



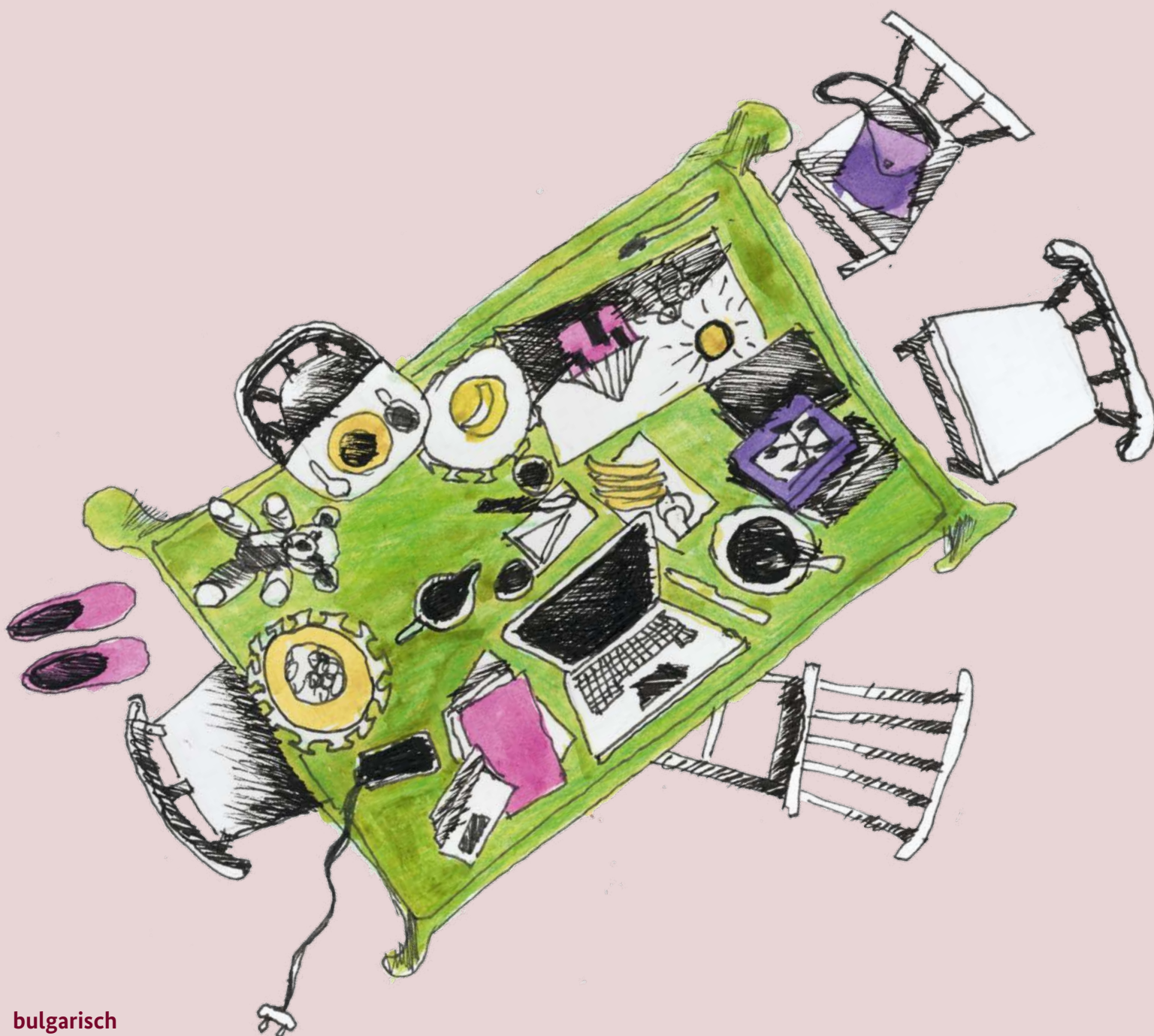
Пълномощникът на Федералното правителство  
за миграция, бежанци  
и интеграция

*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.*



# Една изключителна ситуация за цялото семейство

Предложения за предотвратяване на насилие в семейството  
заради ограниченията за контакт през периода на Корона



## С ограничения на контактите срещу Корона

Корона вирус се разпространи бързо по целия свят. В Германия политиките предприемат различни мерки, за да предотвратят или забавят разпространението. Това включва силно ограничаване на обществения живот и ограничаване на социалните контакти.

Повечето хора преживяват един период на пространствена и лична изолация. Все още не е ясно кога това ще бъде окончателно преодоляно.

Ограниченията за контакт накараха някои от семействата да прекарат повече време заедно и да използват добре времето за себе си. В други семейства обаче възникват сериозни конфликти, например под влиянието на безработица, финансови затруднения или съществуващи битови проблеми.

## Какви последици може да има ограничаването на контакта върху семействата и двойките в ежедневието?

Прекарването на по-голямата част от деня със семейството в затворено пространство у дома, в общи помещения или в приемния център може да бъде предизвикателство. За много хора това води до стрес.

Конфликтите и споровете в семейството между родители и деца, но и в партньорството, могат да възникнат по-често или да се засилят.

Домашното насилие над жени и деца се увеличава значително по време на настоящото ограничение за контакт. Не търсете помощ едва след като ограниченията се облекчат! Преглед на офертите за помощ можете да намерите в края на тази информация.



## Това можете да направите срещу ситуацията:

- дискутирайте проблемите в началото и потърсете решения заедно
- редовно ходете сами на чист въздух, ходете на разходка или карайте колело
- Вземете си тайм-аутове, в които всеки член на семейството може да прекарва времето си сам и необезпокояван
- Обсъждайте редовно в семейството кой какви желания и нужди има. Вземете на сериозно и децата си.

## Семейства под стрес

Грижата и заетостта на децата, които не ходят или рядко ходят на детска градина или училище, могат да се превърнат в бремене.

Можете да се погрижите за намаляване на стреса във вашето семейство! Федералната служба за гражданска помощ и гражданска защита (Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe) публикува полезни съвети, за да могат семействата да се справят в периода на Корона по най-добрия възможен начин.

## Така можете да подкрепите децата си,

- като установите дневен график с фиксирано време за учене, игра, хранене и сън. Може да се помогне като се напише план за цялата седмица и да се изготви за всички, които да го видят.
- като обясните на децата си на език, подходящ за възрастта, защо те не могат да видят бабите и дядовците си, например, по време на забраната за контакт.
- като говорите с децата си за техните страхове и чувства. Слушайте търпеливо дори децата ви да повтарят.
- като се уверите, че вашите деца получават само ограничена информация за това, което се съобщава в медиите, или използват оферти, подходящи за тяхната възраст.
- като се гарантира, че децата ви могат да изпускат парата си на чист въздух.

## Бъдете търпеливи и наблюдайте на положителното

Най-добрият начин да преминем през това време е да бъдем търпеливи към себе си и другите и да осъзнаем, че извънредното състояние е трудно за всички.

В същото време е важно да не изпускате от поглед положителното и да прекарвате време с децата си.

### Следните съвети могат да ви помогнат:

- Не забравяйте да планирате поне едно хубаво нещо за всеки ден. Това може да бъде видео разговор с приятели или роднини, четене на хубава история, готвене на любимо ядене, заедно игра на игра или каквото е добре за вас и вашето семейство.
- Опитайте се да обърнете внимание на това, което децата ви вършат добре, и ги похвалите за това.
- Записвайте всеки ден по три неща, които минаха добре през деня. Какъв беше вашият личен принос за това?

### Още съвети за родителите на

[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)



## Партньорства под стрес

Кризи като корона пандемията предизвикват много екзистенциални страхове за собственото здраве, семейството и сигурността на работното място.

Отрицателните чувства като гняв и яд могат да възникнат по-силно и по-често от обикновено. В такива ситуации рискът от домашно насилие също нараства. Насилието често произхожда от мъжете. Но жените могат също да използват домашно насилие над децата или партньорите си.

## Как мога по-добре да контролирам агресията си?

Стресът никога не бива да се пропуска под формата на насилие над другите. В сътрудничество с партньорските организации Федералният форум за мъже е подготвил съвети как да се справим с агресията.

### Препоръчително е

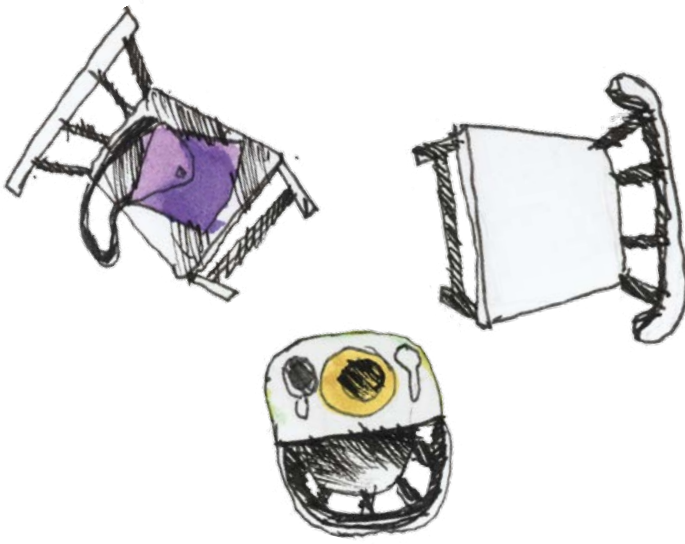
- ако е необходимо, говорете с някой друг по телефона за това как се справяте.
- обърнете внимание на вътрешните алармени сигнали като крещене, треперене или псувни, които ви показват, че можете да загубите контрол.
- ако забележите такива алармени сигнали, прекъснете стресиращите аргументи. Можете да кажете на близките си, че имате нужда от момент за себе си.
- помислете как можете най-добре да се успокоите в такава ситуация. Това може да бъде много прости средства като Упражнение, чаша вода или дълбоко вдишване и излизане.

### Повече за това на

[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)

Информация за мъже на 20 езика

Между другото: Въпреки че повечето от жертвите на домашно насилие са жени и деца, има и мъже, които са засегнати от насилие!



Не се страхувайте да потърсите и приемете помощ. Жертвите на насилие никога не са виновни за насилието. Засегнатите нямат причина да се срамуват.

## Многоезична оферта за помощ

Засегнати ли сте? Подозирате ли домашно насилие или насилие над деца във вашия район? Търся помощ. Получете съвет как най-добре да защитите себе си и другите.

### Кой може да ми помогне?

#### Помощ по телефона при насилие над жени 08000 116016

безплатно и анонимно, 24 часа на ден,  
Съвети на 17 чужди езика,  
[www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html](http://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html)  
[www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen/bulgarisch.html](http://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen/bulgarisch.html)

#### Чат-на живо и веднага всеки

ден от 12 до 12 ч.  
[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

#### Онлайн съвети по имейл или по уговорка

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

#### Телефон за помощ за бременни жени в нужда 0800 4040020

безплатно и анонимно, всеки ден 24 часа,  
Съвети на 17 чужди езика  
[www.schwanger-und-viele-fragen.de/bg](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de/bg)

#### Помощ по телефонна при сексуално насилие 0800 2255530

безплатно и анонимно,  
Понеделник, Сряда 9 – 14 часа и Вторник,  
Четвъртък 15 – 20 часа  
[www.hilfetelefon-missbrauch.de](http://www.hilfetelefon-missbrauch.de)

#### Онлайн оферта на телефона за помощ за млади хора [www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)

#### Телефон за пасторални грижи 0800 1110111 или 0800 1110222

безплатно и анонимно, достъпно 24 часа в денонощието, също онлайн съвети чрез имейл или чат на [online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de)

#### Телефонен номер на родител „срещу мъка“ 0800 1110550

безплатно и анонимно,  
Понеделник-Петък 9 – 11 часа и Вторник,  
Четвъртък 17 – 19 часа  
[www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html)

#### Детски и младежки телефон 116111

безплатно и анонимно, Понеделник-Събота 14 – 20 часа и Понеделник, Вторник, Четвъртък 10 – 12 часа  
[www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html)

#### Актуална информация за корона вируса

на различни езици можете да намерите на  
[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)  
[www.zusammengengcorona.de](http://www.zusammengengcorona.de)  
[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)  
[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)



## Импресум

### Издател

Пълномощникът на федералното правителство за миграцията, бежанците и интеграцията  
Die Beauftragte der Bundesregierung für  
Migration, Flüchtlinge und Integration  
11012 Berlin  
E-Майл: [integrationsbeauftragte@bk.bund.de](mailto:integrationsbeauftragte@bk.bund.de)  
[www.integrationsbeauftragte.de](http://www.integrationsbeauftragte.de)

и

Етно-медицински Център е.В. (EMZ e.V.), 30175 ХанOVER  
[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

Към 1.7.2020

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

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

### Възможноост за поръчки

Поръчки за отпечатани листовки към  
Ethno-Medizinische Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover  
E-Майл: [berlin@mimi.eu](mailto:berlin@mimi.eu)

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

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

**Езици** на разпложение на 25 езика

### Препратки към URL адреси

Съответният доставчик отговаря за съдържанието  
на външни сайтове, посочени тук.

### Източници

Федерална служба за гражданска защита и бедствия  
Федерален форум м.еже,  
Институт за изследвания в областта на транскултурното  
здравеопазване, Дуално више училище Баден-Вюртемберг

Тази публикация се публикува безплатно от Пълномощникът на федералното правителство за миграцията, бежанците и интеграцията и Етноме-дицинския център, е.В. (EMZ e.V.)  
Тя не може да се използва от партии или от изборни помощници по време на предизборната кампания за целите на кампанията. Това се отнася за европейските избори, изборите за Бундестага, изборите за Ландтага и местните избори.

Тази информационна брошура е създадена като част от проекта за превенция на насилието MiMi – проект на Етно-медицинския център е.В. (EMZ e.V.), финансиран от Пълномощникът на федералното правителство за миграцията, бежанците и интеграцията.