



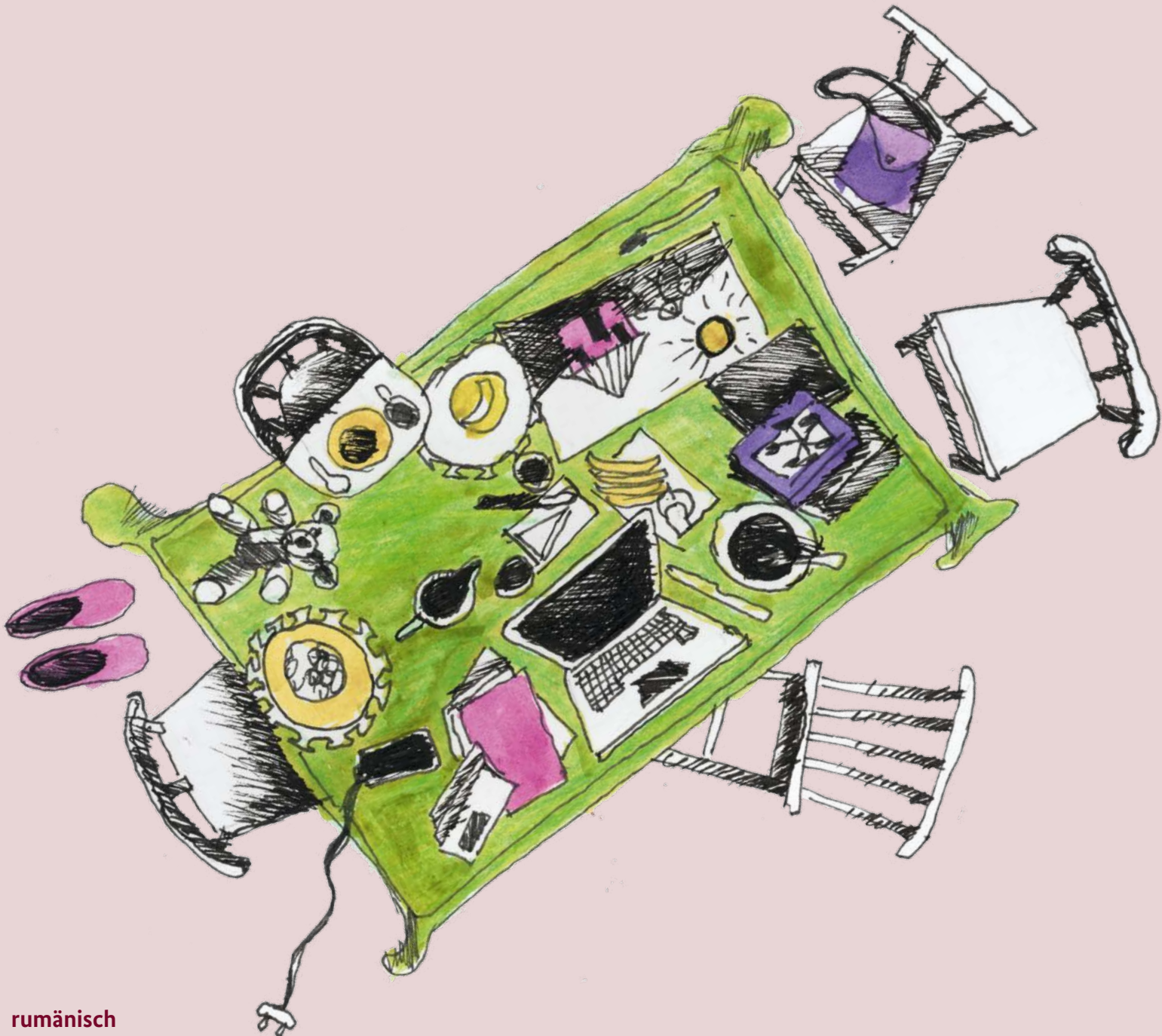
Împuternicitul Guvernului Federal  
pentru Migrație, Refugiați  
și Integrare

*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.*



# O situație excepțională pentru întreaga familie

Sugestii pentru evitarea violenței în familie în condițiile  
restricțiilor de contact din perioada pandemiei de coronavirus



## Restricțiile de contact contra pandemiei de coronavirus

Coronavirusul s-a răspândit rapid în întreaga lume. Autoritățile germane au luat numeroase măsuri pentru a împiedica sau a încetini răspândirea acestuia. Printre măsurile luate se numără restricțiile în viața publică și limitarea contactelor sociale.

Majoritatea oamenilor trec din acest motiv printr-o perioadă de izolare spațială și personală. Încă nu este clar când va fi definitiv depășită această perioadă.

Datorită restricțiilor de contact, multe familii petrec împreună mai mult timp decât în mod obișnuit și profită de această ocazie. În alte familii însă, ca urmare a șomajului, a dificultăților financiare sau a unor probleme familiale mai vechi, apar conflicte grave.

## Ce consecințe pot avea restricțiile de contact asupra vieții cotidiene a familiilor sau cuplurilor?

Pentru mulți poate fi o provocare să fie obligați să-și petreacă majoritatea zilei împreună cu familia, cu partenerul sau partenera într-un spațiu restrâns – acasă, în locuințe comune sau în centre de primire. E o situație care poate duce la stres.

Stresul la rândul său provoacă sau accentuează deseori conflictele și certurile dintre membrii familiei sau ai cuplului.

În condițiile actualelor restricții de contact, a crescut numărul cazurilor de violență domestică împotriva femeilor și copiilor. **Nu așteptați cu căutarea de ajutor până când se vor ridica din nou restricțiile!** O listă a ofertelor de ajutor o găsiți la sfârșitul acestei broșuri.



## Ce puteți face contra stresului

- Discutați din timp problemele care apar și căutați împreună soluții.
- Ieșiți regulat singur(ă) la aer curat, la plimbare sau cu bicicleta.
- Organizați-vă în așa fel încât fiecare membru al familiei să poată petrece o perioadă de timp singur și nederanjat de ceilalți.
- Discutați regulat de față cu întreaga familie despre dorințele și nevoile fiecăruia. Luați-vă copiii în serios!

## Stresul în familie

Îngrijirea copiilor și organizarea timpului acestora într-o perioadă în care nu merg decât rar la școală sau la grădiniță poate deveni un chin.

Și dv. puteți contribui la reducerea nivelului de stres în familie! Pentru ca familiile să depășească perioada de restricții cât mai ușor, Oficiul Federal pentru Ajutor Civil și Protecție Civilă a publicat o listă de sugestii.

## Vă puteți sprijini copiii,

- întocmindu-le un plan zilnic cu ore pentru învățat, pentru joacă, masă și culcare. Încercați să faceți planul pentru o săptămână întreagă și afișați-l vizibil pentru toți.
- explicându-le într-un limbaj accesibil lor de ce nu au voie să se întâlnească în perioada restricțiilor de contact cu bunicii, cu prietenii sau cu prietenii.
- vorbind cu ei despre temerile și despre sentimentele lor. Ascultați-i cu răbdare, chiar dacă uneori se repetă.
- având grijă să nu-i lăsați să asculte tot ce se relatează în mass-media. Ajutați-i să urmărească doar emisiuni corespunzătoare vârstei lor.
- asigurându-le un program de mișcare și joacă în aer liber.

## Păstrați-vă răbdarea și optimismul!

Vom depăși această perioadă cu bine dacă ne păstrăm răbdarea cu noi înșine și cu cei din jur și dacă înțelegem că starea de urgență este dificilă nu doar pentru noi, ci pentru toată lumea.

De asemenea, este important să vedem și partea pozitivă a lucrurilor și să petrecem timpul suplimentar cu copiii în mod folositor.

### Următoarele sugestii vă pot fi utile:

- Planificați pentru fiecare zi cel puțin un lucru frumos: un apel video la prieteni sau rude, o poveste citită copiilor cu glas tare, mâncarea preferată, un joc cu întreaga familie sau orice alt lucru care vă face plăcere tuturor.
- Observați ce lucruri le reușesc foarte bine copiilor și lăudați-i pentru ele.
- Notați-vă în fiecare seară trei lucruri pozitive din timpul zilei. Care a fost contribuția dv. personală la ele?

### Mai multe sugestii pentru părinți la adresa

[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)

## Stresul în cuplu

Crize precum actuala pandemie de coronavirus provoacă temeri legate de propria sănătate, de familie sau de siguranța locului de muncă.

Sentimentele negative, ca supărarea sau furia, pot apărea mai des și pot fi mai intense decât în mod obișnuit. În asemenea situații, riscul de violență domestică e mai ridicat.

De foarte multe ori, violența pornește de la bărbați. Dar și femeile pot fi violente față de copiii sau de partenerii lor.



## Cum îmi pot controla mai bine agresivitatea?

Greutățile și stresul nu trebuie să se transforme în violență față de cei din jur. „Bundesforum Männer“ (Forumul Federal al Bărbaților) a elaborat împreună cu câteva organizații partenere o listă cu sfaturi pentru un mai bun control al propriei agresivități.

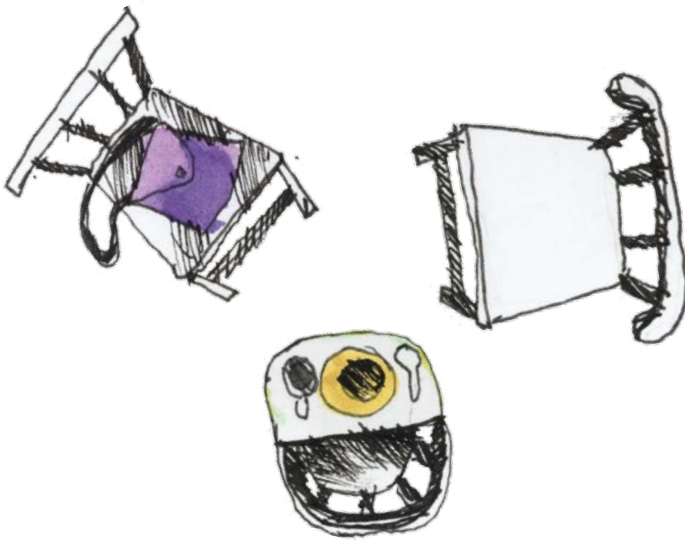
### Se recomandă

- să discutați la nevoie la telefon cu o altă persoană despre cum vă simțiți.
- să fiți atenți la semnalele de alarmă ale corpului dv. – de exemplu dacă începeți să urlați, să tremurați sau să înjurați – care vă arată că sunteți pe punctul să vă pierdeți controlul.
- dacă remarcați asemenea semnale, întrerupeți discuția care v-a stresat. Spuneți-le membrilor familiei pe un ton calm că aveți nevoie de un moment de liniște.
- să vă gândiți ce vă poate liniști cel mai bine într-o asemenea situație. De folos pot fi lucruri foarte simple: mișcare, un pahar cu apă sau exerciții de respirat adânc.

### Mai multe sugestii la adresa

[www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck](http://www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck)  
Informații în 20 de limbi pentru bărbați

Și încă ceva: Chiar dacă majoritatea victimelor violenței domestice sunt femeile și copiii, există și bărbați victime ale violenței!



**Nu ezitați să căutați și să acceptați ajutorul. Victimele violenței nu sunt niciodată de vină pentru violență. Victimele nu au niciun motiv să se rușineze.**

## Oferte în mai multe limbi

Sunteți victimă a violenței? Presupuneți că în jurul dv. există un caz de violență domestică sau de violență contra copiilor? Cereți ajutor! Veți primi sfaturi despre cum puteți să vă apărați și să-i apărați și pe alții cât mai bine.

### Cine mă poate ajuta?

#### **Linia de asistență telefonică pentru cazurile de violență împotriva femeilor 0800 116016**

gratuită și anonimă, 24 de ore pe zi,  
consiliere în 17 limbi străine  
[www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html](http://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html)

Română: [www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen/rumaenisch.html](http://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen/rumaenisch.html)

**Chat live zilnic între orele 12 – 20**  
[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

**Consiliere online prin email sau cu programare**  
[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

**Linia de asistență telefonică „Urgențe pentru gravide“ 0800 4040020**  
gratuită și anonimă, 24 de ore pe zi,  
consiliere în 17 limbi străine  
[www.schwanger-und-viele-fragen.de/ro](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de/ro)

#### **Linia de asistență telefonică pentru abuz sexual 0800 2255530**

gratuită și anonimă,  
luni, miercuri, vineri orele 9 – 14; marți și joi 15 – 20  
[www.hilfetelefon-missbrauch.de](http://www.hilfetelefon-missbrauch.de)

#### **Oferta online a liniei de asistență telefonică pentru tineri**

[www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)

#### **Asistență religioasă 0800 1110111 sau 0800 1110222**

gratuită și anonimă, 24 de ore pe zi, inclusiv consultanță online prin email sau chat  
[online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de)

#### **Linia de asistență telefonică pentru părinți „Nummer gegen Kummer“ 0800 1110550**

gratuită și anonimă, luni – vineri orele 9 – 11 și marți, joi 17 – 19  
[www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html)

#### **Telefon pentru copii și tineret 116111**

gratuit și anonim, luni – sâmbătă orele 14 – 20 și luni, miercuri, joi 10 – 12  
De asemenea consultanță online prin email sau chat [www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html)

#### **Informații actuale despre coronavirus**

în diverse limbi:  
[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)  
[www.zusammengencorona.de](http://www.zusammengencorona.de)  
[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)  
[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)



## Impressum

### Editor

Împuternicitul Guvernului Federal pentru  
Migrație, Refugiați și Integrare  
Die Beauftragte der Bundesregierung für  
Migration, Flüchtlinge und Integration  
11012 Berlin  
Email: [integrationsbeauftragte@bk.bund.de](mailto:integrationsbeauftragte@bk.bund.de)  
[www.integrationsbeauftragte.de](http://www.integrationsbeauftragte.de)

și

Centrul Etno-Medical (EMZ e.V.), 30175 Hannover  
[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

**Versiunea** 1.7.2020

**Ilustrația** Deanhills.com, 55130 Mainz

**Layout** eindruck.net, 30175 Hannover

### Comenzi

Puteți comanda pliante tipărite la  
Ethno-Medizinische Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover  
Email: [berlin@mimi.eu](mailto:berlin@mimi.eu)

**Comandă online** [www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)  
[www.mimi-bestellportal.de](http://www.mimi-bestellportal.de)

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

**Limbi** Disponibil în 25 de versiuni

### Indicații URL

Conținutul legăturilor externe cade în responsabilitatea  
operatorilor acestora.

### Surse

Oficiul Federal pentru Ajutor Civil și Protecție Civilă,  
Forumul Federal al Bărbaților,  
Institutul de studii transculturale ale sănătății,  
Universitatea Duală Baden-Württemberg,  
Villingen-Schwenningen

Această publicație este oferită gratuit de către Împuternicitul Guvernului Federal pentru Migrație, Refugiați și Integrare și Centrul Etno-Medical (EMZ e.V.). Nu este permisă utilizarea ei de către partide sau agenți electorali ca material publicitar în campania electorală. Acest lucru este valabil la alegerile pentru Parlamentul European, la alegerile parlamentare de Bundestag, alegerile în landuri și alegerile locale.

Această broșură informativă a fost concepută în cadrul proiectului „MiMi-Gewaltprävention“ al Centrului Etno-Medical (EMZ e.V.), cu susținerea financiară a Împuternicitul Guvernului Federal pentru Migrație, Refugiați și Integrare.