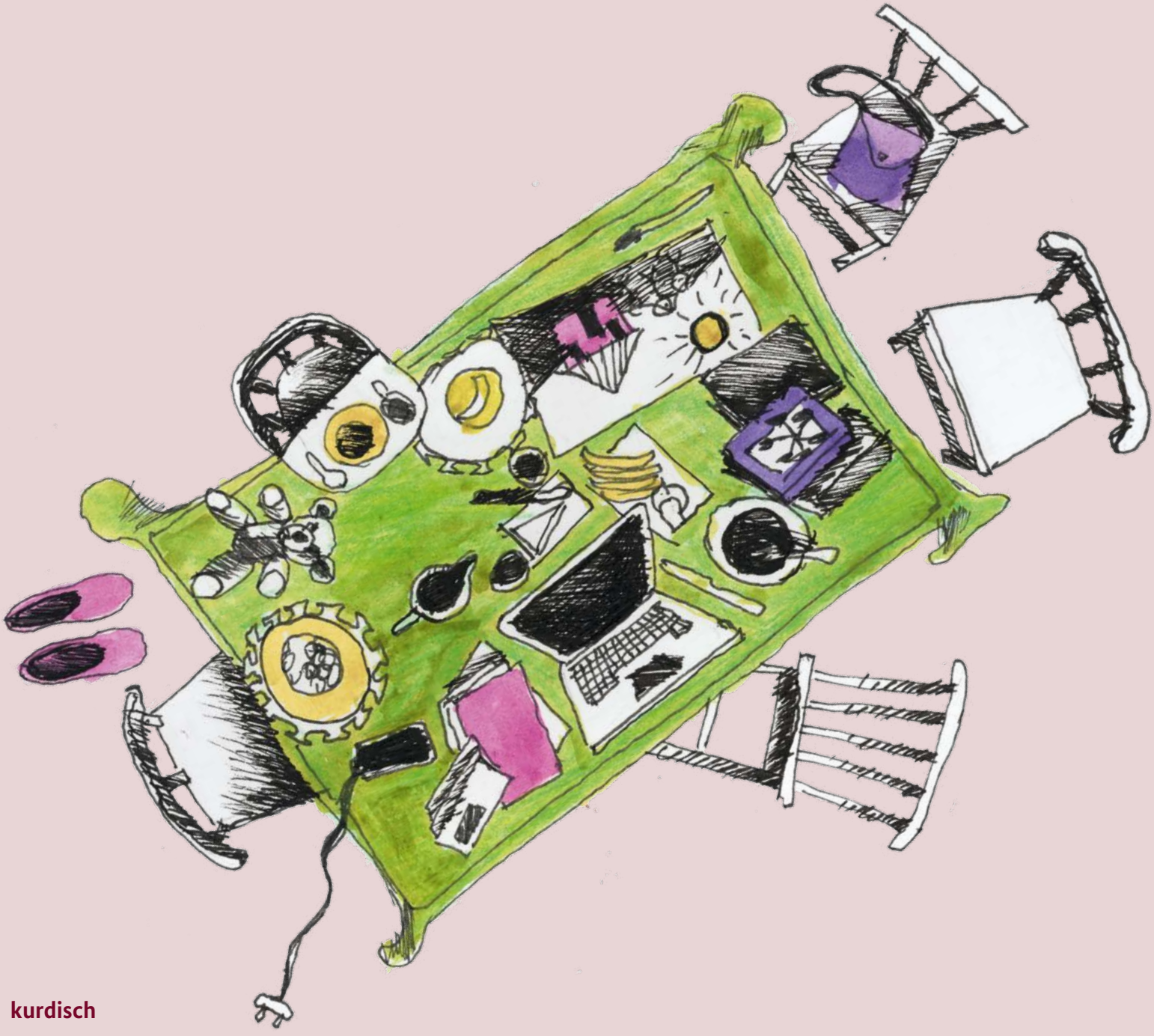
Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.

Rewşeke awarte, ji bo tevahiya malbatê

Pêşniyarên ji bo pêşîlêgirtina şîdetê di nav malbatê da,
bi sînorkirina têkiliyan di dema Coronayê da



kurdisch

Bi sînorkirina têkilîyan ve dijî Coronayê

Li seranserê cîhanê vîrûsa koronayê bi lez belav bû. Li Elmanyayê jî, siyasetmedaran ji bo pêşîlêgirtin an jî kêm belavbûna wî, cûrbicûr tewdiran wergirtin. Sînorkirina jîyana gîştî ya berfireh û sînorkirina têkilîyên civakî, ji wan çendek in.

Bi wî awayî, pir kes di demeke da tecrûbeya îzolasyona awahî û şexsî dibin. Hîn ne diyar e, ku ewê kingê bi tewayî bi serkeve.

Bi sînorkirina pêywendîyan ji hîn malbatan ra mecal derxiste holê, ku ew, bi hevra bêtir wext derbas bikin û wî demê ji bo xwe baş bikar bînin. Lê belê dîsa jî, wek mînak: bandora bêkariyê, dijwariyên darayî an pirsgirêkên heyî yên malbatî, dibin sedem, ku di nav hîn malbatan da jî, pevçûnên ciddî çê dibin.

Kîjan encamên sînorkirina têkilîyê di jîyana rojane da, ji bo malbatan û hevjiyanê da hebin?

Dibe ku domandina jîyana rojane, piranîya rojê bi malbatê ra, bi xêzan û şûyê xwe ra, li malê di cîhek teng, di awahiyek hevbeş, an jî li awahiyeke pêşewaziyê da, rê li ber wê vedike. Ji bo gelek kesan, ev dibe sedema stresê.

Di nav malbatê, di navbera dêûbav û zarokan da, lê her weha di navbera hevjîyandaran da jî pir caran pevçûn û nakokî derbikevê holê an jî dijwartir bibin.

Di dema sînorkirina têkiliyan vê gavê da, bi gelemperî şîdeta nav malê hember jin û zarokan zêde dibe. **Ji bo alîkariyê, li benda sistkirina sînorkirina têkilîyan ne rawestin!** Di dawîya vê agahdarîyê da, vekolînek alîkarîyan hatine dest nîşan kirin.

Hûn dikarin li hember vê, wan tiştan bikin:

- Zûtirîn li ser pirsgirêkan biaxivin û bi hevra çareserîyan bigerin
- bi tenê, ango bi serê xwe derkevin der û bi awayeke rêkûpêk hewaya paqij bigrin, biçin bigerin an biskilêtê bajon.
- her endamek ji malbatê dikare tenê, bi serê xwe, wext ji bo vehesînê werbigre û bê astengî wextê xwe derbas bike
- bi tevahîya endamên malbatê ra, bi awayeke rêkûpêk li ser daxwaz û pêdivîyan biaxivin. Zarok jî li gel we bin û wana cidî bigirin, gûh bidin wan.

Malbat di bin stresê da

Meşqul kirin û mesûlîyeta zarokan, yên ku qet an jî kêm diçin hêlîna zarokan an dibistanê, dikarin bibin bargiranîyek.

Hûn dikarin hewil bidin, ku di nav malbata xwe da stresê kêm bikin! Da ku di dema Coronayê da malbata xwe baştirîn biparêzin, Daîra Federal Ya Alîkarî û Parêzîya Afetê, şîretên bi kêr hatî weşand.

Hûn dikarin piştgirîya zarokên xwe bikin

- Hûn dikarin rojane ji bo fêrbûn, leyîstin, xwarin û xewkirinê, planeka rêkûpêk saz bikin. Ew dikare bibe alîkar ku ji bo tevahiya heftê planek binivîsin û li dar bixin da ku her kes bibîne.
- Dikarin bi zarokên xwe ra -li gor temenên wan- bi zimanek zelal bipeyîvin; wek mînak, çima ew di dema qedexekirina pêwendiyan da, nikarin bi dapîr û bi bapîrên xwe, bi heval û hogirên xwe ra hevûdu bibînin.
- Bi zarokên xwe ra, li ser tirs û hestên wan bipeyivin. Bi sebir gûh bidin wan, ger ew wan tiştan dubare jî bikin.
- Divê hûn diqat bikin, ku zarokên we, di derheqa tiştên ku di medyayê da tên ragihandin, bi tenê agahdariyek bi sînor werbigrin an jî teklîfên li gor temenê wan bikar bînin.
- Divê hûn pê piştrast bibin, ku zarokên we dikarin di hewayê paqij da bêhna xwe berdin.

Bi bîhnfirehî rawestin û çavek erênî binhêrin

Di vî demê da, ger em bi xwe û kesên dî bîhfireh bin û têbighîjin, ku bi rewşa awarte ra serederî derxistin, ji bo her kesî dijwar e.

Di heman demê da, girîng e ku hûn nêrîna erênî winda nekin û bi zarokên xwe ra wext derbas bikin.

Serişteyên jêrîn dikarin ji we re bibin alîkar:

- Bidin ber çavên xwe, bifikirin ku bi kêmanî her roj plana tişteke xweşik bikin. Wek mînak: Peyvandin bi heval an jî bi xizmên xwe ra, bi rêya vîdeoyê; xwendina çîrokek xweş; pehtina xwarinek bijare; lîstikek bi hevra an jî tiştê ku her tim ji bo we û ji bo malbata we baş in.
- Bi zanebûn biceribînin û her weha balê bidin tiştên ku zarokên we baş çêdikin û ji bo wê yekê jî pesnên wan bidin.
- Her roj êvarê, sê tiştan ku di nava rojê da baş derbas bûne, binivîsînin. Hûn bi çi awayî beşdarê wan bûn?

Pitir pêşniyar ji bo dê û bavan

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

Hevjîyan, di bin stresê da

Krîzên mîna corona pandemîk, dibin sedema tirsên jîyanî, di derheqa tenduristiya şexsî, malbatî û ewlehîya kar.

Hestên neyênî yên mîna hêrs û bizdan, dikarin ji her demê bêtir bihêztir û mezintir bibin. Di rewşên wusa da, xetera şîdeta nav malê jî zêde dibe.

Bi piranî, şîdet, bi destê zilaman pêk tê. Lê jin jî dikarin dijî zarokên xwe an jî dijî hevjîyanê xwe, tundîtûjîya nav malê bikar bînin.

Bi çi awayî dikarim êrîşkarîya xwe çêtir kontrol bikim?

Divê bargiranîyê, li hemberê kesên din bi awayê tundîtûjîyê bernedin. Foruma Federal a Zilaman, bi hevkarîya rêxistinên hevkar, di rêvaçûnek ji bo êrîşkarîya sexsî, serişteyan amade kiriye.

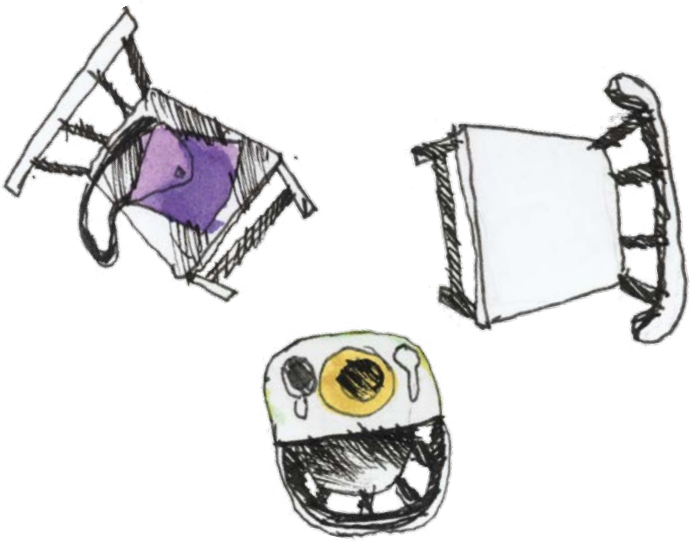
Tê pêşniyar kirin,

- Heke pêwîst be, hûn dikarin bi kesên din ra, li ser rewşa xwe bi têlefonê bipeyîvin.
- Nîşanên alarmê yên nav xweyî, ên mîna qîrîn, lerizandin an jî çêr kirin, nîşan didin ku hûn dikarin kontrola xwe wenda bikin.
- Heke hûn bi nîşanên alarmê yên weha pê bihesin, dawî bi niqaşkirinê bînin. Hûn dikarin ji xizmên xwe ra bêjin, ku di vê demê da pêwistîya we bi tenê mayînê heye.
- Divê hûn bifikirin, di rewşek weha da ka bi çi awayi dikarin çêtirîn aram bibin. Hîn mînakên adî; tevgerandin, vexwarina qedehek av an jî bi awayeke kûr nefes girtin an jî nefes berdan.

Li ser vê babetê

www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck
Agahdarî bi 20 zimanan, ji bo zilaman

Li gel wan: Her çiqas piranîya mexdûrên şîdeta nav malê jin û zarok bin jî, hîn zilam jî hene, ku tundîtûjîyê dibînin!



Fedî mekin ku hûn li alîkariyê digerin û qebûl dikin. Mexdûrên şîdetê tu car curumkar nin in. Sedem tune ku, kesên şîdetê dîtine, fedî bikin.

Pêşniyarên alîkariyê yên pir zimanî

We bi xwe şîdet dîtîye? Hûn guman dikin, ku li derûdorên we, şîdeta nav malê an şîdeta li ser zarokan heye? Alîkarî digerin. Ji kerema xwe ji şêwirdaran alîkarîyê bistînin, ka hûn çawa baştirîn dikarin xwe û kesên din biparêzin.

Kî dikare alîkariya min bike?

Têlefona Alîkariyê dijî şîdeta Jinan
08000 116016
belaş û anonîm, her roj 24 saet,
şêwirmendî bi 17 zimanên biyanî
www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html

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

Hevdîtina bilez, rojane ji saet 12ê nîvro heya 8ê êvarê
www.hilfetelefon.de

Şêwirdariya li ser online bi e-mail an jî bi randevû
www.hilfetelefon.de

Ji bo jînên ducanî yên di nav xeterîyê da, têlefona alîkariyê 0800 4040020
belaş û anonîm, her roj 24 saet, şêwirmendî bi 17 zimanên biyanî
www.schwanger-und-viele-fragen.de/ku

Ji bo suîstimala cinsî, têlefona alîkariyê 0800 2255530
belaş û anonîm, Duşem, Çarşem, În, 9 – 14 û Sêşem, Pêncşem, saet: 15 – 20
www.hilfetelefon-missbrauch.de

Li ser online teklîfa alîkarîya têlefonê, ji bo ciwanan
www.save-me-online.de

Bi têlefon şêwirdariya derûnî 0800 1110111 an 0800 1110222
Belaş û anonîm, her roj 24 saet dikarin pêwendî daynin. Her weha, şêwirmendî bi rêya onlîne bi e-mail an jî chat online.telefonseelsorge.de

Têlefona dê û bavan, "Reqama dijî xemgîniyê" 0800 1110550
Duşem ta Înê, 9 – 11 û Sêşem, Pêncşem, saet: 17 – 19
www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html

Têlefona zarok û ciwanan 116111
Belaş û anonîm, Duşem ta Şemî, saet 14 – 20 û Duşem, Çarşem, Pêncşem, saet: 10 – 12.
Her weha, şêwirmendî bi rêya onlîne bi e-mail an jî chat li ser navnîşana jêrin:
www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html

Di derbarê virusa koronayê da, agahdarîya vê gavê
bi zimanên cuda cuda, hûn dikarin li ser navnîşanên jêrîn agahdarîyan werbigrin:
www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus
www.zusammengegencorona.de
www.covid-information.org
www.mimi-gegen-gewalt.de

Berpirsîyarê Belavokê

Weşanger
Komîseriya Hikûmeta Federal ji bo
Koçberî, Penaberî û Entegrasyonê
Die Beauftragte der Bundesregierung für
Migration, Flüchtlinge und Integration
11012 Berlin
E-Mail: integrationsbeauftragte@bk.bund.de
www.integrationsbeauftragte.de

û

Navenda Tibbê ya Etnikî Elmanya (EMZ e.V.), 30175 Hannover
www.mimi-gegen-gewalt.de

Dema çapkirinê 1.7.2020

Grafîk Deanhills.com, 55130 Mainz

Mîzanpaj eindruck.net, 30175 Hannover

Derfetên xwestinê
Broşûrên çapbûyî, dikarin li ser navnîşana jêrîn daxwaz bikin:
Ethno-Medizinische Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover
E-Mail: berlin@mimi.eu

Daxwaz bi-Onlîne www.mimi-gegen-gewalt.de
www.mimi-bestellportal.de

Download www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Ziman Bi 25 zimanan heye

Jêderên-URL
Ji bo naveroka malperên derveyî yê ku li vir hatine veşandin,
xwedîyê malperan bi xwe berpirsîyar in.

Çavkanî
Daîra Federal Ya Alîkarî û Parêzîya Afetê,
Foruma Federal a Zilaman,
Enstîtûya ji bo lêkolînên tendûrîstîya transkulturî,
Duale Hochschule Baden-Württemberg
(DHBW – Villingen-Schwenningen)

Ev broşûra, bi destê Komîserîya Hikûmeta Federal ji bo Koçberî, Penaberî û Entegrasyonê û Navenda Tibbê ya Etnikî Elmanya (EMZ e.V.) bêpere hatîye weşandin. Nabe çi partî an alîkarên namzetan, di rojên hilbijartinan da ewî wek haceteka propaganda hilbijartinê bi kar bînin. Ev yeka, ji bo hilbijartina Parlamena Yekîtiya Europa, Perlamana Elmanya, parlamena eyaletan û yên herêman jî derbas dibe.

Ev broşûra agahdariyê, bi pişgirîya Komîseriya Hikûmeta Federal ji bo Koçberî, Penaberî û Entegrasyonê, di çarçova Projeya MiMi-Gewaltprävention, projeyek Navenda Tibbê ya Etnikî Elmanya (EMZ e.V.) pêk hatîye.