



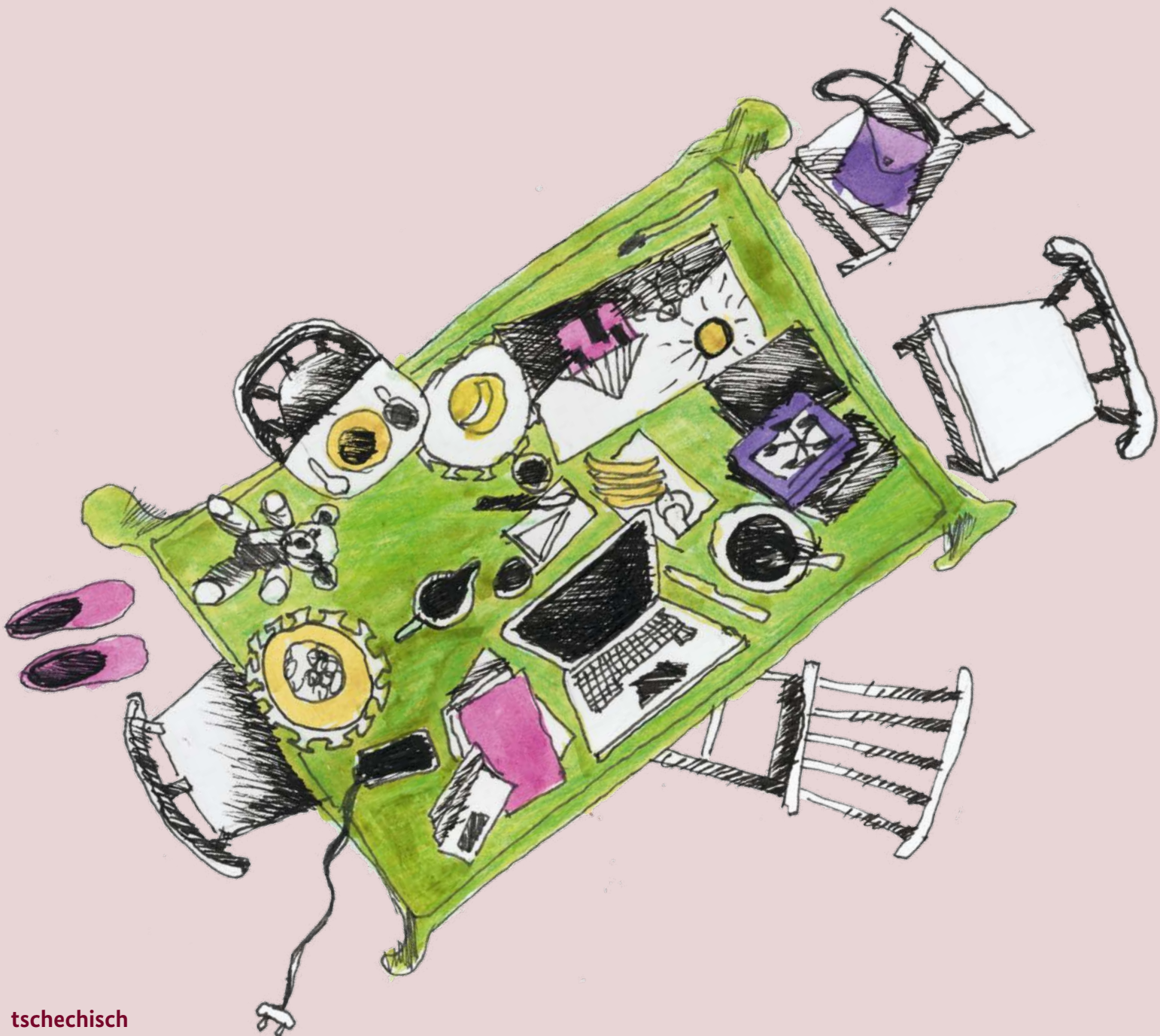
Pověřenyně spolkové vlády
pro migraci, uprchlíky
a integraci

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum* e.V.



Výjimečná situace pro celou rodinu

Návrhy k zabránění násilí vznikajícího v rodinách
omezením kontaktů v době koronaviru



Boj proti koronaviru omezením kontaktů

Koronavirus se rychle rozšířil po celém světě. Politické orgány v Německu uchopili mnoho opatření k omezení resp. zpomalení jeho rozšiřování. K němu patří rozsáhlé omezení veřejného života a mezilidských kontaktů.

Většina lidí žije v prostorové a osobní izolaci. Ještě není jasné, kdy tato krize bude definitivně překonána.

Omezení kontaktů vedlo k tomu, že lidé tráví více času s rodinou a tento čas částečně i dobře využívají. V jiných rodinách – například pod dopadem nezaměstnanosti, finančních problémů anebo již existujících domácích problémů – vznikají někdy vážné konflikty.

Jaké následky má omezení kontaktů ve všedním životě pro rodiny a partnerství?

Strávit většinu dne s rodinou, partnerem nebo partnerkou v omezeném prostoru doma, v domově či ubytovně může být výzvou. Mnoho lidí na to reaguje stresem.

V rodině může dojít k častějším anebo ostřejším konfliktům a hádkám mezi rodiči a dětmi, ale také v partnerství.

Násilí vůči ženám a dětem se v současné době s omezenými kontakty vyskytuje značně častěji. **Nečekejte s vyhledáním pomoci, až budou omezení uvolněna!** Přehled míst, které nabízejí pomoc, naleznete na poslední stránce.



Co se proti tomu dá dělat:

- Mluvit včas o problémech a společně hledat řešení
- Chodit pravidelně sám/sama ven na čerstvý vzduch, na procházku anebo na kole
- Zřídit si pauzy, během kterých každý člen rodiny tráví čas sám a v klidu
- Pravidelně si v rodině promluvit o tom, kdo si co přeje a kdo co potřebuje. Berte při tom i vaše děti vážně.

Rodiny ve stresu

Výchovné zaměstnání dětí a péče o ně, když nechodí do školky či do školy, vás může zatěžovat.

Postarejte se o snížení stresu v rodině! Abyste dobu koronaviru v rodině zvládli co nejlépe, německý Spolkový úřad na ochranu veřejnosti a odstraňování následků katastrof zveřejnil různé rady.

Podporujte vaše děti:

- Vyhotovejte denní plán s pevnými dobami na učení, hru, jídlo a spánek. Vyhotovit a viditelně vyvěsit plán na celý týden pomáhá.
- Vysvětlete vašim dětem srozumitelně, proč při zákazu kontaktů nesmí vidět např. staré rodiče anebo přátele a přítelkyně.
- Mluvte s dětmi o jejich emocích a obavách. Poslouchejte trpělivě, i v případě, že se opakují.
- Uvědomte si, že děti vnímají resp. chápou mediální zprávy jen částečně; dbejte na to, aby zprávy pro ně byly vhodné podle věku.
- Postarejte se o to, aby se děti mohly vyřadit venku na čerstvém vzduchu.

Zachovejte trpělivost a kladný postoj

Touto dobou projdeme nejlépe, když jsme trpěliví s sebou a s každým druhým a si uvědomíme, že daný výjimečný stav je obtížný pro každého člověka.

Rovněž důležité je neztratit pohled na kladné věci a využívat čas, který trávíme s dětmi.

Tyto tipy vám můžou pomoci:

- Předsevzmete si naplánovat na každý den něco hezkého. Například videotelefonní rozhovor s přáteli a přítelkyněmi anebo příbuznými, čtení hezké povídky, vaření nejoblíbenějšího jídla, společnou hru anebo cokoli, co vám a vaší rodině udělá dobře.
- Zkuste vědomě dbát na to, co vaše děti dělají dobře, a pochvalte je za to.
- Zznamenejte si každý večer tři věci, které přes den proběhly dobře. Co z toho byl váš osobní příspěvek?

Další rady pro rodiče (v němčině) naleznete na adrese

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

Partnerské vztahy pod stresem

Krize jak je současná pandemie vyvolávají v mnoha lidech existenční obavy ohledně zdraví, rodiny a zaměstnání.

Negativní emoce jako zuřivost a hněv se vyskytují silněji a častěji než obvykle. V krizových situacích roste i nebezpečí domácího násilí. Tohoto násilí se často dopustí muži. Ale i ženy se můžou dopustit násilí vůči dětem i vůči partneru.



Jak zlepšit kontrolu své agresivity?

Vlastní zatížení nikdy nesmíte odreagovat formou násilí vůči druhým lidem. Německé „Spolkové fórum mužů“ se svými partnerskými organizacemi vyvinulo různé rady.

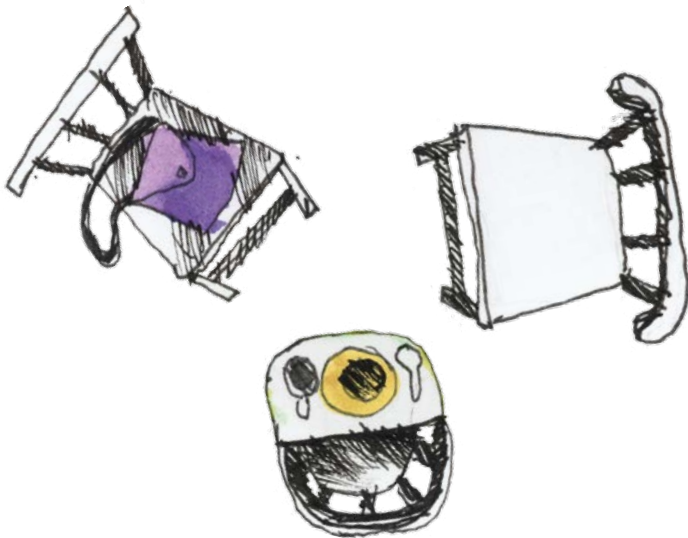
Doporučuje se:

- Promluvit si s někým, případně zavolat někomu, a mluvit o tom, jak se vám vede.
- Dbát na vnitřní signály jako např. křičení, třesení se, nadávání, které vám říká, že ztrácíte kontrolu.
- Vnímáte-li takové signály, přerušte stresující hádku. Řekněte klidně, že potřebujete chvíli pro sebe.
- Zjistěte, jakým způsobem se v takové situaci nejlépe uklidníte. Možná to jsou úplně jednoduché prostředky jako například pohyb, vypít si skleničku vody anebo hluboce nadechnout a vydechnout.

Více informací naleznete na adrese

www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck
Informace pro muže ve dvaceti jazycích

Mimochodem: Ačkoliv jsou domácím násilím postíženy většinou ženy a děti, taktéž muži se stávají obětí násilí!



Neštitte se vyhledat si a přijmout pomoc. Oběti násilí nikdy nejsou na vině. Oběti násilí se za to nemusí stydět.

Nabídky pomoci v jiných jazycích

Jste sám/sama obětí násilí? Máte dojem, že někdo ve vašem okolí je postižen násilím? Vyhledejte si pomoc. Obráťte se na poradnu, abyste co nejlépe chránili sebe a druhých.

Kde najdu pomoc?

Telefonní linka při násilí vůči ženám: 0800 116016

zdarma a anonymně, 24 hodin denně,
poradenství v 17 jazycích
www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html

Okamžitý chat denně od 12 do 20 hod. www.hilfetelefon.de

Online poradenství mailem anebo k domluvenému termínu www.hilfetelefon.de

Telefonní linka pro těhotné ženy v nouzi: 0800 404020

zdarma a anonymně, 24 hodin denně,
poradenství v 17 jazycích
www.schwanger-und-viele-fragen.de/de

Telefonní linka v případě sexuálního zneužití: 0800 2255530

zdarma a anonymně,
pondělí, středa, pátek 9 – 14 hod.,
úterý, čtvrtek 15 – 20 hod.
www.hilfetelefon-missbrauch.de

Online nabídka: pomoc pro mládež: www.save-me-online.de

Telefonní linka pro duchovní rozhovor: 0800 1110111 a 0800 1110222

zdarma a anonymně, dostupná 24 hodin denně,
taktéž online mailem anebo chat na adrese:
online.telefonseelsorge.de

Telefonní linka pro rodiče „Nummer gegen Kummer“: 0800 1110550

zdarma a anonymně,
pondělí – pátek 9 – 11 hod.,
úterý a čtvrtek 17 – 19 hod.
www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html

Telefonní linka pro děti a mládež: 116111

zdarma a anonymně,
pondělí–sobota 14 – 20 hod., pondělí,
středa a čtvrtek 10 – 12 hod.
taktéž online poradenství (mail a chat) na adrese
www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html

Aktuální informace o koronaviru

v mnohých jazycích naleznete na adrese
www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus
www.zusammengengcorona.de
www.covid-information.org
www.mimi-gegen-gewalt.de

Vydavatelské údaje

Vydavatel

Pověřenkyňe spolkové vlády pro migraci, uprchlíky a integraci
Die Beauftragte der Bundesregierung für
Migration, Flüchtlinge und Integration
11012 Berlin
e-mail: integrationsbeauftragte@bk.bund.de
www.integrationsbeauftragte.de

a

Etnomedicínské centrum (EMZ e.V.), 30175 Hannover
www.mimi-gegen-gewalt.de

Stav k 01.07.2020

Grafická úprava Deanhills.com, 55130 Mainz

Návrh eindruck.net, 30175 Hannover

Objednávky

Objednávky letáků zašlete na adresu:
Ethno-Medizinische Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover
e-mail: berlin@mimi.eu

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

Download www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Jazyky dostupné v 25 verzích

Odkazy na URL

Za obsah externích stránek uvedených v tomto dokumentu
odpovídá příslušný poskytovatel.

Zdroje

Spolkový úřad na ochranu veřejnosti a odstraňování
následků katastrof (Bundesamt für Bevölkerungsschutz und
Katastrophenhilfe)

Spolkové fórum mužů (Bundesforum Männer)

Ústav transkulturního zdravotního výzkumu, Duální vysoká
škola Bádensko-Württembersko
(Institut für transkulturelle Gesundheitsforschung, Duale
Hochschule Baden-Württemberg, Villingen-Schwenningen)

Tuto tiskovinu vydává Pověřenkyňe spolkové vlády pro migraci,
uprchlíky a integraci a Etnomedicínské centrum (EMZ e.V.)
zdarma. Strany a volební pomocníci ji během volební kampaně
nesmí použít k účelům volební reklamy. Toto platí pro volby
evropské, spolkové, zemské a obecné.

Tato informační tiskovina vznikla v rámci projektu „MiMi prevence
násilí“ – projektu Etnomedicínskému centru (EMZ e.V.) – s
podporou Pověřenkyňe spolkové vlády pro migraci, uprchlíky a
integraci.