



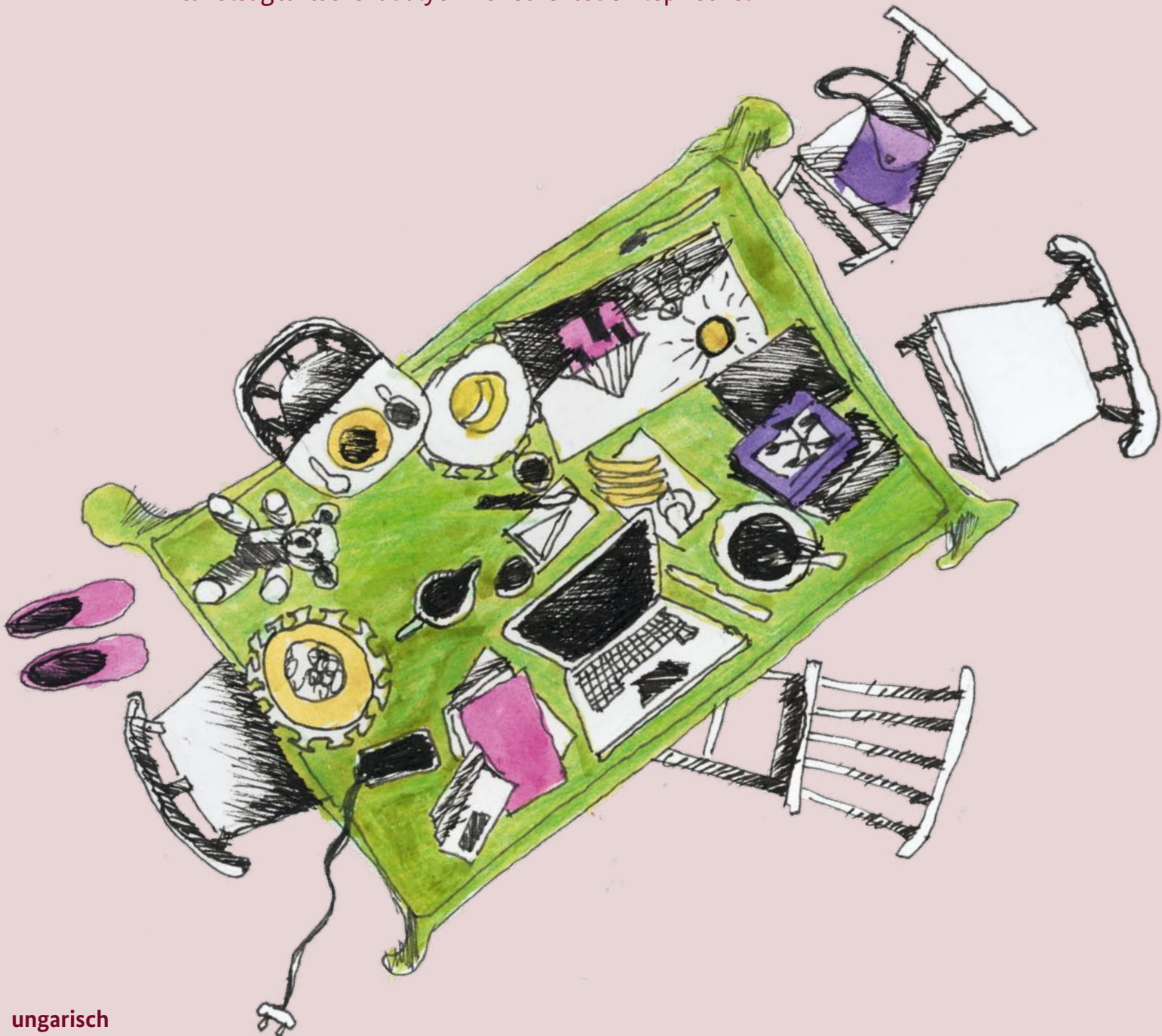
A szövetségi kormány migrációért,  
menekültekért és integrációért  
felelős megbízottja

*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.*



# Rendkívüli helyzet az egész család számára

Javaslatunk arra, hogyan akadályozhatjuk meg a családon  
belüli erőszakot, amely a koronavírus idején a szociális  
távolságtartási szabályok következtében léphet fel



## Szociális távolságtartás a koronavírus leküzdésére

A koronavírus gyorsan elterjedt az egész világon. Németországban a politika számos intézkedést hozott a vírus további terjedésének megakadályozására illetve annak lassítására. Ezek közé sorolható a közösségi élet messzemenő korlátozása és a szociális kapcsolatok szűkítése.

Ennek következtében az emberek többsége térben és személyes kapcsolataiban is izolálódik. Ma még nem tudjuk, hogy mikor lesz ennek az állapotnak végérvényesen vége.

A szociális távolságtartás következtében a családok egy része több időt tud közösen eltölteni és ezt jól ki is használja. Más családokban viszont – például munkanélküliség, pénzügyi nehézségek vagy már korábban is meglévő családi problémák hatására – komoly konfliktusok keletkeznek.

## Melyek a szociális távolságtartás lehetséges a mindennapi életben fellépő hatásai a családokon és a párkapcsolatokon belül?

Komoly kihívást jelenthet, ha az embernek a nap nagy részét a családjával, a partnerével kell eltöltenie, szűk lakásban, közösségi szálláson vagy a menekültek felvételére szolgáló intézményben. Sok embernél ez stresszhelyzetet vált ki.

Ez a család keretein belül a szülők és a gyermekek között, de a partnerkapcsolaton belül is gyakrabban konfliktusok és veszekedések keletkezéséhez vagy elmélyüléséhez vezethet.

Az aktuális szociális távolságtartási szabályok következtében jelentősen gyakoribb lett a nők és a gyermekek elleni otthoni erőszak. **Ne várjon a korlátozások lazítására, hanem keressen rögtön segítséget!** Ezen információ végén felsoroljuk azokat az intézményeket, ahol segítséget kaphat.



## Cselekvési lehetőségek:

- Beszéljen időben a fellépő problémákról és próbáljanak ezekre közösen megoldást keresni.
- Menjen ki rendszeresen egyedül a szabadba, sétálni vagy kerékpározni.
- Biztosítsanak minden egyes családtag számára olyan szabadidőt, amit egyedül és zavartalanul tölthet el.
- Beszéljenek a családon belül rendszeresen arról, hogy kinek milyen kívánságai és szükségletei vannak. Vegyék komolyan a gyermekek kívánságait is.

## Családok stresszhelyzetben

Ha a gyerekek nem vagy csak ritkán mehetnek óvodába vagy iskolába, a velük való foglalkozás és időöltés terhevé válhat.

Gondoskodhat arról, hogy a családi stressz csökkenjen! Hogy a koronavírus idejét a családok a lehető legjobban átvészeljék, a Szövetségi Polgári Védelmi és Katasztrófavédelmi Hivatal hasznos tanácsokat hozott nyilvánosságra.

## A gyermekek támogatására

- tervezzék a nap lefolyását és határozzák meg a tanulás, a játszás, az étkezések és az alvás időpontját. Egy heti terv írásos rögzítése és mindenki számára látható helyen való kitűzése segíthet.
- magyarázzák meg nekik a koruknak megfelelő nyelvi szinten, hogy a szociális távolságtartási szabályok idején miért nem látogathatják meg például a nagyszülőket vagy a barátokat.
- beszéljenek gyermekeikkel a félelemről és más érzésekről. Hallgassák meg figyelmesen a gyerekek véleményét, akkor is, ha ismétlik magukat.
- figyeljenek arra, hogy a gyermekek csak korlátozva hallják és lássák a médiák közvetítéseit, illetve használják ki a gyermekek korának megfelelő kínálatokat.
- gondoskodjanak arról, hogy a gyermekek kitorolhassák magukat a szabad levegőn.

## Maradjanak türelmesek és őrizzék meg pozitív beállítottságukat

Ezt az időszakot úgy tudjuk legjobban átvészelni, ha türelmesek maradunk magunkkal és másokkal szemben és tudatossá tesszük, hogy senkinek sem könnyű a rendkívüli helyzet kihívásainak megfelelni.

Egyidejűleg fontos, hogy ne veszítsük el pozitív beállítottságunkat és hogy használjuk ki a gyermekeinkkel eltöltött közös időt.

### A következő javaslatok segíthetnek:

- Tervezzenek minden napra legalább egy szép dolgot. Ez lehet egy a barátokkal vagy rokonokkal való video-telefonálás, egy szép történet felolvasása, a kedvenc étel főzése, egy közös játék vagy bármi, ami Önöknek és a családnak jót tesz.
- Próbáljanak meg tudatosan figyelni arra, hogy mit csinálnak jól a gyerekek és dicsérik meg őket érte.
- Írjanak fel minden este három dolgot, ami aznap jól sikerült. Mi volt az Ön személyes hozzájárulása a sikerhez?

### További javaslatok szülők számára:

[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)



## Stressz a partnerkapcsolatban

Válságok mint a koronavírus-pándémia sokakban egzisztenciális félelmet váltanak ki a saját egészségi állapotukra, a családjukra és a munkahelyük biztonságára vonatkozóan.

Negatív érzések mint dühösség vagy bosszúság erőteljesebben és gyakrabban lépnek fel mint általában. Ebben a helyzetben növekszik az otthoni erőszak kockázata. Gyakran a férfiak az erőszak elkövetői. De előfordul az is, hogy nők alkalmaznak erőszakot gyermekeikkel vagy partnerükkel szemben.

## Hogyan tudjuk a saját agresszióinkat jobban kontrollálni?

A megterhelésre nem szabad másokkal szembeni erőszak formájában reagálni. A saját agressziók kezelésére a Férfiak Szövetségi Fóruma a partner-szervezeteivel együtt ajánlásokat állított össze.

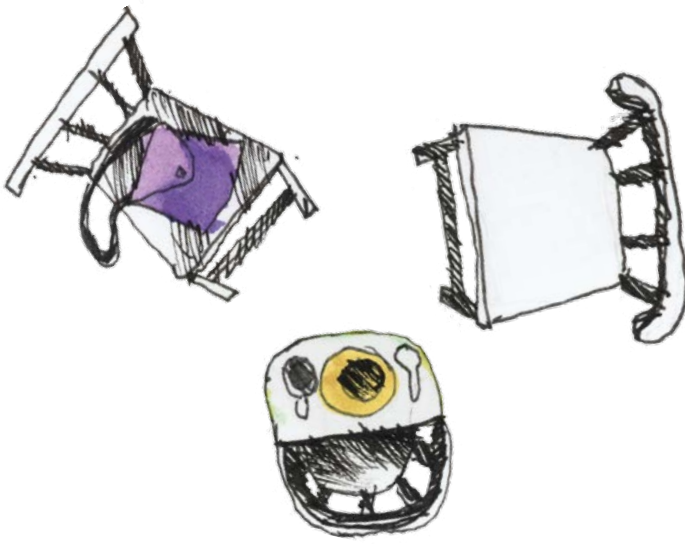
### Ajánlják, hogy

- adott esetben beszéljen telefonon egy másik személlyel arról, hogy hogyan érzi magát.
- figyeljen belső vészjelzésekre mint kiabálás, remegés vagy szitkozódás, amik azt jelzik, hogy hamarosan elveszítheti az önuralmát.
- ha ilyen vészjeleket érzékel, szakítsa félbe a vitatkozást. Nyugodtan megmondhatja a hozzátartozóinak, hogy most egy pillanatra magára szeretne maradni.
- gondolkodjon el arról, hogy hogyan tud ilyen helyzetben legjobban megnyugodni. Egészen egyszerű módszerek is segíthetnek, mint mozgás, egy pohár víz ivása vagy mély ki- és belélegzés.

### Ehhez több információt talál:

[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)  
Információk férfiak számára 20 nyelven

Egyébként: Bár az otthoni erőszak áldozatai többnyire nők és gyermekek, vannak olyan férfiak is, akik áldozattá válnak!



Legyen bátorsága segítséget keresni és azt elfogadni. Az erőszak áldozatai sosem felelősek az erőszakért. Az érintetteknek semmi okuk sincs a szégyenkezésre.

## Többnyelvű segítségkínálat

Személyesen érintett? Az a gyanúja, hogy a környezetében otthonon belüli vagy gyermekek elleni erőszak történik? Keressen segítséget. Kérjen tanácsot, hogy hogyan sikerül magát és másokat legjobban megvédenie.

### Ki tud segíteni nekem?

#### **Segélytelefon nők elleni erőszak esetén 0800 116016**

ingyenes és anoním, minden nap 24 órán keresztül, tanácsadás 17 idegen nyelven

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

#### **Azonnali chat naponta 12 – 20 óra között www.hilfetelefon.de**

#### **Online-tanácsadás emailen vagy időpontfoglalással www.hilfetelefon.de**

#### **Segélytelefon terhesek számára szükséghelyzetben 0800 404020**

ingyenes és anoním, minden nap 24 órán keresztül, tanácsadás 17 idegen nyelven  
[www.schwanger-und-viele-fragen.de/de](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de/de)

#### **Segélytelefon szexuális visszaélés esetén 0800 225530**

ingyenes és anoním,  
hétfőn, szerdán, pénteken 9 – 14 óra,  
kedden és csütörtökön 15 – 20 óra között  
[www.hilfetelefon-missbrauch.de](http://www.hilfetelefon-missbrauch.de)

#### **A segélytelefon online-szolgálat fiatalok számára**

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

#### **Telefonos lelkiszolgálat 0800 1110111 vagy 0800 1110222**

ingyenes és anoním, minden nap 24 órán át elérhető, online-tanácsadás is lehetséges emailen vagy chaten: [online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de)

#### **Szülői segélytelefon „Nummer gegen Kummer“ 0800 1110550**

ingyenes és anoním,  
hétfőtől péntekig 9 – 11 óra és kedden,  
csütörtökön 17 – 19 óra között  
[www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html)

#### **Gyerek és ifjúsági telefon 116111**

ingyenes és anoním,  
hétfőtől szombatig 14 – 20 óra és hétfőn, szerdán,  
csütörtökön 10 – 12 óra között  
online-tanácsadás is lehetséges emailen vagy chaten: [www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html)

#### **Aktuális információkat a koronavírusról**

különböző nyelveken talál:  
[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)  
[www.zusammengengencorona.de](http://www.zusammengengencorona.de)  
[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)  
[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

## Impresszum

### Kiadó

A szövetségi kormány migrációért, menekültekért és integrációért felelős megbízottja  
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)

és

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

**Utolsó frissítés dátuma** 1.07.2020

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

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

### Megrendelési lehetőség

Nyomatott szórólapok rendelése:  
Etno-Egészségügyi Központ Egyesület,  
Königstraße 6, 30175 Hannover  
Email: [berlin@mimi.eu](mailto:berlin@mimi.eu)

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

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

**Nyelvek** 25 nyelven hozzáférhető

### URL-adatok

Külső weboldalak tartalmáért, amelyekre itt hivatkozunk,  
azok fenntartói vállalják a felelősséget.

### Források

Szövetségi Polgári Védelmi és Katasztrófavédelmi Hivatal,  
Férfiak Szövetségi Fóruma,  
Transzkulturális Egészségügyi Kutatási Intézet  
Duális Főiskola Baden Württemberg, Villingen-Schwenningen

Ezt a nyomtatványt a szövetségi kormány migrációért, menekültekért és integrációért felelős megbízottja és az Etno-Egészségügyi Központ Egyesület (EMZ e.V.) adja ki térítésmentesen. Se pártok, se választási kampánysegítők nem használhatják választási kampány idején pártreklám céljából. Ez az európai, a szövetségi, a tartományi és a helyi választásokra is vonatkozik.

Ez az információs brosúra a MiMi-erőszakmegelőző projekt keretében készült, ez az Etno-Egészségügyi Központ Egyesület (EMZ e.V.) projektje, amelyet a szövetségi kormány migrációért, menekültekért és integrációért felelős megbízottja támogat.