

## **Covid-19 Döneminde alışma Hakkında Bilgilendirme**

Covid-19 virusu nedeniyle yaşadığımız bugunlerdeki kriz, bize kişisel yükün nasıl arttığını göstermektedir. Bu, evde duygusal strese, aile gerilimlerine ve çatışmalara yol açabilir. Tecrubelere göre, bu göstergeler ev içi şiddetin artmasına sebep oluyor. Ortaya çıkan çatışmalarda şiddete baş vurmayın ve bunun sizin sorumluluğunuz olduğunu unutmayın. řu anki çalışmalarımız öncelikle telefon veya video danışmanlığı ile sınırlıdır. Acil durumlarda lütfen bizi arayın.

**Aşağıda belirtilen tedbirler, telefon goruşmelerinde ve ayrıca goruntulu konuşmalarda (rneğin Skype üzerinden) sizinle goruşulecektir. Bu nerileri sadece dağıtmak yeterli değildir, nku tedbirleri pratik örneklerle açıklamak esastır.**

### **Evde mevcut durumun iyi ve şiddetsiz bir şekilde ele alınması için yararlı nlemler:**

- Bu salgın döneminde, eşiniz ile birlikte gelecek haftaları ailenizle nasıl şekillendirmek istediğinizi düşünün (ideal olarak günlük/haftalık bir plan oluşturun)
- Faydalı bir şekilde meşgul olmak için kendinize rutinler ve ritüeller oluşturun
- Yapamayacağınız işlere konsantre olmaktansa, dikkatinizi daha çok yapabileceğiniz işlere verin
- Evinizi her daim temiz ve düzenli tutun
- Resmi kaynaklara bakarak son gelişmelerden haberdar olun (Almanya Hukumeti, Robert Koch Enstitusu, Federal Sağlık Eğitim Merkezi, DSÖ, ARD gibi devlet kanalları)
- Sosyal medya kullanarak sevdiklerinizle iletişim halinde kalın
- Sevdiklerinizle durumunuz, hisleriniz ve endişeleriniz hakkında konuşun
- Tüm insanların sizin gibi benzer durumda olduğunu ve herkesin bu krizle farklı bir şekilde baş ettiklerini unutmayın - bunu hoş goru ile karşılayın ve kimseyi yargılamayın
- Mümkün merteye insanlara yardımcı olun
- Gerektiği takdirde siz yardım isteyin
- Bu olağanüstü halin geçici olduğunu unutmayın
- Eşinizle beraber düzenli olarak güzel vakit geçirin (icabında bu vakti planlayabilirsiniz)
- Alkol ve uyuşturucu kullanımından kaçının
- Doktorunuzun reçeteye yazdığı ilaçları düzenli olarak kullanın (gerekirse stoklayın)
- Vücut ihtiyaçlarınıza dikkat edin (su içmek, yemek yemek, uyumak, kendiniz için vakit ayırmak vb.)
- Stresinizi azaltmak için yöntemler bulun (rneğin Qi Gong, meditasyon vb.)
- Yeterli egzersiz yapın ve hareketsiz kalmayın (evde veya mümkünse açık havada)
- Sayılan önlemlerin uygulanmasına ve mevcut kişilerle iyi bir geime zen gösterin
- Eşinizle beraber acil durumlar için bir işaret veya sinyal kelimeleri oluşturun (rneğin „dur“). Bu sayede tam zamanında harekete geçmiş ve birbirinizi zor durumlardan korumuş olursunuz
- Kavga esnasında aşağıdaki kuralları beraber gözden geçirin

## **Kavga esnasında aşağıdaki kurallara uyun:**

- Eşinizin cümlesini bitirmesine izin verin ve sakince dinleyin
- Ses tonunuza dikkat edin ve sakin olun
- En az iki kol boyu ara tutun
- ocuklarınızı şiddet ortamından uzak tutun
- Elinizde yabancı cisim olmadığından emin olun - var ise yerine geri koyun
- Kavga esnasında uzaklaşmayı deneyin ve mesafenizi koruyun (rneğin odadan çıkın yada mümkünse açık havaya)
- Belirlediğiniz işareti veya sinyal kelimeleri doğru zamanda kullanın
- Kullanılan işareti veya sinyal kelimelerini kabul edin ve ortamdaki uzaklaşın
- Eşinize uzaklaşmak istediğinizi söyleyin ve bunun ne kadar sürebileceğini bildirin
- Bu esnada kendi kendinize motive edici cmler kurun (rneğin „Bunun üstesinden geleceğiz!“ / „Başaracağız!“) gerekirse sizi olumlu yönde destekleyebilecek biriyle telefonla iletişime geçin
- Eşinizi arayın ve eve ne zaman döneceğinizi bildirin. Eşinize kendisini güvende hissediyor mu diye sorun. Hissetmiyor ise buna saygı duyun ve mesafenizi korumaya devam edin
- Eve döndüğünüzde tartişmaya hemen çözüm aramakta ısrarcı davranmayın
- Gerekirse bu konu hakkında konuşmak için aranızda görüşme ayarlayın
- Bir çözüme vardıysanız, çocuklarınızı sonuçları hakkında bilgilendirin ( misal „Böyle tartişmalarda baban çalışma odasına gidiyor, veya dışarı çıkıyor vb.“)
- Eşinizin veya başkalarının davranışları ne olursa olsun, bu kurallara ve önlemlere mutlaka uyun

İlaveten, aşağıdakilerde bana yardımcı oluyor: