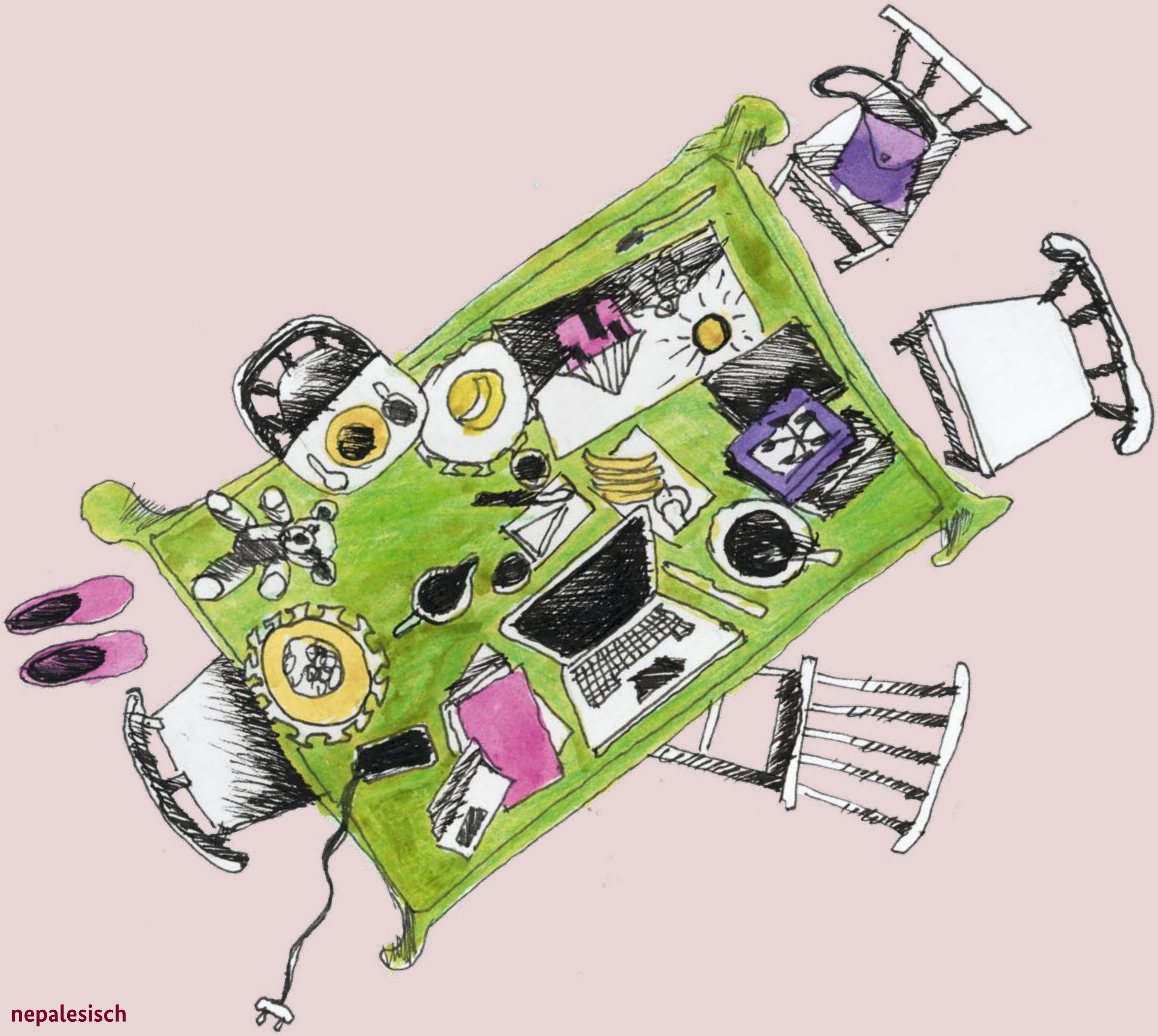
Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.

सम्पूर्ण परिवारको लागि एउटा असाधारण स्थिति

कोरोनाको अवधिमा सम्पर्क प्रतिबन्धको कारणले गर्दा परिवार भित्र हुने हिंसा रोक्न उचित सुझावहरू



nepalesisch

सम्पर्क प्रतिबन्धको साथ कोरोना बिरूद्ध

कोरोनाभाइरस विश्वभर धेरै छिटो फैलिएको छ। जर्मनीमा सरकारले यसलाई फैलिन बाट रोक्न र कम गर्न विभिन्न प्रकारका कदमहरु चालेको छ।यसभित्र सार्वजनिक जीवनको व्यापक प्रतिबन्धता र सामाजिक सम्पर्कहरूको प्रतिबन्धता गर्ने समावेश गरिएको छ।

धेरैजस्तो व्यक्तिहरुले यो समयको अवधिमा स्थानिक र व्यक्तिगत रुपमा आफुलाई अलग राख्नुपरेको महसुस गरेका छन्।येसको कहिले अन्त हुन्छ भन्ने बारे अझै स्पष्ट भैसकेको छैन।

यो सम्पर्क प्रतिबन्धले केही परिवारहरूलाई केहि समय सँगै बिताउन र यसलाई आफ्नोलागि राम्रोसँग सधुपयोग गर्न मद्दत गरेको छ। अन्य परिवारहरूमा भने तथापि जस्तैगरि बेरोजगारी हुने, आर्थिक अवस्थाको कठिनाइ वा पुरानो घरेलु समस्याहरूको प्रभाव परेको र – गम्भीर विवाद उत्पन्न भएको छ।

परिवार र दम्पतीहरूका लागि सम्पर्क प्रतिबन्धको कारणले गर्दा दैनिक जीवनमा कस्तो खालको बाधाहरु उत्पन्न हुन सक्छन?

दैनिक रुपमा दिनको अधिकांश समय परिवार वा जीवनसाथि वा जीवन संगिनी सँग घरभित्र सीमित साघुरो स्थानमा बिताउदा, साझा बसोबास गर्ने कोठामा बिताउन चुनौती हुन सक्छ। धेरै मानिसहरूका लागि यसले तनाव निम्त्याउँन सक्छ।

परिवारमा र अभिभावक र बच्चाहरू बीच परिवारमा विवादास्पद र झगडा उत्पादन हुने साथै सम्बन्धनमा बसेका जीवनसाथी बीच पनि झगडा र विवाद देखा पर्ने र बढ्ने सम्भावना हुनसक्छ।

हालको सम्पर्क प्रतिबन्धको समयमा महिला र बालबालिका विरुद्ध घरेलु हिंसा उल्लेखनीय रूपमा बढेकोछ। **प्रतिबन्धको समय बितिसकेपछि मात्र सहयोग खोज्ने नगर्नु होला!** सहयोग पाउने उपाएको बारे जनाकारी तपाईंले यस सूचनाको अन्त्यमा फेलापार्न सक्नुहुनेछ।

तपाईंले यसको बिपरित येसो गर्न सक्नुहुन्छ:

- समस्याहरू बारे सुरुवातमै बोल्ने र सँगै समाधानको खोजी गर्ने
- नियमित रूपमा एक्लै ताजा हावामा बाहिर जाने, हिंड्नको लागि जाने अथवा साइकल चढ्न जाने
- परिवारका प्रत्येक सदस्यले एक्लो र अबाधित समय खर्च गर्न सक्ने तरिकाले आफ़्नोलगि समय लिने
- नियमित रूपमा परिवारसंग छलफल गर्ने र कसको के इच्छा आकन्षा छ बारे बुझ्ने यो सिलसिलामा आफ्ना बच्चाहरुलाई पनि समाबेश गर्नुहोला।

परिवार तनावमा स्तिथिमा

बिध्यालय वा किन्डर्गार्डेन नजाने अथवा थोरै समयको लागि मात्र जाने बच्चाको हेरचाह गर्दा र समाल्दा बाधा अवस्था उत्पन्न र बोझ हुनसक्छ।

तपाईंले आफ्नो परिवारमा तनाव कम गर्न कदमचाल्न सक्नुहुन्छ! कोरोनाको समयलाई परिवारले उत्तम तरिकाले निर्बाह गर्नको लागि जनसंख्या तथा संरक्षण कार्यालयले सहयोगी सल्लाहहरू प्रकाशित गरेको छ।

तपाईंले आफ्नो बच्चाहरूलाई सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ,

- दैनिक रुपमा तालिका बनाई अध्ययन गर्न, खेल्न, खान र सुत्नको लागि निश्चित समयको व्यवस्था गरिदिने। सम्पूर्ण हप्ताको लागि लिखित रुपमा तालिका बनाएर सबैले देख्नेगरि टास्दा मद्दत हुन सक्छ।
- उपयुक्त भाषामा तपाइँको बच्चाहरूलाई उमेर अनुसार उनीहरू सम्पर्क निशेदको समएमा किन हजुरबा हजुरआमा वा साथीहरू सम्पर्क गर्न नमिल्ने बारे बुझाउँने ।
- आफ्ना बच्चाहरु संग उनीहरूको डर र भावनाहरूको बारेमा कुरा गर्ने। तपाइँका बच्चाहरूले आफैलाई दोहोर्याउँदै बोल्दापनि धैर्यतापूर्वक ध्यान दिएर सुन्ने।
- तपाईले ध्यान दिएर तपाइँका बच्चाहरूले मिडियामा रिपोर्ट गरिएको बारे सीमित मात्रामा मात्र बुझ्छन भन्ने स्वीकार्ने र उनीहरूले उमेर उपयुक्त तरिकाले बुझाउने।
- तपाइँले आफ्नो बच्चाहरूलाई ताजा हावामा खेल्न मिल्ने बातावरण बनाईदिने।

धैर्य रहनुहोस् र सकरात्मक नजर राख्नुहोस्

यो समयमा हामीले आफु र अरु संग धैर्यतापूर्वक व्याबार गरेर यो अवस्था सबैको लागि गारो र जटिल समय हो भन्ने विचार राख्यौ भने यो समय पार गर्न सहज हुनेछ।

एसको साथ साथै सकरात्मक रहन र आफ्नो बच्चा संग समय बिताउन जरुरि हुन्छ।

यो सल्लाह सुजाब हरूले तपाईंलाई एसमा मद्दत गर्न सक्दछन:

- तपाइले प्रत्येक दिनको लागि कम्तिमा पनि एउटा राम्रो क्रियाकलापको योजना बनाउनुहोस्। यो आफ्ना साथीहरू वा आफन्तहरूको संग भिडियो कल गरेर हुन सक्छ, अथवा एउटा सुन्दर कथा पढेर, मनपर्ने खाना पकाएर, मनपर्ने खेल खेलेर वा तपाईंको र तपाईंको परिवारलाई लागि जे राम्रो लग्छ तेही गरेर सम्भव हुनसक्छ।
- ध्यानपूर्वक तपाइँका बच्चाहरूले के काम राम्रो गरिरहेका छन् भन्ने बारेमा सचेत हुनुहोस र उनीहरुलाई प्रशंसा दिने प्रयास गर्नुहोस्।
- हरेक राती दिनको समयमा राम्रो भएको तीन ओत चीजहरू लेख्नुहोस् । यसमा तपाइँको व्यक्तिगत योगदान के थियो?

अभिभावकको लागी थप जानकारीहरु

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

तनावग्रस्त साझेदारी

कोरोना महामारी जस्ता संकटहरूले धेरै जसो मानिसहरुमा आफ्नो आर्थिक अवस्था, आफ्नो स्वास्थ्य, परिवार र रोजगारीको सुरक्षाको बारेमा अस्तित्वगत डर अपनाउँछन्।

नकारात्मक भावनाहरू जस्तै गरि रिस र आक्रोस सामान्य भन्दा बढी मात्रामा देखा पर्न सक्छ। यस्तो अवस्थामा घरेलु हिंसाको जोखिमता पनि बढ्दछ। प्रायः हिंसा पुरुषहरूबाट उत्पन्न हुने गर्दछ। तर महिलाहरूले पनि आफ्ना बच्चाहरू वा लोग्ने विरूद्ध घरेलु हिंसाको प्रयोग गर्ने गर्दछन।

म मेरो रिस अथवा आक्रोसलाई कसरी राम्रोसँग नियन्त्रणमा ल्याउन सक्दछु?

तनावको स्तिथिले गर्दा कहिले पनि अरुमाथि हिंसाको रूपमा बाहिर निकाल्न पाईदैन। आफ्नो आक्रमकताहरूसँग कसरी व्यवहार गर्ने भन्ने बारे अन्य संगठनहरूसँगको सहकार्यमा फेडरल मेन फोरमले केहि सुझावहरू सिर्जना गरेको छ।

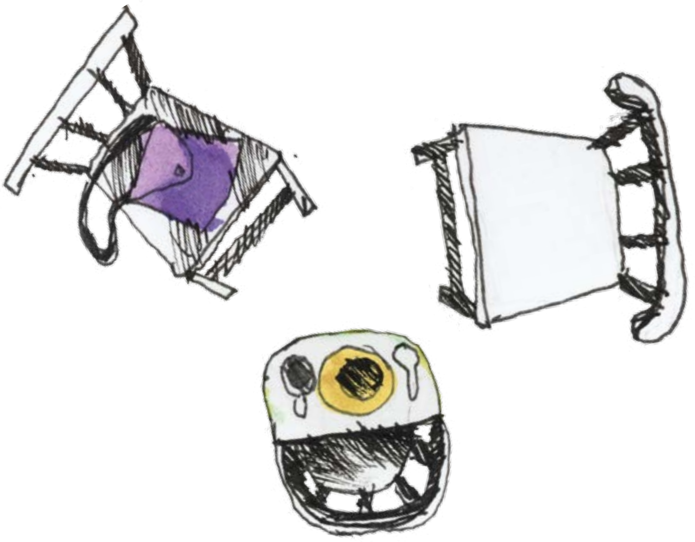
यो सुझाव दिइन्छ,

- आवश्यक भएको खण्डमा कसैसंग फोनमा कुरा गरेर तपाईलाई कस्तो छ भन्ने बारेमा बोल्ने।
- आफ्नो मित्रको स्तिथिमा ध्यान दिने जस्तैगरि चिच्याउने ,काम्ने वा गाली गलज गर्ने जस्ता संखेतले तपाईंले आफ्नो होस्लाई नियन्त्रणमा लिननसकेको संकेत गर्दछन।
- यदि तपाईंले यस्तो खालको संखेत याद गर्नुभयो भने सो तनावपूर्ण तर्कहरू अवरुद्ध गर्नुहोस्। यो अवस्थमा तपाइले आफ्नो आफन्तहरुलाई सान्त तरिकाले आफुलाई केहि समय आबास्येक भएको भन्नसक्नु हुनेछ।
- यस्तो अवस्थामा आफूलाई कसरि राम्रो तरिकाले शान्त पार्ने भन्ने बारेमा सोच्नुहोस् । तपाईले सजिलै सरल तरिकाले जस्तै गरि व्यायाम गर्ने पानी पिउने वा सास बाहिर भित्र फेर्ने गर्न सक्नुहुन्छ।

थप जानकारी यहाँ

www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck
पुरुषहरूको लागि २० भाषाहरूमा सूचना

तर: घरेलु हिंसाको सिकार हुने प्राय जसो महिला र केटाकेटीहरू भएपनि, पुरुषहरु पनि प्रभावित हुने गरेका छन्!



मद्दत लिन र स्वीकार गर्न अप्ठ्यारो नमान्नुहोस्। हिंसाका पीडितहरू कहिले पनि हिंसाको जिम्मेवार हुँदैनन्। ती प्रभावित व्यक्तिहरूलाई लाज हुनुपर्ने कुनै पनि कारण हुदैन।

अन्य भाषाहरुमा मद्दत प्रस्ताब

के तपाई आफैं प्रभावित हुनुहुन्छ? के तपाइँ आफ्नो वरिपरि घरेलु हिंसा वा बच्चाहरु विरुद्ध हिंसा भैरहेको महसुस गरिरहनु भएको छ? मद्दत खोज्नुहोस्। आफूलाई र अरूलाई कसरि राम्रोसँग सुरक्षित् गर्न सक्ने भन्ने बारे सल्लाह लिनुहोस्।

मलाई कसले मद्दत गर्न सक्छ?

महिला हिंसा विरुद्ध सहयोग सम्पर्क
08000 116016
नि: शुल्क र गोप्य रुपमा, प्रत्येक दिन २४ घण्टा सेवा,
१७ विदेशी भाषाहरूमा सल्लाह सेवा
www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html

तुरुन्त च्याट कुराकानी सेवा दैनिक बिहान १२:०० बजे देखि बेलुका ८:०० बजे सम्म।
www.hilfetelefon.de

अनलाइन सल्लाह सेवा ईमेल अथवा अपोइन्टमेन्ट द्वारा
www.hilfetelefon.de

गर्भवती महिलाको लागि आपतकालीन मद्दत सेवा
0800 4040020
नि: शुल्क र गोप्य रुपमा, प्रत्येक दिन २४ घण्टा सेवा,
१७ विदेशी भाषाहरूमा सल्लाह सेवा
www.schwanger-und-viele-fragen.de/de

यौन दुर्व्यवहारको अवस्थामा मद्दत सेवा
0800 2255530
नि: शुल्क र गोप्य रुपमा,
सोमबार, बुधबार, शुक्रबार बिहान ९:००बजे देखि दिउसो २:०० बजे सम्म
मंगलबार र बिहिबार दिउसो ३: ०० बजे देखि राती ८:०० बजे सम्म
www.hilfetelefon-missbrauch.de

युवा व्यक्तिहरूको लागि अनलाइन मद्दत सम्पर्क सेवा लाइन
www.save-me-online.de

पास्टरल हेरचाह टेलिफोन सेवा
0800 1110111 वा 0800 1110222
नि: शुल्क र गोप्य रुपमा, प्रत्येक दिन २४ घण्टा सेवा,
ईमेल वा च्याट द्वारा अनलाइन सल्लाह सेवा
online.telefonseelsorge.de

आमा बुबाको लागि टेलिफोन सेवा "दुखको स्तिथिमा" 0800 1110550
नि: शुल्क र गोप्य रुपमा,
सोमबार – शुक्रबार सम्म बिहान ९:०० बजे देखि ११: ०० बजे सम्म मंगलबार र बिहिबार दिउसो ५: ०० देखि बेलुका ७:०० बजे सम्म
www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html

बच्चाहरू र युवा व्यक्तिहरूको लागि टेलिफोन नम्बर 116111
नि: शुल्क र गोप्य रुपमा,
सोमबार – शनिबार दिउसो २:०० बजे देखि बेलुका ८: ०० बजे सम्म, सोमबार, बुधबार र
बिहिबार बिहान १०:०० बजे देखि १२: ०० बजे सम्म
ईमेल अथवा च्याट मार्फत पनि अनलाइन सल्लाह सेवा सम्भव
www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html

कोरोनाभाइरस बारे हालको जानकारी
विभिन्न भाषाहरूमा येहा हेर्नुहोस्
www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus
www.zusammengegencorona.de
www.covid-information.org
www.mimi-gegen-gewalt.de

प्रकाशक

वितरक
संघीय सरकार माइग्रेसन, शरणार्थी र एकीकरण बिवाग
Die Beauftragte der Bundesregierung für
Migration, Flüchtlinge und Integration
11012 Berlin
ईमेल: integrationsbeauftragte@bk.bund.de
www.integrationsbeauftragte.de

र

एथ्नो मेडिकल सेन्टर जर्मनी (EMZ e.V.), 30175 Hannover
www.mimi-gegen-gewalt.de

मिति जुलाई 2020 अनुसार

ग्राफिक डिजाइन Deanhills.com, 55130 Mainz

अभिन्यास (लेआउट) eindruck.net, 30175 Hannover

मेल अर्डर सेवा
कृपया प्रिन्ट गरिएको रंगिन कपिको लागि अर्डर पठाउनुहोस्
Ethno-Medizinische Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover
ईमेल: berlin@mimi.eu

अनलाइन मेल अर्डर सेवा www.mimi-gegen-gewalt.de
www.mimi-bestellportal.de

डाउनलोड www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

२५ भाषाहरू उपलब्ध

यूआरएल (URL) लिंकहरु
कुनै पनि बाहिरी प्रिष्ठ (पेज) हरुको सामग्री जस्को लिंक यहाँ प्रदान गरिएको छ त्यस्को जिम्मेवारी सम्बन्धित प्रदायकको हो।

स्रोतहरू
नागरिक सुरक्षा र आपतकालिन अवस्था सहयोगको संघीय कार्यालय
संघीय पुरुष फोरम
ट्रान्सकल्चरल स्वास्थ्य अनुसन्धान संस्थान, सहकारी विश्वविद्यालय
Baden-Württemberg, Villingen-Schwenningen

यो प्रकाशन माइग्रेसन, शरणार्थी र एकीकरण संघीय सरकार र एथ्नो-मेडिकल सेन्टर e.V. द्वारा नि: शुल्क प्रकाशित गरिएको हो। यो राजनीतिक दलहरू वा निर्वाचनकर्ताहरू वा निर्वाचन अभियान सहायकहरूले चुनाव प्रचारको क्रममा राजनीतिक पदोन्नतिको उद्देश्यका लागि प्रयोग गर्न पाउनु हुने छैन। यो यूरोपियन, संघीय संसदीय, राज्य संसदीय र स्थानीय सरकारको चुनावमा लागू हुन्छ।

यो सूचना ब्रोशर मिमी हिंसा रोकथाम (MiMi-Gewaltprävention) प्रोजेक्टको हिस्साको रूपमा सिर्जना गरिएको हो – इथ्नो-मेडिकल सेन्टर e.V.. को एक परियोजना, माइग्रेसन, शरणार्थी र एकीकरण संघीय सरकार द्वारा लगानी।