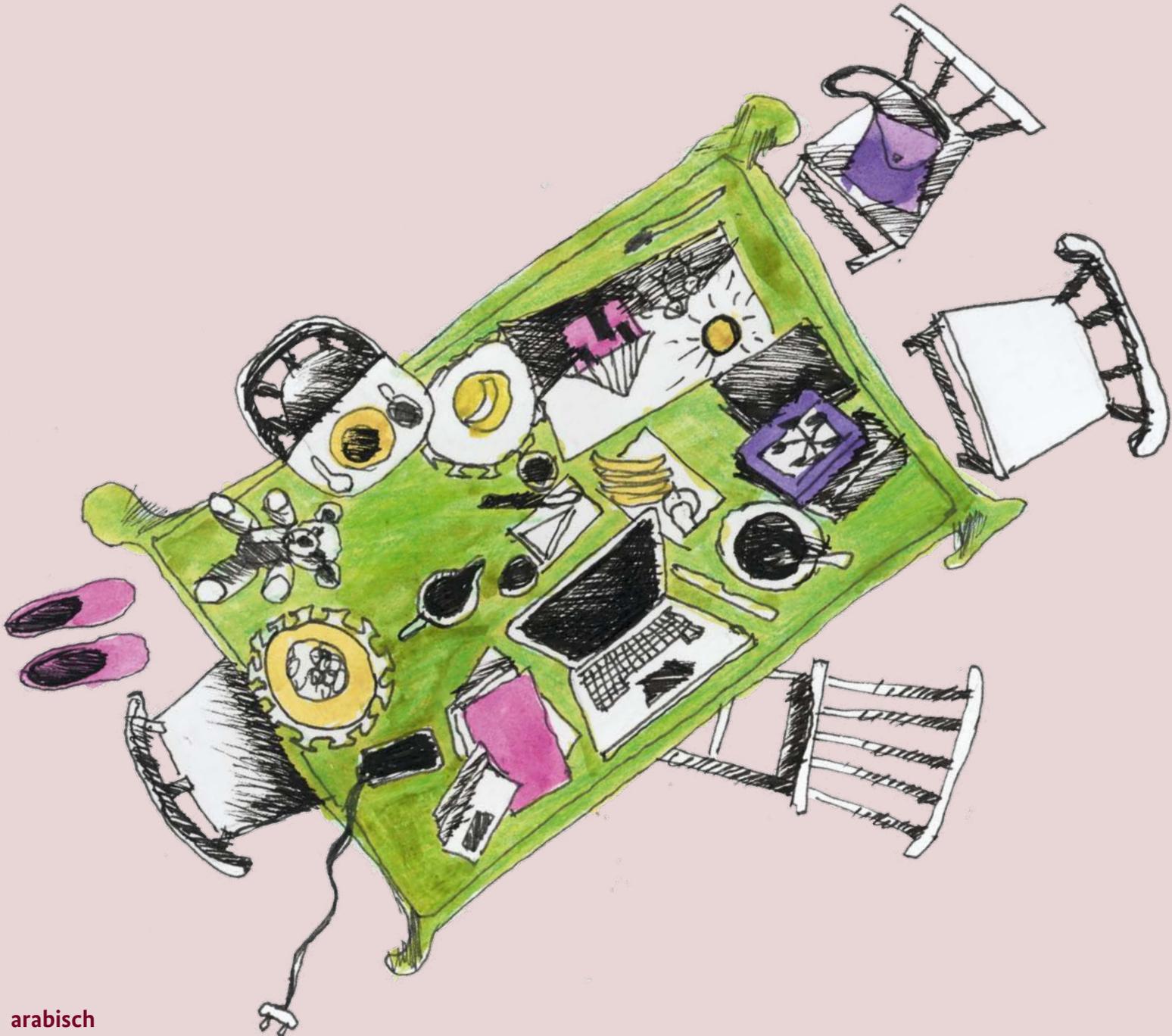




# حالة استثنائية لكل العائلة

اقتراحات للحيلولة دون حدوث العنف في العائلة بسبب قيود التواصل أثناء زمن  
انتشار كورونا



## مع قيود التواصل ضد كورونا

انتشر فيروس كورونا بسرعة على المستوى العالمي. واتخذت السياسة في ألمانيا عدداً كبيراً من الإجراءات من أجل منع انتشاره أو تَبْطُئُه.

وينضم لهذا الغرض القيد الواسع للحياة العامة والحد من التواصل الاجتماعي. وهكذا يعيش أغلب الناس وقت إنعزال مكاني وشخصي. ولم يتضح بعد متى سيتم التغلب على هذا الوضع.

وقد أدت قيود التواصل عند جزء من العائلة، بأن يقضوا وقتاً أكثر مع بعض وأن يستفيدوا كذلك جيداً من هذا.

لكن تظهر عند عوائل أخرى نزاعات جديدة، على سبيل المثال عن طريق تأثير العطالة عن العمل، وصعوبات مالية أو مشاكل منزلية ("عائلية") موجودة من قبل.

## أية تبعات لقيود التواصل يمكن أن تكون لدى العائلة والزوجين في الحياة اليومية؟

يمكن أن يكون تحدياً قضاء أكبر وقت من اليوم مع العائلة، ومع شريك أو شريكة الحياة في مكان ضيق في المنزل، وفي مركز إقامة جماعي. وهذا يؤدي إلى إجهاد عند كثير من الناس.

ويمكن أن يزداد ظهور أو حدة النزاعات والشجار بين الوالدين والأطفال في العائلة، لكن أيضاً بين شركاء الحياة. ويرتفع العنف المنزلي ("العائلي") ضد النساء والأطفال بشكل واضح أثناء قيود التواصل الحالية. لا تبحثوا أو لا عن المساعدة فقط عندما تتم إعادة تخفيف قيود التواصل! وتجدون لمحة عن عروض المساعدة في نهاية نشرة المعلومات هذه.

## يمكنكم عمل هذا ضد الوضع:

- المبادرة بالتكلم عن المشاكل بوقت مبكر والبحث سوية عن حلول لها.
- الذهاب لوحدهم إلى الهواء الطلق بشكل منتظم، وللمشي على الأقدام أو للسير بالدراجة الهوائية.
- تحديد أوقات استراحة يستطيع فيها كل فرد من الأسرة أن يقضي الوقت وحيداً ودون أن ينزعج.
- التكلم سوية في العائلة بشكل منتظم عن من لديه أية رغبات واحتياجات ما. وخذوا أيضاً أولادكم على محمل الجد أثناء ذلك.

## العائلات تحت الإجهاد

يمكن لرعاية وتشغيل الأطفال الذين لا يذهبون إلى روضة الأطفال أو المدرسة أو نادراً ما يذهبون إليها أن تصبح عبئاً.

وتستطيعون أن تعملوا على هدم الإجهاد في عائلتكم! ونشرت الإدارة الاتحادية للحماية من الكوارث نصائح مساعدة، من أجل إمكانية تغلب العائلات على الفترة الزمنية لكورونا بأفضل ما يمكن.

## يمكنكم دعم أطفالكم،

- من خلال إعداد جدول زمني للعمل اليومي مع أوقات محددة للتعلم، واللعب، والطعام والنوم. ويمكن أن تساعد كتابة جدول لكل الأسبوع وتعليقه ليتمكن رؤيته من قبل الجميع.
- بأن تتحدثوا مع أطفالكم بلغة مناسبة لسنهم، على سبيل المثال لماذا لا يستطيعون رؤية أجدادهم، وأصدقائهم أو صديقاتهم أثناء منع التواصل مع الآخرين.
- بأن تتحدثوا مع أطفالكم عن مخاوفهم وأحاسيسهم. واستمعوا لهم بصبر، حتى لو كان أطفالكم يكررون الكلام أيضاً.
- بأن تنتبهوا إلى أن يصل إلى الأطفال بشكل محدود فقط ما يتم التحدث عنه في وسائل الإعلام، أو الاستفادة من عروض مناسبة للعمر.
- بأن تعملوا على أن يستطيع أطفالكم أن يسرحوا ويمرحوا في الهواء الطلق بما فيه الكفاية.



## ابقوا صابرين واحتفظوا بالشيء الإيجابي في مرمى النظر

أفضل ما يمكن أن نُعبّر هذا الزمن، عندما نكون صبورين مع أنفسنا ومع الآخرين ونوضح لأنفسنا أنه صعب على الجميع التغلب على حالة الطوارئ. وبنفس الوقت يكون مهماً أن لا يتم فقدان النظرة على الشيء الإيجابي والاستفادة من الوقت المشترك مع أطفالكم.

### يمكن للنصائح التالية أن تساعدكم أثناء ذلك:

- قوموا بالتخطيط لشيء جميل واحد على الأقل لكل يوم. ويمكن أن يكون هذا إتصال هاتفي مصور (بفيديو) بالصدقات والأصدقاء أو الأقرباء، وقراءة قصة جميلة على الآخرين، وطهي طعام محبوب، ولعبة مشتركة أو أي شيء يكون دائماً خيراً لكم ولعائلاتكم أيضاً.
- جربوا بأن تنتبهوا بوعي لما يعمله أولادكم بشكل جيد وامدحهم لذلك.
- دوّنوا كل مساء ثلاثة أشياء سارت جيداً في اليوم. ماذا كانت مشاركتكم الشخصية في ذلك؟

### المزيد من النصائح للوالدين على الرابط

[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)

## الشراكة الزوجية تحت الإجهاد

تسبب الأزمات مثل وباء كورونا العالمي عند الكثيرين مخاوف وجودية حول الصحة الذاتية والعائلة وضمان مكان العمل.

ويمكن أن تزداد قوة وظهور الأحاسيس السلبية مثل الغضب والانزعاج أكثر من المعتاد. ويرتفع في مثل هذه الحالات خطر العنف المنزلي أيضاً.

وغالباً ما يصدر العنف من الرجال. لكن يمكن للنساء أن يمارسن العنف المنزلي ضد أطفالهن أو شركاء حياتهن أيضاً.

## كيف يمكنني أن أسيطر على عدوانيتي بشكل أفضل؟

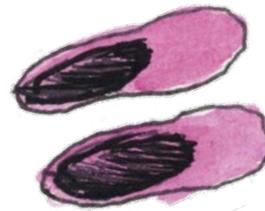
لا يسمح مطلقاً أن يتم صب جام الأعباء في شكل عنف ضد الآخرين. وأنشأ المنتدى الاتحادي للرجال بالتعاون مع المنظمات الشريكة نصائح من أجل التعامل مع العدوانية الذاتية.

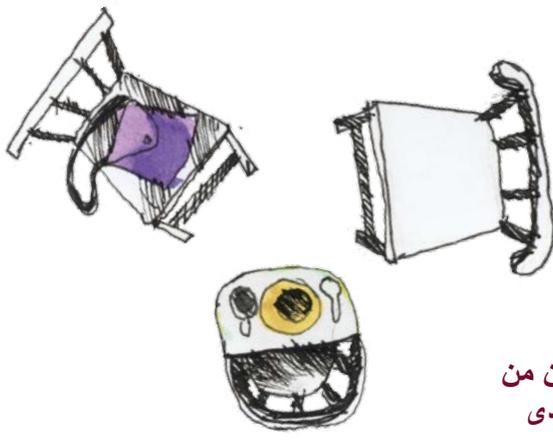
### ويتم النصح،

- بالتكلم هاتفياً مع شخص آخر حول موضوع كيف تكون حالتكم، إذا لزم الأمر.
- بالانتباه إلى إشارات الإنذار مثل الصراخ، والرجفان (الارتعاش) أو اللعن، التي تبين لكم بأنه يمكن أن تفقدوا السيطرة على أنفسكم.
- بقطع النزاعات المجهدة، إذا وجدتم مثل إشارات الإنذار هذه. ويمكنكم أن تقولوا بهدوء لأقربائكم بأنكم تحتاجون للحظة لأنفسكم.
- بالتفكير كيف يمكنكم في مثل هذه الحالة أن تهدئوا أنفسكم بأفضل ما يمكن. ويمكن أن تكون هذه مواد سهلة جداً مثل الحركة، وشرب كأس ماء أو الشهيق والزفير العميقين.

### معلومات أكثر عن هذا على الرابط

[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)  
معلومات للرجال في 20 لغة





شيء آخر: بالرغم من أن أكثر المتضررين من العنف المنزلي هن النساء والأولاد، يوجد أيضا رجال متضررين من العنف!

لا تستحوا في البحث عن المساعدة وقبولها. والمتضررين من العنف لا يكونوا مطلقاً مذنبين بحدوث العنف. ولا يوجد لدى المتضررين سبب لأن يستحوا من ذلك.

## عروض مساعدة متعددة اللغات

عرض عبر الشبكة لهاتف مساعدة الشباب الناشئين

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

هاتف العناية النفسية - الدينية

0800 1110111 أو 0800 1110222

مجاناً ودون الكشف عن هوية الشخص، يمكن الوصول إليه 24 ساعة كل يوم، وأيضاً استشارة بالبريد الإلكتروني عبر الشبكة (الإنترنت) أو بالدرشة.

[online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de)

هاتف الوالدين "رقم ضد الحزن" 0800 111055

مجاناً ودون الكشف عن هوية الشخص،

من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 إلى الـ 11، الثلاثاء والخميس من الساعة 17 إلى الـ 19.

[www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html)

هاتف الأطفال والشباب الناشئين 116111

مجاناً ودون الكشف عن هوية الشخص،

من الإثنين إلى السبت من الساعة 14 إلى الـ 20، الإثنين والأربعاء والخميس من الساعة 10 إلى الـ 12.

استشارة بالبريد الإلكتروني عبر الشبكة أو بالدرشة أيضاً.

[www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html)

تجدون معلومات حالية عن فيروس كورونا بلغات عديدة على الرابط:

[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)

هل أنتم متضررين شخصياً؟ وتفترضون أنتم وجود عنف منزلي أو عنف ضد الأطفال في محيطكم؟ فابحثوا عن مساعدة لكم. واحصلوا على استشارة كيف يمكنكم أن تحموا أنفسكم والآخرين بأفضل مايمكن.

### من يستطيع مساعدتي؟

هاتف المساعدة أثناء العنف ضد النساء 0800 116016

مجاناً ودون الكشف عن هوية الشخص، 24 ساعة كل يوم، وتتم الاستشارة بـ 17 لغة أجنبية.

[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/arabisch.html](http://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen/arabisch.html)

درشة مباشرة يومياً من الساعة 12 إلى الـ 20.

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

استشارة بالبريد الإلكتروني عبر الشبكة أو بالاتفاق على موعد

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

هاتف مساعدة النساء الحوامل في الحالات الطارئة

0800 4040020

مجاناً ودون الكشف عن هوية الشخص، 24 ساعة كل يوم، وتتم الاستشارة بـ 17 لغة أجنبية.

[www.schwanger-und-viele-fragen.de/ar.html](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de/ar.html)

هاتف المساعدة في حالة الاستغلال الجنسي

0800225530

مجاناً ودون الكشف عن هوية الشخص، الإثنين والأربعاء والجمعة من الساعة 9 إلى الـ 14، الثلاثاء والخميس من الساعة 15 إلى الـ 20.

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

## النشر والطبع

تم إنشاء نشرة المعلومات هذه في إطار مشروع "مي مي -  
الوقاية من العنف مع المهاجرات وللمهاجرات،  
MiMi-Gewaltprävention" وهو مشروع من المركز الطبي للشعوب والمجموعات  
العرقية المسجل قانونياً كجمعية (EMZ e.V.)، ومدعوم من مفوضة الحكومة الاتحادية  
لشؤون الهجرة واللجئين والاندماج.

يتم إصدار هذه النشرة المطبوعة مجاناً عن طريق مفوضة الحكومة الاتحادية لشؤون  
الهجرة واللجئين والاندماج والمركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية المسجل  
قانونياً كجمعية (EMZ e.V.). ولا يسمح باستغلالها من قبل الأحزاب أو دعاة الانتخاب أو  
مساعدي حملات الانتخاب أثناء الحملة الانتخابية بهدف الدعاية الانتخابية. وينطبق هذا  
على الانتخابات الأوروبية وانتخابات مجلس النواب الإتحادي وانتخابات مجالس نواب  
الولايات ومجالس الإدارة المحلية.

### الناشر

مفوضة الحكومة الاتحادية لشؤون الهجرة واللجئين والاندماج

Die Beauftragte der Bundesregierung

für Migration, Flüchtlinge und Integration

11012 Berlin

البريد الإلكتروني: integrationsbeauftragte@bk.bund.de

www.integrationsbeauftragte.de

و

المركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية في ألمانيا المسجل قانونياً كجمعية

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., 30175 Hannover

www.mimi-gegen-gewalt.de

تاريخ الإصدار تموز 2020

تصميم التوضيحات Deanhills.com, 55130 Mainz

التصميم eindruck.net, 30175 Hannover

إمكانية طلب نسخ مطبوعة

الرجاء طلب النشرات المطبوعة من المركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية

Ethno-Medizinische Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover

البريد الإلكتروني: berlin@mimi.eu

طلب النسخ عن طريق الشابكة:

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi-bestellportal.de

التحميل: www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

اللغات: متوفرة في 25 نسخة

إشارات مُحدد موقع الموارد الموحد (URL)

يكون كل مقدم معني مسؤولاً عن محتويات صفحاته الخارجية التي تتم الإشارة إليها هنا.

### المصادر

الإدارة الاتحادية للحماية من الكوارث

المنتدى الاتحادي للرجال

معهد أبحاث الصحة العابرة للثقافات، الجامعة المزدوجة في بادين فورتينبيرغ

(DHBW - Villingen-Schwenningen)