



## خشونت در خانه

بحران کنونی کرونا خیلی از خانواده ها را درچالش های بزرگی قرار داده است. محدودیت مکان و کمبود تحرک به این تنش کمک کرده است. همچنین ترس از آینده ، نگرانی های مالی یا کارهای روزمره نا آشنا این استرس را بالاتر برده است. به این ترتیب شرایط برای دعواهای شدید، پرخاشگری و شیوع خشونت فراهم می گردد. هیچکس نباید چیز نامطلوبی را تحمل کرده و خود را به قبول آن قانع سازد. همه ما حق داریم که در آزادی، احترام و امنیت زندگی کنیم. ما والدین باید برای این ارزشها در خانواده خود تلاش کنیم و برای آن بایستیم و هم اینکه چشم و گوشى باز برای بچه های دیگر، دوستان و همسایگانی که در شرایطی اضطراری هستند، داشته باشیم.

### "خشونت" چیست؟

- خشونت دردآور است، چه جسمی، چه روحی و چه مالی
- خشونت آگاهانه است
- خشونت چیزی است که قربانی، آن را تعیین میکند
- بعضی مواقع خشونت گر فکر میکند که حق دارد. با وجود این، برای قربانی درست نبوده است.

آیا تا بحال فرزندان شما خشونت و خشم داشته اند؟  
ساکت **نمائید**. با اشخاص قابل اعتماد در باره اش صحبت کنید، مثل دکتر، داروخانه، دوستان یا مشاورین مثل (AWO و Diakonie, Caritas) با کمک تلفنی رایگان "**خشونت علیه زنان**" (۰۸۰۰۱۱۶۰۱۶) در هر ساعتی از شبانه روز و بصورت ناشناس مشاوره بگیرید. در آنجا مترجم برای خیلی از زبان ها وجود دارد.

### در شرایط اضطراری به پلیس زنگ بزنید: ۱۱۰

اسم و آدرس خود را بگویید و بگویید که شما سریعاً کمک لازم دارید. خود و فرزندان را در امنیت قرار دهید تا زمانی که پلیس برسد، مثلاً پیش همسایه بروید، به مغازه ها یا در خانه خودتان.



**هیچکس کامل و بی عیب نیست**. اما اشتباهاتی اتفاق می افتد که مجاز نیست. اگر احساس خطر می کنید که به شما تجاوز شود، به پزشک، مراکز مشاوره (مثلاً AWO, Caritas, Diakonie) مراجعه کنید ویا با تلفن مجانی ۰۴ ۲۲۲ ۷۰ ۸۰۰ بصورت ناشناس کمک بگیرید.

### چه کارهایی بشما کمک می کند وقتی عصبانی هستید:

- خود را به جای بچه قرار دهید، تماس چشمی، ابراز همدردی
- تلفن به دوستان و با آنها در باره ناراحتیتان صحبت کردن
- دوش گرفتن
- بیرون بروید : خیابان، بالکن ویا یک اتاق دیگر
- حرکت و ورزش : پله ها را بالا و پایین رفتن، شنا رفتن و پیادهرو