



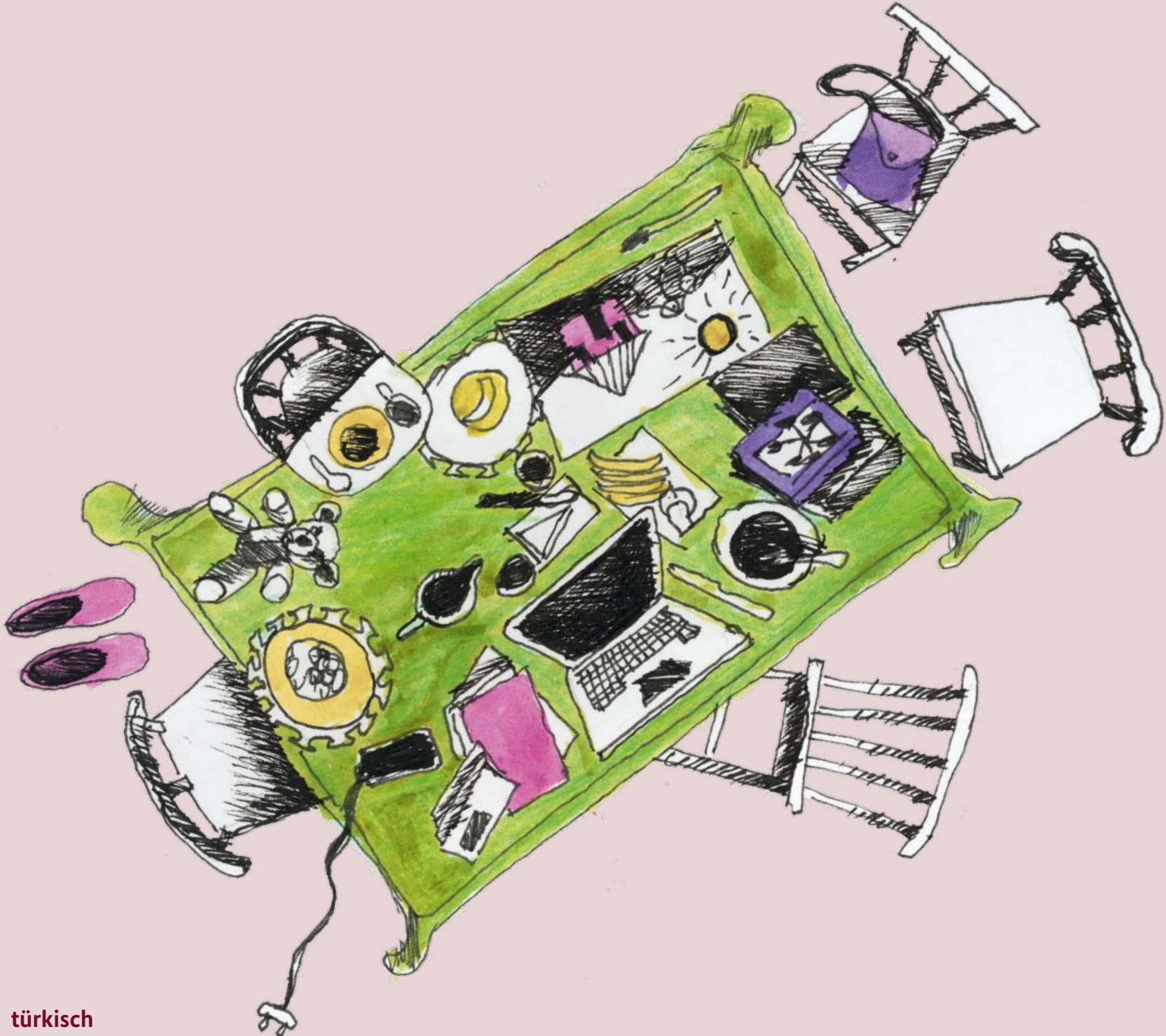
Federal Hükümet'in
Göç, Mülteci ve Entegrasyon
Sorumlusu

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



Tüm aile için olağanüstü bir durum

Korona döneminde temas kısıtlamalarından kaynaklanan
aile içi şiddeti önlemeye yönelik öneriler



Koronaya karşı temas kısıtlamaları

Korona virüs tüm dünyada büyük bir süratle arttı. Almanya siyaseti virüsün yayılmasını engellemek ya da yavaşlatmak için çeşitli önlemler aldı. Kamusal yaşamın geniş bir şekilde kısıtlanması ve sosyal temas kısıtlamaları da bu önlemler içinde yer alır.

Bu şekilde çoğu insan mekânsal ve kişisel izolasyon dönemi yaşamaktadır. Bunun ne zaman tam olarak biteceği henüz belli değildir.

Temas kısıtlamaları bazı ailelerin bir arada daha çok zaman geçirmelerine ve bu zamanı iyi bir şekilde değerlendirmelerine neden oldu. Başka ailelerde ise – örneğin işsizlik, finansal güçlükler ve hâlihazırda olan aile içi problemlerin etkisiyle – çok ciddi çatışmalar ortaya çıktı.

Temas kısıtlamaları ailelerin ve çiftlerin günlük hayatını nasıl etkiler?

Günün büyük bir bölümünü aile veya eş ile evde küçük bir odanın içinde veya müşterek veya geçici konaklama yerlerinde geçirmek oldukça zor olabilir. Birçok insanda bu durum strese yol açar.

Aile içinde ebeveynler ve çocuklar arasında veya eşler arasında tartışma ve kavgalar sıklaşabilir veya şiddetlenebilir.

Mevcut temas kısıtlamalarında kadın ve çocuğa karşı uygulanan şiddette belirgin biçimde artış olmuştur! **Yardım aramak için kısıtlamaların azalmasını beklemeyin!** Yardım imkânlarına genel bir bakışı bu bilgilerin sonunda bulabilirsiniz.



Aile içi şiddete karşı yapabilecekleriniz:

- Problemler hakkında zamanında konuşup beraberce çözüm aramak.
- Düzenli olarak yalnız bir şekilde temiz havaya çıkmak, yürüyüş yapmak veya bisiklete binmek.
- Her aile bireyinin yalnız ve rahatsız edilmeden vakit geçirmesi için boş zaman ayarlamak.
- Aile içinde beraberce düzenli olarak kimin ne tür istekleri ve ihtiyaçları olduğu hakkında konuşmak. Bunu yaparken çocuklarınızı da ciddiye alın.

Stres altındaki aile

Yuva veya okula gidemeyen veya nadiren giden çocuklara bakmak ve onları oyalamak bir yük haline gelebilir.

Ailenizdeki stresi azaltmaya çalışabilirsiniz! Federal Sivil Koruma ve Afet Yardım Dairesi, ailelerin Korona dönemini mümkün olan en iyi şekilde yönetebilmeleri için faydalı tavsiyeler yayınlamıştır.

Çocuklarınızı şu şekilde destekleyebilirsiniz:

- Çalışma, oynama, yeme ve uyku saatlerinin belli olduğu günlük bir plan hazırlayarak. Bütün bir hafta için plan hazırlayıp bunu herkesin göreceği bir yere asabilirsiniz.
- Çocuklarınıza temas yasağı olduğu sürece neden anneanneleri, babaanneleri, dedeleriyle ve arkadaşlarıyla görüşemeyeceklerini yaşlarına uygun bir dille anlatarak.
- Çocuklarınızla korkuları ve duyguları üzerine konuşarak. Aynı şeyleri tekrarlasalar bile onları sabırla dinleyin.
- Medyada yapılan haberleri kısıtlı bir şekilde izlemelerine veya yaşlarına uygun imkânlardan yararlanmalarına dikkat ederek.
- Çocuklarınıza temiz havada oynama imkânı yaratarak.

Sabırlı olup pozitif tarafa odaklanmak

Bu dönemden en iyi şekilde kurtulmanın yolu kendimize ve başkalarına karşı sabırlı olmak ve bu olağanüstü durumun atlatılmasının herkes için zor olduğunu görmektir.

Aynı zamanda pozitif bakış açısını da kaybetmemek ve çocuklarınızla beraber geçirdiğiniz zamanı değerlendirmek de önemlidir.

Aşağıdaki tavsiyeler size yardımcı olabilir:

- Her gün en azından bir tane güzel bir şey planlamaya çalışın. Bu, arkadaşlarla veya akrabalarla videolu görüşme, güzel bir hikâye okuma, sevdiğiniz yemeği yapma, beraber bir oyun oynama veya size ailenize iyi gelen başka herhangi bir şey olabilir.
- Çocuğunuzun neyi iyi yaptığına bilinçli bir şekilde dikkat edin ve onu bundan dolayı övün.
- Her akşam o gün iyi giden üç şeyi not edin. Bunlarda sizin rolünüz neydi?

Ebeveynlere yönelik daha fazla tavsiye için:

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



Stres altında eşlerin ilişkileri

Korona salgını gibi krizler, kişinin kendi sağlığı, ailesi ve iş güvencesi hakkında birçok varoluş korkusunu tetikler.

Öfke ve sinir gibi olumsuz duygular normalden daha şiddetli ve sık bir şekilde ortaya çıkabilir.

Şiddet çoğunlukla erkeklerden kaynaklanır. Fakat kadınlar da evde çocuklarına ve eşlerine karşı şiddet uygulayabilir.

Öfkemi nasıl kontrol edebilirim?

Stres asla başkalarına karşı şiddet biçiminde dışa vurulmamalıdır. Federal Erkekler Forumu (Bundesforum Männer) ortak kuruluşlarıyla beraber kişinin öfkesiyle başa çıkabilmesi için bazı tavsiyeleri bir araya getirmiştir.

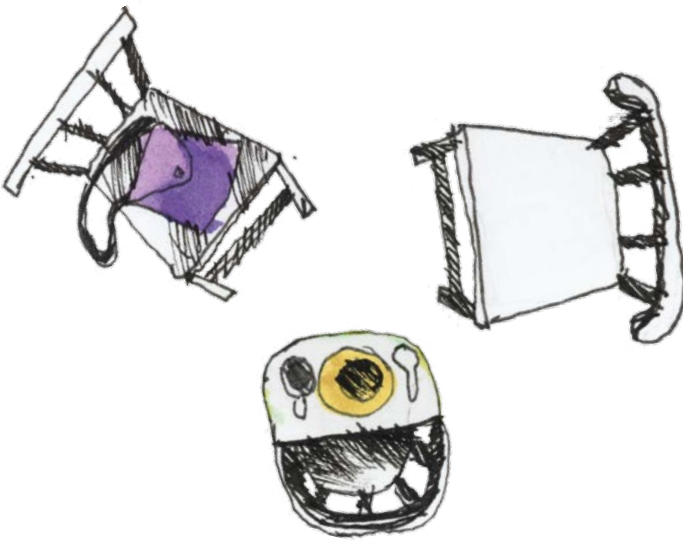
Şunlar tavsiye edilmektedir:

- Gerekmesi halinde bir başkasıyla telefonda kendinizi nasıl hissettiğinizi konuşun.
- Bağırma, titreme ve kaçış gibi kontrolü kaybedebileceğinizi size gösteren iç alarm sinyallerinize dikkat edin.
- Bu tür alarm sinyallerini fark ederseniz, stresli tartışmaları kesin. Yakınlarınıza bir süreliğine kendi kendinize kalmak istediğinizi rahatça söyleyebilirsiniz.
- Böyle bir durumda kendinizi en iyi nasıl sakinleştirebileceğinizi düşünün. Bunun araçları çok basit olabilir. Mesela hareket, bir bardak su veya derin nefes alıp vermek gibi.

Konuyla ilgili daha fazla bilgi:

www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck
Erkekler için 20 dilde bilgilendirme

Ayrıca: Evdeki şiddetin mağdurları genellikle kadınlar ve çocuklar olmakla beraber şiddete uğrayan erkekler de bulunmaktadır!



Yardım aramaktan ve almaktan çekinmeyin. Şiddet mağdurlarının hiçbir zaman şiddette suçları yoktur. Mağdurların utanması için bir sebep yoktur.

Çok dilli yardım imkânları

Kendiniz mi şiddet mağdurusunuz? Çevrenizde aile içi veya çocuklara karşı şiddet olduğundan mı şüpheleniyorsunuz? Yardım arayın. Kendinizi ve başkalarını en iyi nasıl koruyabileceğiniz konusunda danışın.

Bana kim yardım edebilir?

Kadınlara karşı şiddet yardım telefonu 0800 116016

Ücretsiz ve anonim, her gün 24 saat,
17 dilde danışmanlık
www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html

Türkçe: www.hilfetelefon.de/tr.html

Anında sohbet günlük 12 – 20 arası

www.hilfetelefon.de

E-Posta ile online danışmanlık veya randevu alımı

www.hilfetelefon.de

Zor durumdaki hamileler için yardım telefonu 0800 404020

Ücretsiz ve anonim, her gün 24 saat,
17 dilde danışmanlık
www.schwanger-und-viele-fragen.de/tr

Cinsel istismar yardım telefonu 0800 225530

Ücretsiz ve anonim
Pzt, Çar, Cum 9 – 14, Sal, Per 15 – 20 arası
www.hilfetelefon-missbrauch.de

Gençler için yardım telefonu online hizmeti www.save-me-online.de

Telefonla ruhsal yardım 0800 1110111 / 0800 1110222

Ücretsiz ve anonim, her gün 24 saat. Ayrıca e-posta aracılığıyla online danışmanlık veya sohbet online.telefonseelsorge.de

Ebeveyn telefon numarası „Nummer gegen Kummer“ (üzüntüye karşı telefon numarası) 0800 1110550

Ücretsiz ve anonim
Pzt – Cum 9 – 11 ve Sal, Per 17 – 19 arası
www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html

Çocuklar ve gençler için telefon 116111

Ücretsiz ve anonim
Pzt – Cmt 14 – 20 ve Pzt, Çar, Per 10 – 12 arası.
Ayrıca e-posta aracılığıyla online danışmanlık veya sohbet
www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html

Korona virüs hakkında değişik dillerde güncel bilgiler için:

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

Künye

Yayımcı

Federal Hükümet'in Göç, Mülteci ve Entegrasyon Sorumlusu
Die Beauftragte der Bundesregierung für
Migration, Flüchtlinge und Integration
11012 Berlin
E-Posta: integrationsbeauftragte@bk.bund.de
www.integrationsbeauftragte.de

ve

Ethno-Tıp Merkezi Almanya (EMZ e.V.), 30175 Hannover
www.mimi-gegen-gewalt.de

Güncelleme 1.7.2020

Grafik Deanhills.com, 55130 Mainz

Sayfa düzeni eindruck.net, 30175 Hannover

Sipariş imkânları

Basılı broşür siparişleri
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover
E-Posta: berlin@mimi.eu

Online-sipariş www.mimi-gegen-gewalt.de
www.mimi-bestellportal.de

İndirilebilir PDF www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Diller 25 dilde mevcuttur

URL-Yönlendirmeleri

Burada atıfta bulunulan harici sayfaların içeriğinden bu sayfaların sunucuları sorumludur.

Kaynaklar

Federal Sivil Koruma ve Afet Yardım Dairesi,
Federal Erkekler Forumu,
Transkültürel Sağlık Araştırmaları Enstitüsü,
Kooperatif Devlet Üniversitesi Baden-Württemberg,
Villingen-Schwenningen

Bu broşür Federal Hükümet'in Göç, Mülteci ve Entegrasyon Sorumlusu ve Ethno-Tıp Merkezi (EMZ e.V.) tarafından ücretsiz olarak yayınlanmaktadır. Hiçbir parti, seçim adayı veya seçim çalışanı tarafından seçim kampanyası sırasında seçim reklam aracı olarak kullanılamaz. Bu, tüm Avrupa, federal meclis, eyalet seçimleri ve yerel seçimler için geçerlidir.

Bu bilgilendirme broşürü Ethno-Tıp Merkezi'nin (EMZ e.V.) bir projesi olan MiMi Şiddeti Önleme Projesi çerçevesinde oluşturulmuştur. Bu proje Federal Hükümet'in Göç, Mülteci ve Entegrasyon Sorumlusu tarafından finanse edilmektedir.