



## Violența domestică

Actuala criză Corona reprezintă o provocare pentru multe familii. Spațiul restrâns și lipsa exercițiilor fizice duc la tensiune. Temerile de viitor, grijile financiare sau noile rutine zilnice sporesc, de asemenea, stresul. Astfel se ajunge mai repede la certuri violente, agresiuni sau izbucniri de violente. Nimeni nu trebuie să suporte asta. Cu toții avem dreptul să trăim în libertate, demnitate și securitate. Ca părinți, trebuie să apărăm aceste valori în familia noastră și să fim atenți la alți copii, prietene sau vecine care ar putea avea nevoie de ajutor.

### Ce este „violența”?

- Violența doare: fizic, emoțional sau financiar
- Violența se face în mod intenționat
- Victima evaluează ce este violența

Uneori făptașii cred că au dreptate. Dar violența e ceea ce **se simte greșit victimei** – nu neapărat făptuitorului.

S-a comis un act de violență împotriva dvs. sau a copiilor dvs.?

**Nu tăceți!** Discutați cu cineva în care aveți încredere, de ex. medic, farmacie, prieteni sau la centre de consiliere (ex. Diakonie, Caritas sau AWO). În orice moment puteți primi gratuit și anonim sfaturi la **serviciul de asistență „Violența împotriva femeilor”** (08000 116 016). **Se oferă asistență în diferite limbi prin intermediul translatorilor.**



### În caz de urgență, sunați poliția: 110!

**Dați-vă numele și adresa și spuneți că aveți nevoie de ajutor imediat. Puneți-vă în siguranță pe dvs. și copiii dvs.** până când poliția este acolo, de ex. a vecinii, în magazine sau în propriul apartament.

**Nimeni nu e perfect.** Sunt totuși greșeli care nu ar trebui să se întâmple. Dacă simțiți pericolul vă deveniți dvs. violent/ă contactați medicul, un centru de consiliere (ex. AWO, Caritas sau Diakonie) sau această linie de apel gratuit 0800 70 222 40 pentru sfaturi anonime la telefon.

### Ce ajută împotriva furiei:

- Puneți-vă în locul copilului, permiteți contactul vizual, fiți empatici
- Ieșiți: pe stradă, pe balcon sau într-o altă cameră
- Respirați calm: inspirați 5 secunde – expirați 5 secunde, repetați după caz
- Faceți mișcare: alergați pe scări în sus și în jos, faceți flotări, ieșiți la plimbare
- Sunați-vă prietenii și vorbiți despre ce vă sunteți înfurie
- Faceți un duș