

BUNDESARBEITSGEMEINSCHAFT
مجموعة العمل الفيدرالية
TÄTERARBEIT HÄUSLICHE GEWALT e.V
e.V مكتب العنف المنزلي

نشرة في العمل خال Covid-19

Covid-19 في أوقات الأزمات ، كما نشهد ، لعلنا بسبب فيروس هناك أعباء شخصية متزايدة .في المنزل ، يمكن أن يؤدي ، هذا إلى الإجهاد العاطفي والتوترات العائلية والصراعات وقد أظهرت التجربة أنها تشكل أرضاً خصبة للعنف المنزلي. اجعل نفسك على دراية بأنك تتحمل مسؤولية التصرف بطريقة غير عنيفة في النزاعات التي تنشأ .يجب أن يقتصر عملنا لعلنا بشكل أساسي على نواحي الهاتف أو الفيديو. يرجى الاتصال بنا في حالات الأزمات الحادة .

ستتم مناقشة النقاط أدناه معك في المكالمات الهاتفية وليس شرحها فقط ، (SKYPE مثل) وأيضاً في محادثات الفيديو .ألنه من الضروري شرح النقاط إليك بأمثلة عملية ،

تدابير مفيدة للتعامل الجيد وغير العنيف مع :الوضع الحالي في المنزل

فكر مع شريكك في الطريقة التي تريد بها تشكيل الأسابيع -
التالية لألزمة نفسك وعائلتك)من الأفضل إنشاء جدول يومي
(أسبوعي /

طور روتيناً وطقوساً معقولة -

-فكر في المشاريع من أجل التعامل بشكل هادف

ركز على ما يمكنك فعله - بدلاً من ما ال يمكنك فعله

حافظ على شقتك نظيفة ومرتبة -

تعرف على أحدث التطورات من مصادر رسمية -

، الحكومة الفيدرالية ، معهد روبرت كوخ) BZgA المركز
، WHO التحادي للتربية الصحية، منظمة الصحة العالمية
(ARD مذيع عام مثل

استخدم الوسائط الرقمية وابق على اتصال- / مع الأصدقاء
العائلة

تحدث مع الأصدقاء والعائلة عن صحتك ومشاعرك ومخاوفك-

كن على علم بأن كل شخص في وضع مشابه وأن كل شخص لديه -
طريقته الخاصة في التعامل مع الأزمة. يجب عليك قبولها

ال تحكم على الأشخاص الآخرين الذين يختارون طريقة مختلفة -
للتعامل مع الأزمة

ساعد زملائك من البشر قدر الإمكان-

إذا لزم الأمر ، اطلب المساعدة بنفسك-

-اعلم أن حالة الطوارئ هذه مؤقتة فقط

اقب وقتاً إيجابياً بانتظام مع شريكك (خطط إذا لزم الأمر)

تجنب شرب الكحول أو المخدرات الأخرى-

تناول الأدوية التي يصفها الطبيب بانتظام (إذا لزم- الأمر
(في المخزون ،

، انتبه الاحتياجات جسمك وإشاراتك) الشرب ، الأكل ، النوم-
(أخذ الوقت لنفسك وما إلى ذلك

استخدام التقنيات لتقليل التوتر) مثل- Qi Gong ،
(والتأمل ، وما إلى ذلك

قدم ما يكفي من التمارين) التمرين في المنزل أو في-
(الهواء الطلق قدر الإمكان

تحمل المسؤولية عن تنفيذ الإجراءات والتعامل الجيد مع-
جميع الحاضرين

اتفق مع شريكك على علامة أو إشارة أو كلمة مرور يمكن-
للجميع من خالها الإشارة إلى "توقف" عندما تصبح أكثر من
الالزم ، بحيث يمكن إنهاء المواقف الحرجة في الوقت
المناسب في حالة الطوارئ

ناقش القواعد التالية في حالة وجود تعارض-

:التمزم بالقواعد التآلية في آالآ النزاع

- دع شريكك ينهي الحديث والاسآماع بهدوء -
- انآبه لآجمك ، وآحدث بصوت هادئ
- آآفظ بطول ذراعين على الأقل بعينك عن شريكك-
- آماية الأآفال من الآعرض للآنف-
- ، ال آأخذ أي أشياء في آدك- إذا لزم الأمر ضع شيئاً من آدك الآروج من آالة النزاع أو الآبآعاد (مؤآآة ومكانياً)-
- اسآآدم آلمة الآرف / الإشارة / الرمز المآآق عليها في- الآوقآ المناسب
- آقبل آلمة آالمة / إشارة / رمز الشآص الآآر وآآرك الموقف-
- آآبر شريكك أنك آأخذ اسآراحة ومدة اسآمرارها-
- آآصل على آديث ذاتي إآجابي أثناء المهلة (على سبيل- المآال ، "يمكننا القيام بذلك!") (. إذا لزم الأمر ، آآصل بشآص عبر الآآف يمكنه آآديم دعم إآجابي
- آآصل بالشريك قبل الآعودة إلى المنزل . اسأل عما إذا كان الشريك يشعر بالآمان . آآترم الرغبة إذا كنت يجب أن آبآعد
- ال آآصر على الآآطرار إلى آل النزاع فور آودآك-
- إذا لزم الأمر ، آآدد موعلاً آآآ يمكنك الآحدث عنه بسالم-
- ، دع أآفالك يعرفون نآآآج مآادثآك (على سبيل المآال- "يذهب الآب إلى المآآب أو يذهب في نزهة وما إلى ذلك"
- آآكد من الآآآزام بهذه القواعد والآآفاقيات المبرمة بآض- النظر عن سلوك شريكك أو أشآاص آآرين

:يساعدني الآآلي أيضاً-