



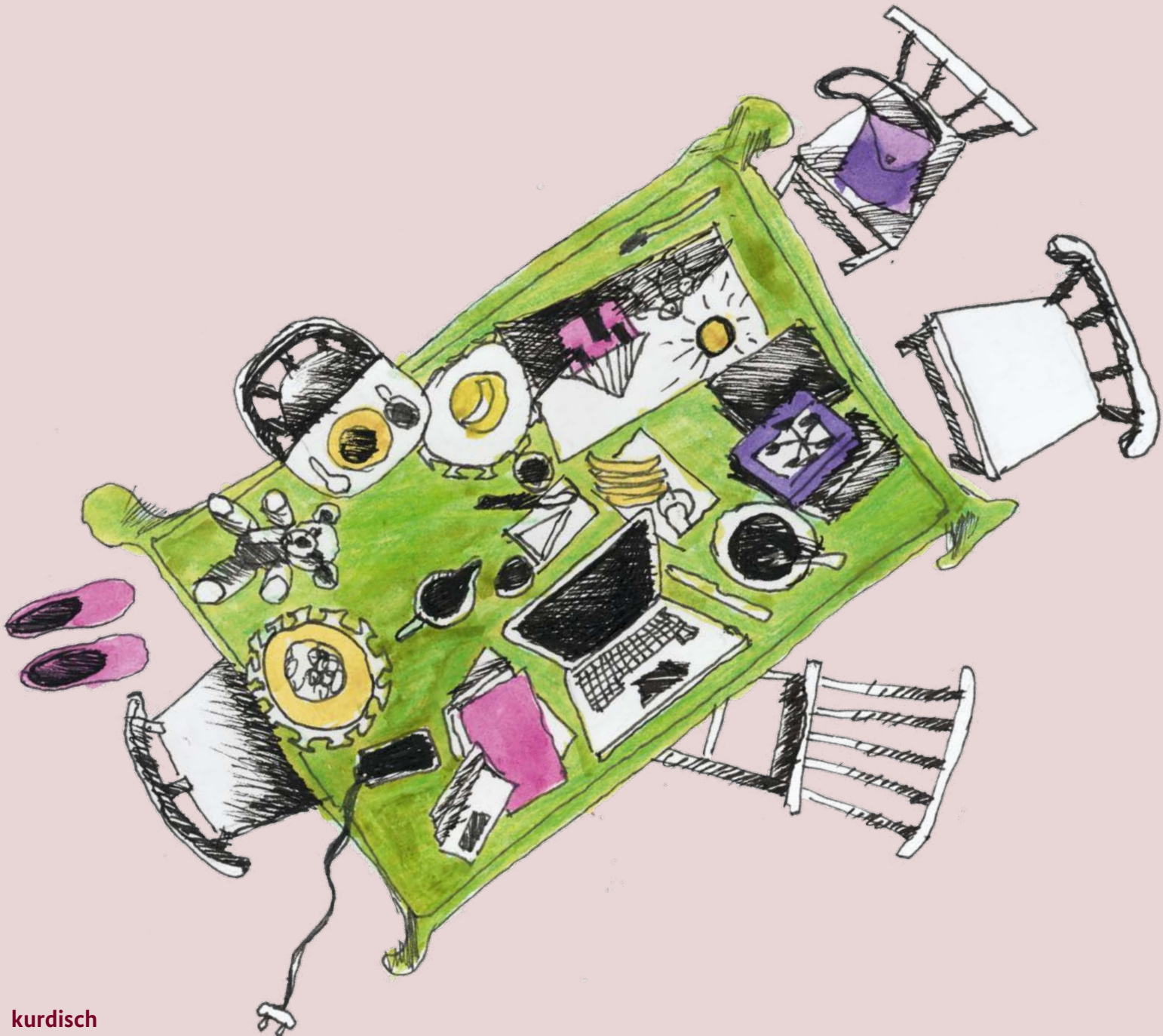
Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



Rewşeke awarte, ji bo tevahiya malbatê

Pêşniyarên ji bo pêşilêgirtina şidetê di nav malbatê da,
bi sînorkirina têkiliyan di dema Coronayê da



Bi sînorkirina têtikilîyan ve dijî Coronayê

Li seranserê cîhanê vîrûsa koronayê bi lez belav bû. Li Elmanyayê jî, siyasetmedaran ji bo pêşilêgirtin an jî kêr belavbûna wî, cûrbicûr tewdiran wergirtin. Sînorkirina jîyana giştî ya berfireh û sînorkirina têtikilîyên civakî, ji wan çendek in.

Bi wî awayî, pir kes di demeke da tecrûbeya îzolasyonê awahî û şexsî dibin. Hîn ne diyar e, ku ewê kingê bi tewayî bi serkeve.

Bi sînorkirina pêwendîyan ji hîn malbatan ra mecal derxiste holê, ku ew, bi hevra bêtir wext derbas bikin û wî demê ji bo xwe baş bikar bînin. Lê belê dîsa jî, wek mînak: bandora bêtiriyê, dijwariyên darayî an pirsgerêkên heyî yên malbatî, dibin sedem, ku di nav hîn malbatan da jî, pevçûnên ciddî çê dibin.

Kîjan encamên sînorkirina têtikilîyê di jîyana rojane da, ji bo malbatan û hevjiyanê da hebin?

Dibe ku domandina jîyana rojane, piraniya rojê bi malbatê ra, bi xêzan û şûyê xwe ra, li malê di cîhek teng, di awahiyek hevbeş, an jî li awahiyekê pêşewaziyê da, rê li ber wê vedike. Ji bo gelek kesan, ev dibe sedema stresê.

Di nav malbatê, di navbera dêûbav û zarokan da, lê her weha di navbera hevjiyandaran da jî pir caran pevçûn û nakokî derbikêvê holê an jî diwartir bibin.

Di dema sînorkirina têtikilîyan vê gavê da, bi gelemperî şideta nav malê hember jin û zarokan zêde dibe. **Ji bo alîkariyê, li benda sistkirina sînorkirina têtikilîyan ne rawestin!** Di dawîya vê agahdariyê da, vekolînek alîkarîyan hatine dest nîşan kirin.



Hûn dikarin li hember vê, wan tiştan bikin:

- Zûtirîn li ser pirsgerêkan biaxivin û bi hevra çareserîyan bigerin
- bi tenê, ango bi serê xwe derkevin der û bi awayekê rêkûpêk hewayê paqij bigrin, biçin bigerin an biskilêtê bajon.
- her endamek ji malbatê dikare tenê, bi serê xwe, wext ji bo vehesînê werbigre û bê astengî wextê xwe derbas bike
- bi tevahiya endamên malbatê ra, bi awayekê rêkûpêk li ser daxwaz û pêdivîyan biaxivin. Zarok jî li gel we bin û wana cidî bigirin, gûh bidin wan.

Malbat di bin stresê da

Meşqul kirin û mesûliyeta zarokan, yên ku qet an jî kêr diçin hêlîna zarokan an dibistanê, dikarin bibin bargiranîyek.

Hûn dikarin hewil bidin, ku di nav malbata xwe da stresê kêr bikin! Da ku di dema Coronayê da malbata xwe baştirîn biparêzin, Daira Federal Ya Alîkarî û Parêziya Afetê, şîretên bi kêr hatî weşand.

Hûn dikarin piştgeriya zarokên xwe bikin

- Hûn dikarin rojane ji bo fêrbûn, leyîstin, xwarin û xewkirinê, planeka rêkûpêk saz bikin. Ew dikare bibe alîkar ku ji bo tevahiya heftê planek binivîsin û li dar bixin da ku her kes bibîne.
- Dikarin bi zarokên xwe ra -li gor temenê wan- bi zimanek zelal bipeyîvin; wek mînak, çima ew di dema qedexekirina pêwendîyan da, nikarin bi dapîr û bi bapîrên xwe, bi heval û hogirên xwe ra hevûdu bibînin.
- Bi zarokên xwe ra, li ser tirs û hestên wan bipeyîvin. Bi sebir gûh bidin wan, ger ew wan tiştan dubare jî bikin.
- Divê hûn diqat bikin, ku zarokên we, di derheqa tiştên ku di medyayê da tên ragihandin, bi tenê agahdariyek bi sînorkirî werbigrin an jî teklîfên li gor temenê wan bikar bînin.
- Divê hûn pê piştirast bibin, ku zarokên we dikarin di hewayê paqij da bêhna xwe berdin.

Bi bîhnfirehî rawestin û çavek erênî binhêrin

Di vî demê da, ger em bi xwe û kesên dî bîhnfireh bin û têbîghîjin, ku bi rewşa awarte ra serederî derxistin, ji bo her kesî dijwar e.

Di heman demê da, girîng e ku hûn nêrîna erênî winda nekin û bi zarokên xwe ra wext derbas bikin.

Serişteyên jêrîn dikarin ji we re bibin alîkar:

- Bidin ber çavên xwe, bifikirin ku bi kêmanî her roj plana tişteke xweşik bikin. Wek mînak: Peyvandî bi heval an jî bi xizmên xwe ra, bi rêya vîdeoyê; xwendina çîrokek xweş; pehtina xwarinek bijare; listikek bi hevra an jî tiştê ku her tim ji bo we û ji bo malbata we baş in.
- Bi zanebûn biceribînin û her weha balê bidin tiştên ku zarokên we baş çêdikin û ji bo wê yekê jî pesnên wan bidin.
- Her roj êvarê, sê tiştan ku di nava rojê da baş derbas bûne, binivîsin. Hûn bi çi awayî beşdarê wan bûn?

Pitir pêşniyar ji bo dê û bavên

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

Hevjîyan, di bin stresê da

Krîzên mîna corona pandemîk, dibin sedema tirsên jîyanî, di derheqê tenduristiya şexsî, malbatî û ewlehîya kar.

Hestên neyênî yê mîna hêrs û bizdan, dikarin ji her demê bêtir bihêztir û mezintir bibin. Di rewşên wusa da, xetera şîdeta nav malê jî zêde dibe.

Bi piranî, şîdet, bi destê zilaman pêk tê. Lê jin jî dikarin dijî zarokên xwe an jî dijî hevjiyanê xwe, tundîtûjîya nav malê bikar binin.

Bi çi awayî dikarin êrîşkarîya xwe çêtir kontrol bikim?

Divê bargiranîyê, li hemberê kesên din bi awayê tundîtûjîyê bernedin. Foruma Federal a Zilaman, bi hevkarîya rêxistinên hevkar, di rêvaçûnek ji bo êrîşkarîya şexsî, serişteyan amade kiriye.

Tê pêşniyar kirin,

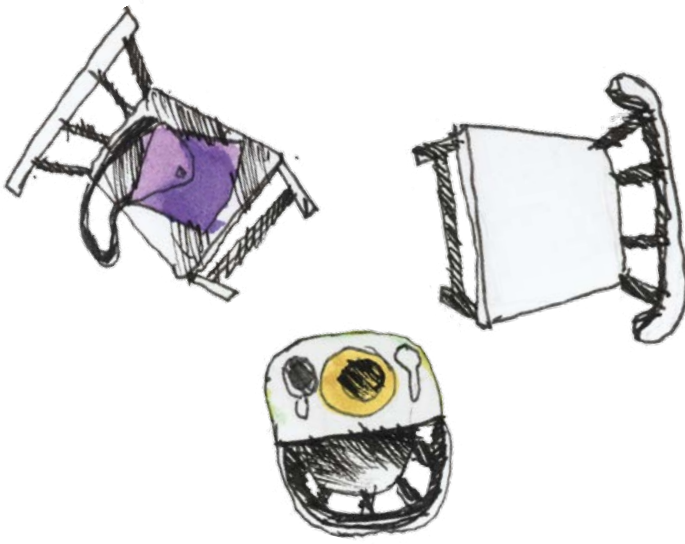
- Heke pêwîst be, hûn dikarin bi kesên din ra, li ser rewşa xwe bi tîlefônê bipeyîvin.
- Nişanên alarmê yê nav xweyî, ên mîna qîrîn, lerizandin an jî çêr kirin, nişan didin ku hûn dikarin kontrola xwe wenda bikin.
- Heke hûn bi nişanên alarmê yê weha pê bihesin, dawî bi niqaşkirinê binin. Hûn dikarin ji xizmên xwe ra bêjin, ku di vî demê da pêwîstîya we bi tenê mayînê heye.
- Divê hûn bifikirin, di rewşek weha da ka bi çi awayî dikarin çêtirîn aram bibin. Hîn mînakên adî; tevgerandin, vexwarina qedehek av an jî bi awayeke kûr nefes girtin an jî nefes berdan.

Li ser vî babetê

www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck
Agahdarî bi 20 zimanan, ji bo zilaman

Li gel wan: Her çiqas piranîya mexdûrên şîdeta nav malê jin û zarok bin jî, hîn zilam jî hene, ku tundîtûjîyê dibînin!





Fedî mekin ku hûn li alîkariyê digerin û qebûl dikin. Mexdûrên şîdetê tu car curumkar nin in. Sedem tune ku, kesên şîdetê dîtine, fedî bikin.

Pêşniyarên alîkariyê yê pir zimanî

We bi xwe şîdet dîtîye? Hûn guman dikin, ku li derûdorên we, şîdeta nav malê an şîdeta li ser zarokan heye? Alîkarî digerin. Ji kerema xwe ji şewirdaran alîkariyê bistînin, ka hûn çawa baştirin dikarin xwe û kesên din biparêzin.

Kî dikare alîkariya min bike?

Têlefona Alîkariyê dijî şîdeta Jinan 0800 116016

belaş û anonîm, her roj 24 saet, şewirmendî bi 17 zimanên biyanî
www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html
www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen/kurdisch-kurmandschi.html

Hevdîtina bilez, rojane ji saet 12ê nîvro heya 8ê êvarê

www.hilfetelefon.de

Şewirdariya li ser online bi e-mail an jî bi randevû

www.hilfetelefon.de

Ji bo jînên ducanî yê di nav xeteriyê da, têlefona alîkariyê 0800 4040020

belaş û anonîm, her roj 24 saet, şewirmendî bi 17 zimanên biyanî
www.schwanger-und-viele-fragen.de/ku

Ji bo suîstimala cinsî, têlefona alîkariyê 0800 2255530

belaş û anonîm, Duşem, Çarşem, În, 9 – 14 û Sêşem, Pêncşem, saet: 15 – 20
www.hilfetelefon-missbrauch.de

Li ser online teklîfa alîkariya têlefone, ji bo ciwanan

www.save-me-online.de

Bi têlefona şewirdariya derûnî 0800 1110111 an 0800 1110222

Belaş û anonîm, her roj 24 saet dikarin pêwendî daynin. Her weha, şewirmendî bi rêya onlîne bi e-mail an jî chat online.telefonseelsorge.de

Têlefona dê û bavan, “Reqama dijî xemgîniyê” 0800 1110550

Duşem ta Înê, 9 – 11 û Sêşem, Pêncşem, saet: 17 – 19
www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html

Têlefona zarok û ciwanan 116111

Belaş û anonîm, Duşem ta Şemî, saet 14 – 20 û Duşem, Çarşem, Pêncşem, saet: 10 – 12.
Her weha, şewirmendî bi rêya onlîne bi e-mail an jî chat li ser navnîşana jêrin:
www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html

Di derbarê virusa koronayê da, agahdariya vê gavê

bi zimanên cuda cuda, hûn dikarin li ser navnîşanên jêrin agahdariyan werbigrin:
www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus
www.zusammengegencorona.de
www.covid-information.org
www.mimi-gegen-gewalt.de

Berpîrsîyarê Belavokê

Weşanger

Komîseriya Hikûmeta Federal ji bo
Koçberî, Penaberî û Entegrasyonê
Die Beauftragte der Bundesregierung für
Migration, Flüchtlinge und Integration
11012 Berlin
E-Mail: integrationsbeauftragte@bk.bund.de
www.integrationsbeauftragte.de

û

Navenda Tibbê ya Etnîkî Elmanya (EMZ e.V.), 30175 Hannover
www.mimi-gegen-gewalt.de

Dema çapkîrîne 1.7.2020

Grafîk Deanhills.com, 55130 Mainz

Mîzanpaj eindruck.net, 30175 Hannover

Derfetên xwestinê

Broşûrên çapbûyî, dikarin li ser navnîşana jêrîn daxwaz bikin:
Ethno-Medizinische Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover
E-Mail: berlin@mimi.eu

Daxwaz bi-Online www.mimi-gegen-gewalt.de
www.mimi-bestellportal.de

Download www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Ziman Bi 25 zimanan heye

Jêderên-URL

Ji bo naveroka malperên derveyî yê ku li vir hatine veşandin,
xwedîyê malperan bi xwe berpîrsîyar in.

Çavkanî

Daîra Federal Ya Alîkarî û Parêzîya Afetê,
Foruma Federal a Zilaman,
Enstîtûya ji bo lêkolînên tendûrîstîya transkultûrî,
Duale Hochschule Baden-Württemberg
(DHBW – Villingen-Schwenningen)

Ev broşûra, bi destê Komîseriya Hikûmeta Federal ji bo Koçberî,
Penaberî û Entegrasyonê û Navenda Tibbê ya Etnîkî Elmanya
(EMZ e.V.) bêpere hatiye veşandin. Nabe çî partî an alîkarên
namzetan, di rojên hilbijartinan da ewî wek haceteka propaganda
hilbijartinê bi kar binin. Ev yeka, ji bo hilbijartina Parlamena
Yekîtiya Europa, Parlamena Elmanya, parlamena eyaletan û yên
herêman jî derbas dibe.

Ev broşûra agahdariyê, bi pişgirîya Komîseriya Hikûmeta Federal
ji bo Koçberî, Penaberî û Entegrasyonê, di çarçova Projeya MiMi-
Gewaltprävention, projeyek Navenda Tibbê ya Etnîkî Elmanya
(EMZ e.V.) pêk hatiye.