ ۴۰۴۰۰۲۰

په وړیا او نا معلومه توګه ، هره ورځ ۲۴ ساعته  
سلا مشوره په ۱۷ ژبو  
www.schwanger-und-viele-fragen.de/de

د جنسي نا وړه استفادي په وخت کې د مرستي تلیفون  
۰۸۰۰ ۲۲۵۵۵۳۰

په وړیا او نامعلومه توګه  
دوشنبه، چهار شنبه او جمعه له ۹ - ۱۴ بجو سه شنبه او  
پنجشنبه له ۱۵ - ۲۰ بجو  
www.hilfetelefon-missbrauch.de

دا معلوماتي بروشور د می می - تاوتریخوالی مخنیوي پروژې په چوکاټ کې - چې د ایتنو روغتیايي مرکز یوه پروژه ده او د مهاجرت، کډوالو او ادغام لپاره د فدرالي حکومت مقرر شوي کس له خوا تأمین کيږي، منځ ته راغلي.

دا چاپی خپرونه د مهاجرت، کډوالو او ادغام لپاره د فدرالي حکومت مقرر شوي کس او د ایتنو روغتیايي مرکز له خوا په وریا توګه خپريږي. اجازه نه شته، چې د پارټیو له خوا د پارټي تبلیغاتي کسانو او یا انتخاباتي مرسته کونکو له خوا د پارټیو د تبلیغاتو لپاره وکارول شي. دا ګرڼه په اروپایی، پارلماني، ایالتي او ولسوالیو انتخاباتو کې هم اجازه نه شته.

### (د خپرونکي مشخصات)

د مهاجرت، کډوالو او ادغام لپاره د فدرالي حکومت له خوا ټاکل شوی کس

Die Beauftragte der Bundesregierung für  
Migration, Flüchtlinge und Integration

11012 Berlin

ایمیل: [integrationsbeauftragte@bk.bund.de](mailto:integrationsbeauftragte@bk.bund.de)

[www.integrationsbeauftragte.de](http://www.integrationsbeauftragte.de)

او

ایتنو- رورغتیايي مرکزي ټولنه

(EMZ e.V.), 30175 Hannover

[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

د خپريدو وخت: جولای ۲۰۲۰

ګرافیک [Deanhills.com](http://Deanhills.com), 55130 Mainz

التصميم [eindruck.net](http://eindruck.net), 30175 Hannover

د فرمایش او غوښتنی امکانات

د چاپ شوو بروشورو فرمایش په دې پته

Ethno-Medizinische Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover

ایمیل: [berlin@mimi.eu](mailto:berlin@mimi.eu)

د آنلاین له لاري فرمایش ور کول

[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

[www.mimi-bestellportal.de](http://www.mimi-bestellportal.de)

داونلود: [www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

ژبي په ۲۵ موجوديدي

ويبپاڼی ته مراجعه (URL)

د پرديو ويبپاڼو متن مسولیت، چې دلته اشاره ورته شوي، د هغوی خاوندانو په غاړه

دی.

سرچينه

د نفوسو د حفاظت او په اضطراري حالت کې د مرستي اداره،

د نارینه وو فدرالی ټولنه

د انتقالي کلتوري روغتیا څیړنی انستیتیوت، د بادن - واورتمبرګ دوه اړخیزه فاکولته

(DHBW Villingen-Schwenningen)