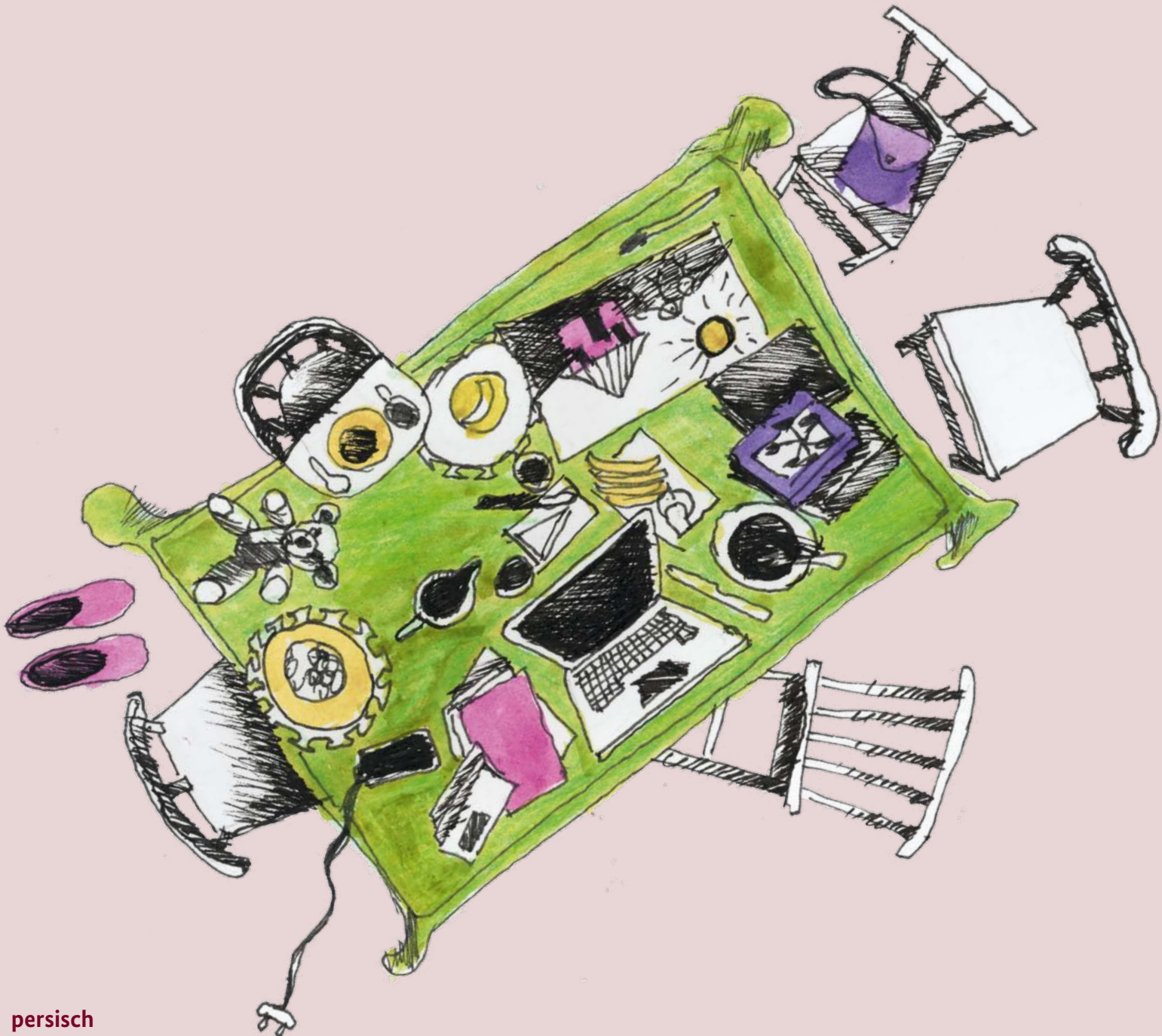




یک وضعیت فوق العاده برای همه خانواده

پیشنهادهایی در راستای جلوگیری از بروز خشونت در خانواده بواسطه
محدودیت‌های ارتباطی در دوران کرونا



با محدودیت‌های ارتباطی بر علیه کرونا

ویروس کرونا به سرعت در همه دنیا شیوع پیدا کرد. دستگاه سیاسی آلمان اقدامات گوناگونی را به اجرا گذاشته تا از شیوع ویروس جلوگیری کرده و یا به عبارتی آن را کند سازد. از جمله این اقدامات می‌توان به ایجاد محدودیت‌های گسترده در زندگی عمومی و کاهش ارتباط‌های اجتماعی اشاره کرد.

به همین خاطر بیشتر افراد در حال تجربه کردن یک دوره زمانی توأم با انزوای مکانی و شخصی هستند. هنوز معلوم نیست که این دوران را چه زمانی بطور کامل پشت سر خواهیم گذاشت. برای برخی از خانواده‌ها این محدودیت‌های ارتباطی موجب شده‌اند که آنها زمان بیشتری را با هم بگذرانند و از این زمان به بهترین نحو استفاده کنند.

ولی در برخی دیگر از خانواده‌ها دلایلی چون فشار بیکاری، مسائل مالی یا مشکلات خانگی که منشا آنها در گذشته است، موجب بروز اختلافاتی در درون خانواده شده است.

محدودیت‌های ارتباطی می‌توانند چه پیامدهایی برای خانواده‌ها و زوجها داشته باشند؟

سپری کردن بخش بزرگی از روز با خانواده و یا شریک زندگی در فضای تنگ خانه، در اقامتگاه جمعی یا در مرکز پذیرش پناهجویان، می‌تواند یک چالش باشد. این مسئله برای بسیاری از افراد موجب استرس می‌شود.

اختلافات و دعوای خانوادگی میان والدین و کودکان و البته همچنین در روابط همسری ممکن است بیشتر رخ داده و یا تشدید شوند.

در طی دوره محدودیت‌های ارتباطی کنونی، خشونت خانگی بر علیه زنان و کودکان به شکل بارزی فزونی یافته است. اصلاً لازم نیست که برای جستجوی کمک، تا بر طرف شدن محدودیت‌ها صبر کنید!

فشرده‌ای از خدمات کمکی را در پایان این اطلاعیه خواهید یافت.

برای جلوگیری می‌توانید این کارها را انجام دهید:

- مشکلات را هرچه زودتر بازگو کرده و با هم به دنبال راه حل بگردید
- مرتب به تنهایی برای استنشام هوای تازه بیرون بروید، برای پیاده‌روی یا دوچرخه سواری
- زمان‌هایی را برای استراحت تعیین کنید، به گونه‌ای که هر یک از اعضای خانواده بتواند زمانی را به تنهایی و بدون مزاحمت دیگران بگذراند
- مرتب با همه خانواده به بحث و گفتگو در این باره بپردازید که هر کس چه خواسته‌ها و چه نیازهایی دارد. در حین انجام این کار فرزندان خود را نیز جدی بگیرید.

خانواده‌ها تحت استرس

مراقبت از و سرگرم کردن کودکانی که یا اصلاً به مدرسه و مهد کودک نمی‌روند و یا تنها به ندرت به این مکان‌ها می‌روند، می‌تواند تبدیل به یک فشار شود.

شما می‌توانید ترتیبی بدهید که از استرس ایجاد شده در خانواده خود بکاهید!

اداره فدرال حفاظت از جمعیت و حمایت در هنگام وقوع فاجعه، راهکارهای مفیدی را منتشر کرده است تا خانواده‌ها بتوانند به بهترین شکل ممکن از پس دوران کرونا بر آیند.

شما می‌توانید با اقدامات زیر فرزندان خود را حمایت کنید:

- با تنظیم یک برنامه روزانه که شامل بازه‌های زمانی تعیین شده برای درس خواندن، بازی کردن، خوردن و خوابیدن است. نوشتن یک برنامه برای یک هفته کامل و نصب آن در محلی که همه آن را ببینند می‌تواند مفید واقع شود.
- به زبانی متناسب با سن آنها به فرزندان توضیح دهید که چرا در طی دوره ممنوعیت ارتباطی نمی‌توانند مثلاً پدر و مادر بزرگ و یا دوستان خود را از نزدیک ببینند.
- با گفتگو با فرزندان در مورد ترس‌ها و احساسات آنها. با حوصله به آنها گوش فرا دهید، حتی اگر آنها همواره حرف‌های خود را تکرار می‌کنند.



روابط همسری تحت استرس

بحران‌هایی مانند دنیاگیری کرونا در بسیاری از افراد موجب بروز ترس‌های بنیادی در مورد موضوعاتی چون سلامت، خانواده و امنیت شغلی می‌شود.

احساسات منفی چون خشم و عصبانیت ممکن است بیشتر یا شدیدتر از حد معمول بروز کنند. در چنین شرایطی خطر بروز خشونت‌های خانگی نیز افزایش می‌یابد. خشونت خیلی وقت‌ها از سوی مردان اعمال می‌شود. ولی خانم‌ها هم ممکن است دست به اعمال خشونت خانگی بر ضد کودکان و شریک زندگی خود بزنند.

چگونه می‌توانم رفتار تهاجمی خود را کنترل کنم؟

فشارها هیچگاه نباید به شکل خشونت بر سر دیگران خالی شوند. در مورد نحوه برخورد با رفتارهای تهاجمی خود، انجمن فدرال مردان (Bundesforum Männer) در همکاری با شرکای خود راهکارهایی را ارائه کرده است:

توصیه می‌شود،

- در صورت امکان، در تماس تلفنی با یک فرد دیگر، با او در مورد اینکه حالتان چگونه است گفتگو کنید.
- به علایم هشدار دهنده ذاتی و درونی مانند فریاد زدن، لرزیدن یا فحاشی کردن، که نشان دهنده این هستند که ممکن است کنترل خود را از دست بدهید، توجه کنید.
- چنانچه اینگونه علایم هشدار دهنده را حس کردید، تقابل‌های استرس‌زا با دیگران را متوقف کنید. به آسودگی می‌توانید به نزدیکانتان بگویید که برای چند لحظه به تنهایی نیاز دارید.
- از پیش به این فکر کنید که چگونه می‌توانید تحت چنین شرایطی خودتان را به بهترین نحو آرام کنید. برای این کار می‌توان از اقدامات بسیار پیش پا افتاده مانند تحرک، نوشیدن یک لیوان آب و یا دم و بازدم عمیق بهره گرفت.

اطلاعات بیشتر در

www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck
اطلاعات ویژه مردان در ۲۰ زبان

- با مد نظر قرار دادن اینکه فرزندان تنها به شکل محدود از آنچه در رسانه‌ها مخابره می‌شود آگاه شوند، به عبارتی از برنامه‌هایی که مناسب سن آنها هستند استفاده کنند.
- با مهیا کردن شرایطی که فرزندان بتوانند هر اندازه که می‌خواهند در هوای تازه جست و خیز کنند.

شکیبا ماندن و نکات مثبت را در نظر داشتن

اگر با خودمان و دیگران شکیبا باشیم و این مسئله را برای خودمان روشن کنیم که کنار آمدن با این وضعیت فوق‌العاده برای همگان سخت است، آنگاه خواهیم توانست به بهترین نحو از این دوران گذر کنیم.

همزمان مهم است که دید مثبت خود را از دست ندهید و به بهترین نحو از زمانی که با فرزندان خود می‌گذرانید استفاده کنید.

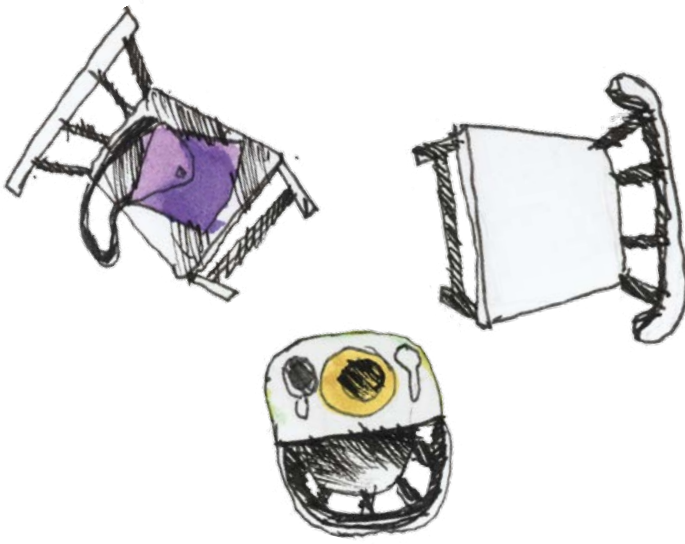
راهکارهای زیر می‌توانند در این راستا به شما کمک کنند:

- تصمیم بگیرید، برای هر روز دستکم یک کار زیبا را در برنامه خود جای دهید. این کار مثبت می‌تواند برقراری تلفن تصویری با دوستان یا بستگان باشد، یا روخوانی یک داستان زیبا، پختن غذای مورد پسند، یک بازی گروهی و یا هر چیز دیگری که حال شما و خانواده را خوب می‌کند.
- تلاش کنید، آگاهانه به کارهایی که فرزندان آنها را بخوبی انجام می‌دهند توجه کرده و آنها را به خاطر انجام این کارها بستابید.
- هر شب سه چیز که در طی روز به خوبی انجام شده‌اند را یادداشت کنید. سهم شخص شما در این موفقیت چه بود؟

راهکارهای بیشتر برای والدین در وبگاه زیر

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





راستی: اگرچه بیشتر زنان و کودکان متأثر از خشونت خانگی می باشند، ولی مردانی هم وجود دارند که مورد خشونت قرار می گیرند!

از جستجو و پذیرفتن کمک نهراسید. قربانیان خشونت هرگز مقصر خشونت نیستند. هیچ دلیلی برای خجالت کشیدن قربانیان وجود ندارد.

خدمات کمکی چندزبانه

خدمات اینترنتی امدادتلفن ویژه نوجوانان

www.save-me-online.de

تلفن مراقبت های روحی

۰۸۰۰۱۱۱۰۲۲۲ یا ۰۸۰۰۱۱۱۰۱۱۱

رایگان و ناشناس، قابل دسترسی هر روزه به صورت ۲۴-ساعته، همچنین از طریق مشاوره اینترنتی با ایمیل یا چت در وبگاه زیر

online.telefonseelsorge.de

تلفن والدین «شماره ضد اندوه» ۰۸۰۰۱۱۱۰۵۵۰

رایگان و ناشناس،

از دوشنبه تا جمعه از ساعت ۹ تا ۱۱، سه شنبه ها و پنجشنبه ها از ساعت ۱۷ تا ۱۹

www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html

تلفن کودکان و نوجوانان ۱۱۶۱۱۱

رایگان و ناشناس،

از دوشنبه تا شنبه از ساعت ۱۴ تا ۲۰ و همچنین دو شنبه ها، چهارشنبه ها و پنجشنبه ها از ساعت ۱۰ تا ۱۲

www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html

اطلاعات به روز شده در مورد ویروس کرونا را به زبان های گوناگون در وبگاه زیر خواهید یافت:

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

www.zusammengegegen corona.de

www.covid-information.org

www.mimi-gegen-gewalt.de

آیا خود شما مورد خشونت قرار گرفته اید؟ آیا گمان

می برید که در نزدیکی شما خشونت خانگی یا خشونت علیه کودکان اعمال می شود؟ به جستجوی کمک بپردازید. مشاوره بگیرید تا بدانید که چگونه می توانید به بهترین نحو از خودتان و دیگران حفاظت کنید.

چه کسی می تواند به من کمک کند؟

امدادتلفن خشونت بر علیه زنان ۰۸۰۰۱۱۶۰۱۶

رایگان و ناشناس، هر روزه به صورت ۲۴-ساعته، مشاوره به ۱۷ زبان

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

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

چت فوری هر روزه از ساعت ۱۲ تا ۲۰

www.hilfetelefon.de

مشاوره اینترنتی با استفاده از ایمیل یا با قرار تلفنی قبلی

www.hilfetelefon.de

امدادتلفن زنان باردار در شرایط اضطراری

۰۸۰۰۴۰۴۰۰۲۰

رایگان و ناشناس، هر روزه به صورت ۲۴-ساعته، مشاوره به ۱۷ زبان

www.schwanger-und-viele-fragen.de/fa.html

امدادتلفن سوء استفاده جنسی ۰۸۰۰۲۲۵۵۵۳۰

رایگان و ناشناس،

دوشنبه ها، چهارشنبه ها و جمعه ها از ساعت ۹ تا ۱۴ و سه شنبه ها و پنجشنبه ها از ساعت ۱۵ تا ۲۰

www.hilfetelefon-missbrauch.de

شخصات نشر

این نشریه توسط کارگزار دولت فدرال در امور مهاجرت، پناه جویان و ادغام اجتماعی و مرکز قومی - پزشکی به صورت رایگان عرضه می گردد. استفاده از این نشریه از سوی حزب‌های سیاسی و کمک‌کنندگان و ناظرین انتخاباتی در جریان مبارزات انتخاباتی و در جهت تبلیغات انتخاباتی مجاز نیست. این امر در مورد انتخابات اروپا، انتخابات مجلس فدرال، انتخابات مجلس‌های استانی و انتخابات محلی صدق می‌کند.

این بروشور آگاهی‌رسانی در چهارچوب پروژه «می می - حفاظت در برابر خشونت»، پروژه ای تحت مدیریت مرکز قومی - پزشکی تهیه شده و مورد پشتیبانی مالی کارگزار دولت فدرال در امور مهاجرت، پناه جویان و ادغام اجتماعی قرار گرفته است.

Herausgeber (ناشر):

کارگزار دولت فدرال در امور مهاجرت، پناه جویان و ادغام اجتماعی
Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und Integration
11012 Berlin
ایمیل: integrationsbeauftragte@bk.bund.de
www.integrationsbeauftragte.de

و مرکز قومی - پزشکی

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., 30175 Hannover
www.mimi-gegen-gewalt.de

تاریخ نشر ژوئیه ۲۰۲۰

تصاویر Deanhills.com, 55130 Mainz

طرح eindruck.net, 30175 Hannover

Bestellmöglichkeit (راه های سفارش)

سفارش بروشورهای تا شو چاپی از طریق مرکز قومی - پزشکی به نشانی:
Ethno-Medizinische Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover
ایمیل: berlin@mimi.eu

سفارش اینترنتی: www.mimi-gegen-gewalt.de
www.mimi-bestellportal.de

دانلود: www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

زبان‌ها: قابل دسترسی در ۲۵ نسخه

ارجاع به نشانی‌های وب (URL)

مسئولیت کلیه مطالب موجود در وبگاه‌های متفرقه که در اینجا به آنها ارجاع داده شده است بر عهده عرضه‌کنندگان این وبگاه‌ها می‌باشد.

منابع

اداره فدرال حفاظت از جمعیت و حمایت در هنگام وقوع فاجعه

انجمن اینترنتی فدرال مردان

موسسه پژوهش‌های فرافرنکی حوزه سلامت، مرکز آموزش عالی دوگانه بادن

ووتنبرگ (DHBW - Villingen-Schwenningen)