



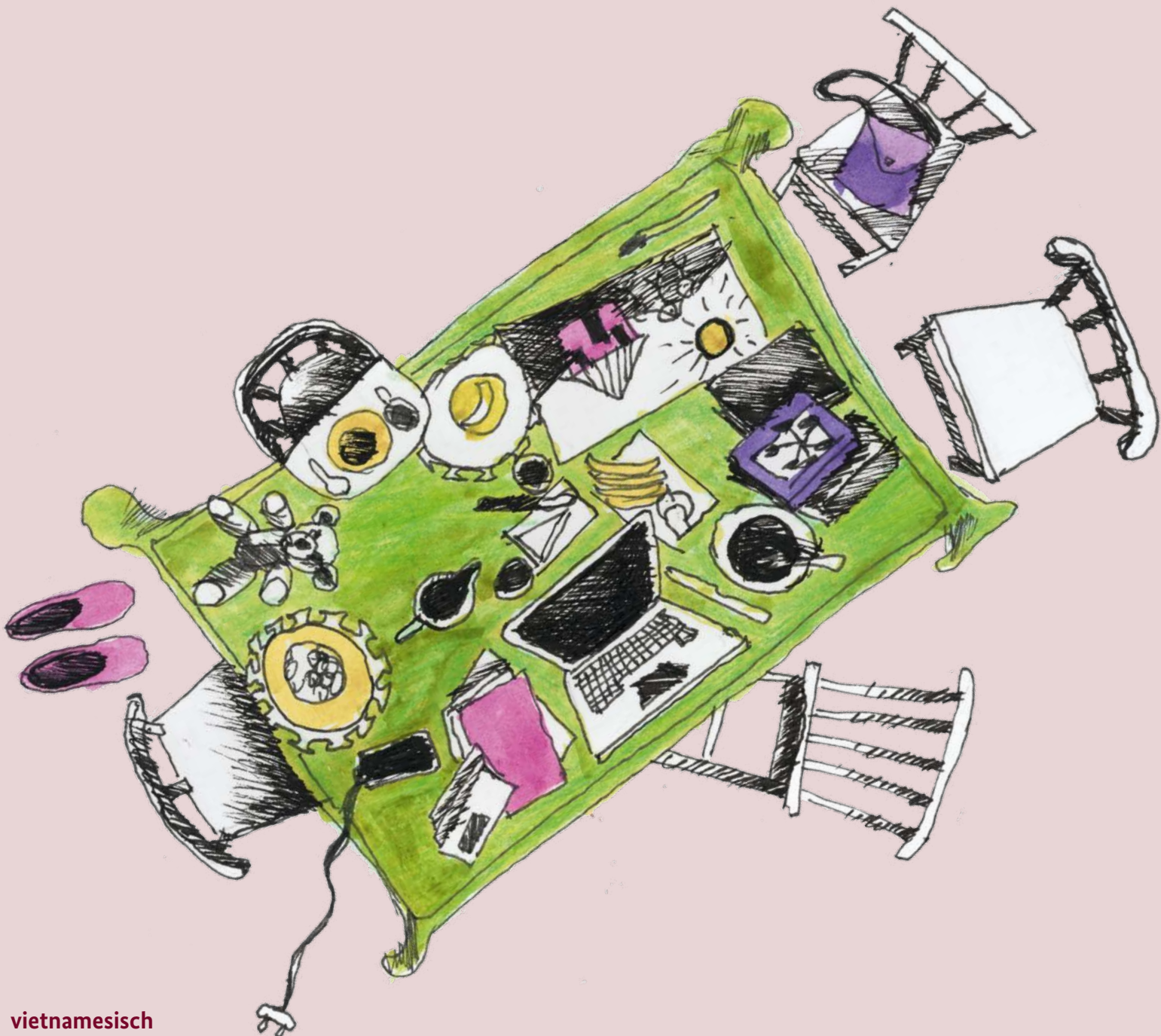
Quan chức đặc trách của Chính phủ Liên bang  
về Di cư, Người Tị nạn  
và Hòa nhập

*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.*



# Một tình huống bất thường đối với cả gia đình

Các gợi ý để ngăn ngừa bạo lực trong gia đình  
do hạn chế tiếp xúc trong thời gian có dịch corona



## Với biện pháp hạn chế tiếp xúc chống corona

Virus corona đã nhanh chóng lây lan khắp thế giới. Ở Đức chính quyền đã áp dụng một loạt biện pháp nhằm ngăn chặn cũng như làm chậm bớt tốc độ lây lan. Trong số đó có biện pháp giới hạn đáng kể đời sống công cộng và hạn chế các giao tiếp xã hội.

Vì thế trong một thời gian phần lớn mọi người phải chịu sự cách ly về không gian và cá nhân. Vẫn chưa rõ bao giờ tình trạng này sẽ được khắc phục hoàn toàn.

Hạn chế tiếp xúc dẫn đến việc một phần các gia đình có nhiều thời gian gần gũi nhau hơn và cũng tận dụng tốt thời gian này. Tuy nhiên ở các gia đình khác lại xảy ra những xung đột nghiêm trọng – ví dụ như do ảnh hưởng của thất nghiệp, của khó khăn tài chính hoặc do các vấn đề đã tiềm ẩn trong gia đình –.

## Hạn chế tiếp xúc có thể dẫn đến những hậu quả gì cho gia đình và cuộc sống lứa đôi trong sinh hoạt hằng ngày?

Phần lớn thời gian trong ngày phải chung đụng với gia đình hoặc với người bạn đời trong phạm vi chật hẹp ở nhà, ở nhà tập thể hoặc ở trại tiếp nhận người tỵ nạn có thể là một thử thách lớn. Với nhiều người điều đó dẫn đến stress.

Các xung đột và cãi cọ trong gia đình giữa cha mẹ và các con, song cả trong cuộc sống chung, có thể xuất hiện thường xuyên hơn hoặc trở nên gay gắt hơn.

Trong thời gian hạn chế tiếp xúc hiện nay, bạo lực trong gia đình nhằm vào phụ nữ và trẻ em gia tăng rõ rệt. **Bạn đừng đợi đến lúc nói lỏng hạn chế mới tìm sự giúp đỡ!** Ở cuối tờ thông tin này bạn sẽ tìm được cái nhìn tổng quát về các biện pháp giúp đỡ.



## Các điều bạn có thể làm để tránh những nguy cơ ấy:

- sớm đề cập đến vấn đề và cùng nhau tìm cách giải quyết
- thường xuyên ra ngoài trời một mình đi dạo hay đi xe đạp
- sắp xếp những khoảng nghỉ ngơi, trong đó mỗi thành viên gia đình có thời gian một mình không bị quấy rầy
- trong gia đình thường xuyên trao đổi cùng nhau, để xem ai có nguyện vọng và nhu cầu gì. Bạn hãy coi trọng cả ý kiến của các con bạn.

## Các gia đình bị stress

Việc trông nom và tạo hoạt động cho các trẻ em không được hoặc thỉnh thoảng mới được đi vườn trẻ, đi học có thể trở thành gánh nặng.

Bạn có thể chủ động làm giảm stress trong gia đình bạn! Để có thể khắc phục một cách tốt nhất thời gian dịch corona, Cơ quan liên bang bảo vệ dân và chống thiên tai đã công bố nhiều lời khuyên bổ ích.

## Bạn có thể hỗ trợ các con của bạn,

- bằng cách lập ra một thời gian biểu trong ngày với giờ giấc cố định cho việc học, chơi, ăn và ngủ. Có thể lập kế hoạch cho cả tuần, viết ra và treo lên để tất cả cùng thấy.
- bằng cách sử dụng lời lẽ phù hợp với lứa tuổi giải thích cho các con của bạn, ví dụ như tại sao trong khi cấm tiếp xúc các con bạn không thể gặp ông bà hay bạn bè.
- bằng cách tâm sự với các con của bạn về những lo sợ và tình cảm của các con. Bạn hãy kiên nhẫn lắng nghe, ngay cả khi các con bạn lặp lại.
- bằng cách bạn lưu ý đến khả năng các con bạn chỉ tiếp thu được phần nào những điều phổ biến trên các phương tiện truyền thông, và nên sử dụng các chương trình phù hợp lứa tuổi.
- bằng cách tạo điều kiện cho các con bạn có thể vui chơi thỏa sức ngoài trời.

## Kiên nhẫn và giữ thái độ lạc quan

Chúng ta có thể vượt qua thời gian này một cách tốt nhất, nếu chúng ta kiên nhẫn với bản thân và với người khác và ý thức được rõ ràng rằng, tình trạng bất thường này là một tình huống khó khăn cho tất cả mọi người.

Đồng thời quan trọng là bạn không để mất thái độ lạc quan và tận dụng thời gian gần gũi các con bạn.

### Các lời khuyên sau đây có thể giúp bạn:

- Bạn hãy dự định để mỗi ngày ít nhất có một niềm vui. Đó có thể là một cuộc gọi video với bạn bè hay người thân, là đọc một truyện hay, là nấu một món ăn yêu thích, là chơi một trò chơi chung với mọi người hoặc bất kỳ điều gì mang lại niềm vui cho bạn và gia đình bạn.
- Bạn hãy tìm cách chủ động quan tâm đến những điều các con bạn làm tốt và khen ngợi các con.
- Mỗi tối bạn hãy ghi lại ba điều đã diễn ra tốt đẹp lúc ban ngày. Cá nhân bạn đóng góp được gì vào đó?

### Có thêm lời khuyên cho các bậc cha mẹ ở trang mạng

[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)



## Cuộc sống lứa đôi bị stress

Các cuộc khủng hoảng như đại dịch corona gây cho nhiều người những lo sợ sống còn về sức khỏe của bản thân, gia đình và về sự an toàn công ăn việc làm.

Các cảm xúc tiêu cực như tức giận và bực bội có thể nổi lên dữ dội hơn và thường xuyên hơn. Trong các tình huống ấy nguy cơ bạo lực trong gia đình cũng gia tăng. Thường thường nam giới là thủ phạm gây bạo lực. Nhưng cả phụ nữ cũng có thể sử dụng bạo lực trong gia đình với các con hoặc người bạn đời.

## Tôi làm thế nào để kiểm soát tốt hơn sự nóng giận của mình?

Căng thẳng không bao giờ được phép trút lên người khác bằng hình thức bạo lực. Diễn đàn nam giới liên bang kết hợp với các tổ chức đối tác đã soạn ra những lời khuyên chung về cách giải quyết nóng giận của bản thân.

### Khuyến bạn

- nếu có thể nên tâm sự qua điện thoại với một người khác về tình trạng của bạn.
- chú ý đến các tín hiệu báo động nội tâm như quát tháo, run rẩy hay văng tục, những dấu hiệu cho biết bạn có thể mất tự chủ.
- nếu bạn nhận thấy các dấu hiệu báo động như thế, bạn hãy chấm dứt cuộc cãi cọ căng thẳng. Bạn có thể bình tĩnh thú nhận với người nhà rằng, bạn cần một lúc cho bản thân.
- nghĩ xem bạn có thể giải tỏa một tình huống như thế bằng cách nào tốt nhất. Đó có thể là một biện pháp rất đơn giản, ví dụ như vận động, một ly nước hoặc hít thở sâu.

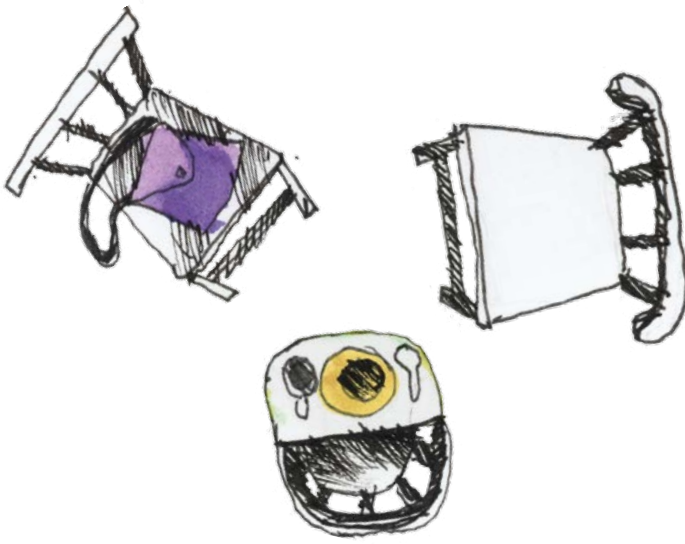
### Tìm đọc thêm ở trang mạng

[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)

Thông tin dành cho nam giới bằng 20 ngôn ngữ

Còn điều này nữa: Mặc dù đa số nạn nhân của bạo lực trong gia đình là phụ nữ và trẻ em, nhưng cũng có cả trường hợp nạn nhân bạo lực là đàn ông!





Bạn đừng ngại tìm kiếm và nhận sự giúp đỡ. Nạn nhân của bạo lực không bao giờ có lỗi khi xảy ra bạo lực. Nạn nhân không có lý do gì để phải xấu hổ.

## Các biện pháp giúp đỡ dịch ra nhiều ngôn ngữ

Bản thân bạn là nạn nhân? Bạn ngờ rằng trong môi trường quanh bạn có bạo lực gia đình hoặc bạo lực với trẻ em? Bạn hãy tìm kiếm sự giúp đỡ. Bạn hãy nghe tư vấn, để biết bạn có thể bảo vệ bản thân và người khác như thế nào cho tốt nhất.

### Ai có thể giúp đỡ tôi?

#### **Điện thoại giúp đỡ trường hợp bạo lực nhằm vào phụ nữ 08000 116016**

miễn phí và ẩn danh, mỗi ngày 24 tiếng đồng hồ, tư vấn bằng 17 ngoại ngữ

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

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

#### **Chat cấp tốc hằng ngày từ 12 – 20 giờ**

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

#### **Tư vấn trực tuyến qua email hoặc lấy hẹn**

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

#### **Điện thoại giúp đỡ người có thai gặp nạn 0800 404020**

miễn phí và ẩn danh, mỗi ngày 24 tiếng đồng hồ tư vấn bằng 17 ngoại ngữ

[www.schwanger-und-viele-fragen.de/de](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de/de)

#### **Điện thoại giúp đỡ trường hợp lạm dụng tình dục 0800 225530**

miễn phí và ẩn danh, Thứ hai, Thứ tư, Thứ sáu 9 – 14 giờ và Thứ ba, Thứ năm 15 – 20 giờ

[www.hilfetelefon-missbrauch.de](http://www.hilfetelefon-missbrauch.de)

#### **Trợ giúp trực tuyến của điện thoại giúp đỡ thanh thiếu niên**

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

#### **Điện thoại mục vụ**

**0800 1110111 hoặc 0800 1110222**

miễn phí và ẩn danh, có thể liên lạc 24 tiếng mỗi ngày, cả tư vấn trực tuyến qua email hoặc chat ở trang mạng [online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de)

#### **Điện thoại giúp đỡ các bậc cha mẹ „số điện thoại an ủi“ 0800 1110550**

miễn phí và ẩn danh

Thứ hai – Thứ sáu 9 – 11 giờ và Thứ ba,

Thứ năm 17 – 19 giờ

[www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html)

#### **Điện thoại giúp đỡ trẻ em và thanh thiếu niên 116111**

miễn phí và ẩn danh,

Thứ hai – Thứ bảy 14 – 20 giờ và Thứ hai, Thứ tư,

Thứ năm 10 – 12 giờ

cả tư vấn trực tuyến qua email hoặc chat ở trang mạng [www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html)

#### **Bạn có thể tìm đọc thông tin cập nhật về virus corona bằng nhiều ngôn ngữ ở trang mạng**

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

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

[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

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

## Dữ liệu biên tập

### Chịu trách nhiệm xuất bản

Quan chức đặc trách của Chính phủ Liên bang về Di cư,  
Người tị nạn và Hòa nhập  
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)

và

Trung tâm y tế đa dân tộc (EMZ e.V.), 30175 Hannover  
[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

**Thời điểm** 1.07.2020

**Minh họa** [Deanhills.com](http://Deanhills.com), 55130 Mainz

**Bố trí** [eindruck.net](http://eindruck.net), 30175 Hannover

### Đặt mua

Thông tin ở dạng ấn phẩm xin đặt tại  
Ethno-Medizinische Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover  
email: [berlin@mimi.eu](mailto:berlin@mimi.eu)

**Đặt trực tuyến** [www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)  
[www.mimi-bestellportal.de](http://www.mimi-bestellportal.de)

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

**Ngôn ngữ** Có 25 phiên bản

### Các trang mạng tham khảo

Nội dung các trang dẫn liệu ở đây do nhà cung cấp tương ứng của  
các trang đó chịu trách nhiệm.

### Nguồn

Cơ quan liên bang bảo vệ dân và chống thiên tai,  
Diễn đàn nam giới liên bang,  
Viện nghiên cứu sức khỏe xuyên văn hóa,  
Trường đại học đào tạo kép Baden-Württemberg,  
Villingen-Schwenningen

Vấn bản này được Quan chức đặc trách của Chính phủ Liên bang về  
Di cư, Người tị nạn và Hòa nhập cùng với Trung tâm y tế đa dân tộc  
(EMZ e.V.) phát hành miễn phí. Các đảng phái và nhân viên phục vụ  
bầu cử không được sử dụng tài liệu này trong thời gian tranh cử với  
mục đích vận động tranh cử. Quy định có hiệu lực cho các cuộc bầu  
cử Âu châu, bầu cử quốc hội liên bang, quốc hội tiểu bang và bầu  
cử địa phương.

Tập thông tin này ra đời trong khuôn khổ Dự án phòng chống bạo  
lực MiMi – một dự án của Trung tâm y tế đa dân tộc (EMZ e.V.),  
được hỗ trợ bởi Quan chức đặc trách của Chính phủ Liên bang về Di  
cư, Người tị nạn và Hòa nhập.