



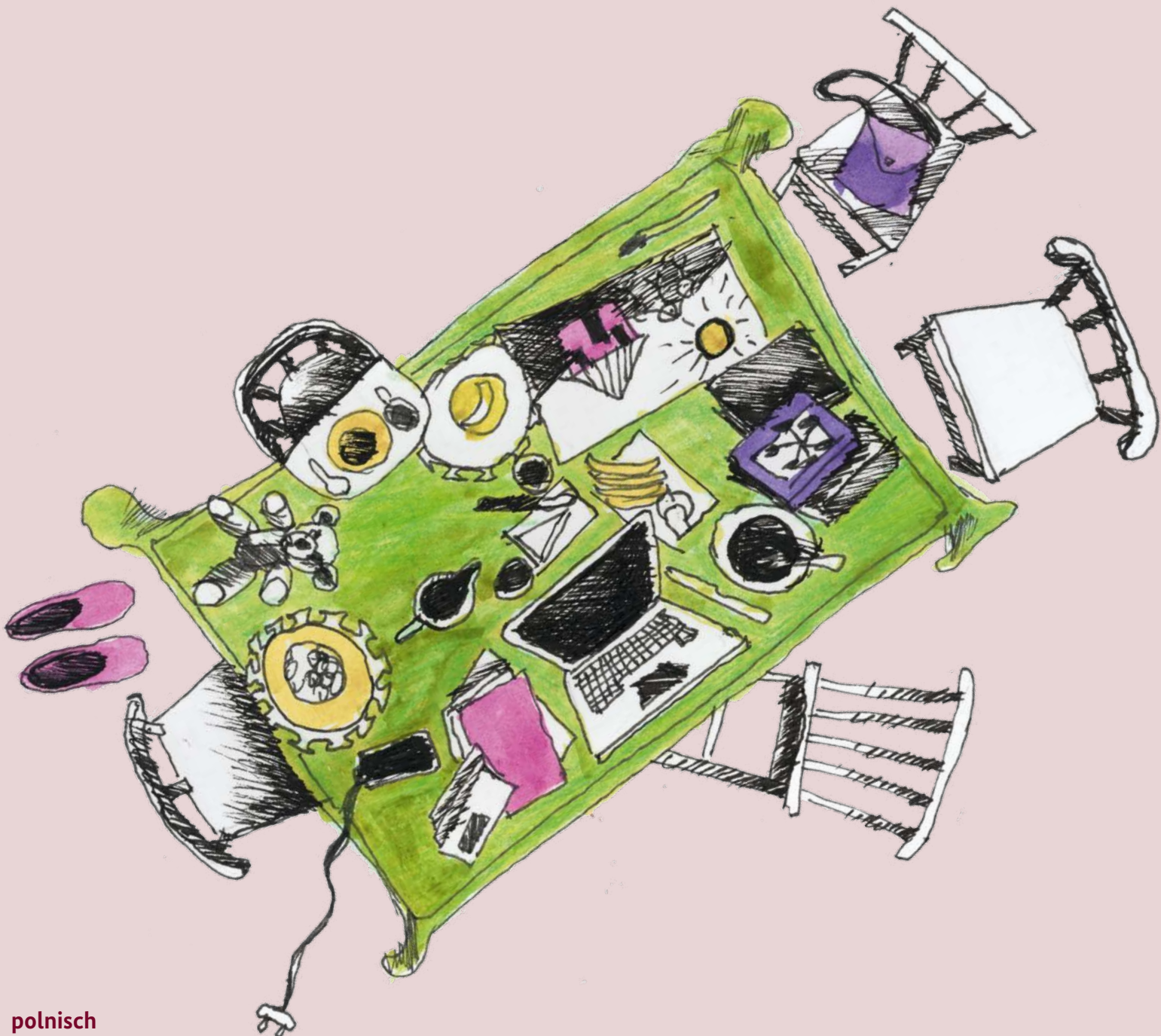
Pełnomocniczka Rządu Federalnego  
ds. Migracji, Uchodźców  
i Integracji

*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.*



# Wyjątkowa sytuacja dla całej rodziny

Rekomendacje na rzecz zapobiegania przemocy w rodzinie wynikłej  
w następstwie ograniczeń kontaktów w czasie koronawirusa



## Ograniczenie kontaktów społecznych w walce z koronawirusem

Wirus szybko rozprzestrzenił się na całym świecie. Władze w Niemczech podjęły szereg działań o charakterze prewencyjnym, mających na celu zapobieganie, względnie spowolnienie rozprzestrzeniania się pandemii. Wprowadzono nadzwyczajne obostrzenia w życiu publicznym i ograniczenia kontaktów społecznych.

Dla większości osób jest to okres izolacji przestrzennej i społecznej. Do tej pory nie wiadomo, kiedy ostatecznie uda się ją przetrwać.

W wyniku ograniczenia kontaktów społecznych część rodzin spędziła więcej czasu ze sobą, i czas ten dobrze wykorzystała. W niektórych rodzinach pojawiły się natomiast poważne konflikty, które powstały między innymi pod wpływem zagrożenia bezrobociem, trudności finansowych lub istniejących już wcześniej problemów domowych.

## Jakie mogą być skutki społecznej izolacji w życiu rodzinnym i partnerskim?

Dużym wyzwaniem może okazać się przebywanie przez większość dnia z rodziną, z partnerem lub partnerką na małej przestrzeni w domu, w obiektach zbiorowego zakwaterowania lub instytucjach pierwszej rejestracji. Sytuacja ta może wywołać irytację u wielu osób.

Częściej mogą wystąpić lub zaostrzyć się napięcia i zatargi zarówno w rodzinie, między rodzicami i dziećmi, jak również w związku partnerskim.

Z powodu aktualnych ograniczeń kontaktów znacznie wzrasta liczba kobiet i dzieci doświadczających przemocy domowej. **Nie zwlekaj z szukaniem pomocy, aż do czasu kiedy zostaną złagodzone obostrzenia!** Wykaz ofert placówek udzielających pomocy znajduje się na końcu niniejszej ulotki.



## Zapobiegawczo mogą Państwo:

- Zawsze rozmawiać o swoich zmartwieniach i wspólnie szukać rozwiązań
- Regularnie przebywać samemu na świeżym powietrzu, iść na spacer lub jeździć na rowerze
- Ustalić „czas wolny”, podczas którego, każdy członek rodziny będzie mógł być sam i nikt nie będzie mu przeszkadzał
- Wspólnie i regularnie rozmawiać w rodzinnym gronie o życzeniach i potrzebach każdego jej członka. Proszę poważnie traktować swoje dzieci.

## Stres w rodzinie

Sporym obciążeniem może okazać się opieka i zajmowanie się dziećmi, które sporadycznie uczęszczają do przedszkola lub na zajęcia do szkoły, albo wcale na nie nie chodzą.

Mogą Państwo zatroszczyć się o to, aby zniwelować stres w rodzinie! Aby rodziny mogły sobie jak najlepiej poradzić z wyzwaniami w czasach koronawirusa, Federalny Urząd Ochrony Cywilnej i Pomocy Ofiarom Katastrof opublikował pomocne wskazówki.

## W jaki sposób mogą Państwo wspierać swoje dzieci,

- Ustalić plan dnia, w którym zapisane są stałe godziny na naukę, zabawę, posiłki i sen. Pomocne może okazać się zaplanowanie całego tygodnia i umieszczenie planu w widocznym dla wszystkich miejscu.
- Wyjaśnić dzieciom, odpowiednio do ich wieku, dlaczego podczas izolacji społecznej nie mogą spotykać się z dziadkami, przyjaciółmi lub przyjaciółkami.
- Rozmawiać z dziećmi o ich obawach i uczuciach. Proszę słuchać cierpliwie, nawet gdy dzieci się powtarzają.
- Zwracać uwagę, aby dzieci w ograniczonym stopniu dowiedziały się, o czym informują media, wzgl. oglądały programy telewizyjne odpowiednio dobrane do ich wieku.
- Dbać, aby dzieci mogły pobawić się na świeżym powietrzu.

## Warto być cierpliwym i mieć pozytywne nastawienie

Najlepiej uda nam się pokonać trudne czasy, jeśli będziemy cierpliwi dla siebie i innych oraz gdy uświadomimy sobie, że stan wyjątkowy to trudny okres dla nas wszystkich.

Jednocześnie ważne jest, aby nie tracić pozytywnego nastawienia i wykorzystać ten czas wspólnie z dziećmi.

### Pomocne mogą się okazać poniższe wskazówki:

- Proszę zaplanować każdego dnia przynajmniej jedną przyjemną rzecz do zrobienia. Może to być rozmowa wideo z przyjaciółkami lub przyjaciółmi lub krewnymi; przeczytanie ciekawej bajki, przygotowanie ulubionej potrawy, wspólna gra lub coś innego, co sprawia rodzinie przyjemność.
- Proszę świadomie zwracać uwagę na to, co dzieci dobrze robią i pochwalić je za to.
- Proszę zanotować każdego wieczoru trzy rzeczy, które się dobrze udały w ciągu dnia. Jaki był w tym Państwa udział?

### Więcej wskazówek dla rodziców na stronie internetowej

[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)



## Stres w związku partnerskim

W sytuacjach kryzysowych, jak np. w czasie pandemii koronawirusa, u wielu osób pojawiają się lęki egzystencjalne, np. o własne zdrowie, zdrowie rodziny i przed utratą miejsca pracy.

Netatywne uczucia jak np. złość lub lęk mogą pojawić się w większym natężeniu i częściej niż zwykle. W takich sytuacjach wzrasta ryzyko stosowania przemocy domowej.

Częściej sprawcami przemocy są mężczyźni. Niemniej także kobiety mogą stosować przemoc wobec swoich dzieci lub partnerów.

## W jaki sposób mogę lepiej kontrolować zachowanie agresywne?

Obciążeń psychicznych nigdy nie należy rozładowywać w aktach przemocy wobec innych. Stowarzyszenie Federalne Forum Mężczyzn opracowało we współpracy z organizacjami partnerskimi metody radzenia sobie z agresją.

### Zaleca się,

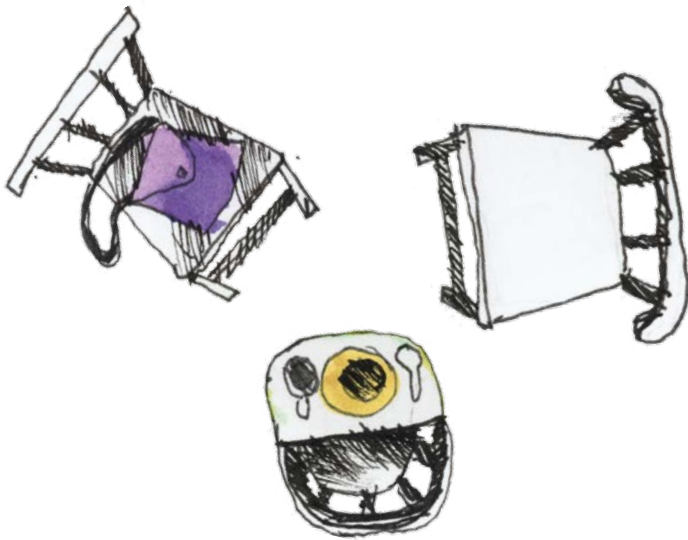
- Porozmawiać telefonicznie z inną osobą na temat tego, jak się Państwo czują.
- Zwracać uwagę na oznaki alarmowe np. krzyki, drżenie ciała lub przekleństwa, które mogą oznaczać, że tracą Państwo kontrolę.
- Jeśli zauważyli Państwo u siebie oznaki alarmowe, należy przerwać sprzeczki. Mogą Państwo spokojnie powiedzieć bliskim, że potrzebujecie chwili dla siebie.
- Zastanowić się, w jaki sposób w takich sytuacjach można się najlepiej uspokoić. Mogą to być bardzo proste metody np. ćwiczenie, szklanka wody lub głęboki wdech i wydech.

### Więcej na ten temat na stronie internetowej

[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)

Informacje dla mężczyzn dostępne w 20 językach

Notabene: choć ofiarami przemocy domowej są najczęściej kobiety i dzieci, to również mężczyźni mogą doświadczać przemocy!



Proszę nie wahać się poszukać pomocy i skorzystać z niej. Ofiary przemocy nigdy nie ponoszą winy. Ofiary przemocy nie mają powodu, aby się wstydić.

## Wielojęzyczne oferty wsparcia

Czy doświadczyli Państwo przemocy? Czy przypuszczają Państwo, że w Waszym otoczeniu dochodzi do przemocy domowej lub przemocy wobec dzieci? Proszę zwrócić się o pomoc. Specjaliści doradzą, w jaki sposób mogą Państwo chronić siebie i innych.

### Do kogo zwrócić się o pomoc?

#### **Telefon interwencyjny dla kobiet doświadczających przemocy 08000 116016**

bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna, dostępna codziennie przez całą dobę, porada udzielana w 17 językach  
[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/polnisch.html](http://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen/polnisch.html)

#### **Błyskawiczny kontakt (chat), codziennie od godz. 12.00 do 20.00**

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

#### **Porady poprzez e-mail lub po uprzednim uzgodnieniu terminu**

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

#### **Telefon interwencyjny dla kobiet ciężarnych w sytuacjach kryzysowych 0800 4040020**

bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna, dostępna codziennie przez całą dobę, Porada udzielana w 17 językach  
[www.schwanger-und-viele-fragen.de/pl](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de/pl)

#### **Telefon interwencyjny dla ofiar molestowania seksualnego 0800 2255530**

bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna,

w pon., śr. i piąt.: od godz. 9.00 do 14.00,  
wt., czw.: od godz. 15.00 do 20.00  
[www.hilfetelefon-missbrauch.de](http://www.hilfetelefon-missbrauch.de)

#### **Poradnictwo online oferowane przez telefon pomocowy dla młodzieży**

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

#### **Telefon zaufania**

#### **0800 1110111 lub 0800 1110222**

bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna, dostępna codziennie przez całą dobę, także porady poprzez e-mail lub chat na stronie:  
[online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de)

#### **Telefon dla rodziców „numer na zmartwienie” 0800 1110550**

bezpłatna i anonimowa porada telefoniczna  
pon. – piąt.: od godz. 9.00 do 11.00; wt.,  
czw.: od godz. 17.00 do 19.00  
[www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html)

#### **Telefon dla dzieci i młodzieży 116111**

bezpłatna i anonimowa porada telefoniczna  
pon. – sob.: od godz. 14.00 do 20.00; pon., śr.,  
czw.: od godz. 10.00 do 12.00  
także porady poprzez e-mail lub chat na stronie:  
[www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html)

#### **Aktualne informacje na temat koronawirusa**

dostępne w wielu językach znajdują Państwo na stronie:  
[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)  
[www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)  
[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)  
[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

## Stopka redakcyjna

### **Wydawca**

Pełnomocniczka Rządu Federalnego ds.  
Migracji, Uchodźców i Integracji  
Die Beauftragte der Bundesregierung für  
Migration, Flüchtlinge und Integration  
11012 Berlin  
e-mail: [integrationsbeauftragte@bk.bund.de](mailto:integrationsbeauftragte@bk.bund.de)  
[www.integrationsbeauftragte.de](http://www.integrationsbeauftragte.de)

i

Stowarzyszenie Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ e.V.),  
30175 Hannover  
[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

**Stan aktualny** 1.7.2020

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

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

### **Przyjmowanie zamówień**

Zamówienie ulotek w wersji drukowanej proszę składać w  
Ethno-Medizinische Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover  
e-mail: [berlin@mimi.eu](mailto:berlin@mimi.eu)

### **Zamówienia online**

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

### **Pliki do pobrania na stronie**

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

**Języki** Dostępność w 25 wersjach językowych

### **Linki URL**

Właściciel domeny ponosi odpowiedzialność za treści stron  
zewnętrznych, do których odsyłamy.

### **Źródło**

Federalny Urząd Ochrony Cywilnej i Pomocy Ofiarom Katastrof,  
Federalne Forum Mężczyzn,  
Instytut Transkulturowych Badań Medycznych,  
Dualna Szkoła Wyższa w Badenii-Wirtembergii

Pełnomocniczka Rządu Federalnego ds. Migracji, Uchodźców i Integracji oraz Stowarzyszenie Ethno-Medizinischen Zentrums e.V. (EMZ e.V.) wydali bezpłatnie broszurę. Partie polityczne, członkowie sztabu wyborczego lub wolontariusze nie mogą wykorzystywać broszury w celach reklamy wyborczej. Odnosi się to do wyborów europejskich, parlamentarnych, na szczeblu krajów związkowych i komunalnym.

Niniejsza broszura informacyjna powstała w ramach projektu MiMi-Zapobieganie przemocy, realizowanego przez Stowarzyszenie Ethno-Medizinischen Zentrums e.V. (EMZ e.V.) i finansowanego przez Pełnomocniczkę Rządu Federalnego ds. Migracji, Uchodźców i Integracji.