

வீட்டில் வன்முறை

தற்போதைய கொரோனா நெருக்கடியால் பல குடும்பங்கள் பெரும் சவால்களை எதிர்கொள்கின்றன. வெளியில் போக முடியாமல் வீட்டுக்குள்ளேயே முடங்கியிருக்க வேண்டிய நிலையில் இடப்பற்றாக்குறையும், குறைந்த நடமாட்டமும் பதட்டத்திற்கு வழிவகுக்கின்றன. கூடவே எதிர்காலத்தைப் பற்றிய பயமும், நிதி நிலைமைகள் பற்றிய யோசனையும், வழமைக்கு மாறான வாழ்க்கை முறைமையும் மனஅழுத்தத்தை அதிகரிக்கின்றன. இவை குடும்ப அங்கத்தவரிடையே வன்முறை ரீதியான சண்டைகள், வாதங்கள், ஆக்கிரமிப்புகள், தீவிரமான அடிப்புகள் உருவாக ஏதுவாக உள்ளன. ஒவ்வொருவரும் தாங்களே இதற்கான தீர்வைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டுமென்ற கட்டாயம் இல்லை. எங்கள் எல்லோருக்கும் எங்களது வாழ்க்கையை நாம் விரும்பியபடி சுதந்திரமாகவும், கண்ணியமாகவும், பாதுகாப்புடனும் வாழ உரிமை உள்ளது. பெற்றோர்கள் என்ற ரீதியில் நாம் இந்த விடயங்களுக்கு மதிப்பளித்து இவைகளை எமது குடும்பத்தில் கடைப்பிடிக்க துணையாக நிற்க வேண்டும். மற்றைய குழந்தைகள், அயலில் வாழும் குழந்தைகள், அயலவர்கள், நண்பிகள் மீதும் ஒரு கண் வைத்திருக்க வேண்டும். காது கொடுத்துக் கேட்க வேண்டும். அவர்கள் துன்புறுத்தப் படுகிறார்களா, அவர்களுக்கு உதவி தேவைப்படுகிறதா என்பதை அவதானிக்க வேண்டும்.

'வன்முறை' என்றால் என்ன?

- வலி கொடுக்கும் வன்முறை: உடல் ரீதியாக, உணர்ச்சி ரீதியாக, நிதி ரீதியாக
- துன்புறுத்தும் நோக்கத்துடனான வன்முறை
- வன்முறையை மேற்கொள்பவர்கள் சில சமயங்களில் தாங்கள்

செய்வது சரியென்றே நம்புகிறார்கள். பாதிக்கப்படுபவரின் வன்முறையென்றால் என்ன என்பதைச் சரியாக உணர்ந்து கொள்வதில்லை.

நீங்களோ, உங்கள் குழந்தைகளோ வன்முறைக்கு உட்படுத்தப் பட்டுள்ளீர்களா?

பேசாமல் மௌனமாக இருந்து விடாதீர்கள்! நம்பகமான மனிதர்களுடன் அது பற்றிப் பேசுங்கள். உதாரணமாக: உங்கள் மருத்துவர் (Doctor), மருந்தகம்(pharmacy), நண்பர்கள், ஆலோசனை மையங்கள் (உதாரணமாக: Diakonie, Caritas அல்லது, AWO). மற்றும் **இலவசத் தொலைபேசி இலக்க மூலம் "Gewalt gegen Frauen"** (பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறை) (08000 116 016) எந்த நேரத்திலும் (24 மணி நேரமும்) உங்கள் பெயரைக் குறிப்பிடாமலே, அநாமதேயமாக ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். **மொழி தெரியாது என்று பயப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. அங்கு பல மொழிகளுக்கான மொழிபெயர்ப்பாளர்கள் உள்ளார்கள்.**

மிகுந்த அவசரமான, கடுமையான நிலை வரும் பட்சத்தில் உடனடியாகப் பொலிசை அழையுங்கள். பொலிசின் இலக்கம் - 110

உங்கள் பெயரையும் முகவரியையும் சொல்லுங்கள். கூடவே உங்களுக்கு **உடனடியாக உதவி தேவை (sofort Hilfe)** என்பதை அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள்.

பொலிஸ் வரும் வரை உங்களுக்கும் **உங்கள் குழந்தைக்குமான பாதுகாப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.** உதாரணமாக: பக்கத்து வீட்டுக்கோ, கடைகளின் உள்ளோ அல்லது உங்கள் வீட்டிலேயே பாதுகாப்பான அறையினுள்ளோ குழந்தையையும் கூட்டிக் கொண்டு சென்று விடுங்கள்.

யாரும் 100% சரியானவர்கள் அல்ல. தவறுகள் ஆனால் நடைபெறுகின்றன. அந்தத் தவறுகள் நடக்கக் கூடாது. நீங்களே வன்முறையில் ஈடுபடுவீர்கள் என்ற பயம் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால் உங்கள் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். அல்லது ஆலோசனை மையங்களுடன் (உதாரணமாக: Diakonie, Caritas அல்லது AWO) தொடர்பு கொள்ளுங்கள். அல்லது அநாமதேய ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்ள இந்த இலவசத் தொலைபேசி இலக்கத்துடன் - Hotline: 0800 70 222 40 தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் கோபமாக இருக்கும் போது மனதைச் சாந்தப்படுத்தி அமைதியை உருவாக்க இது உங்களுக்கு உதவும்:

- உங்களை நீங்கள் அந்தக் குழந்தையின் நிலையிலிருந்து பார்த்தல். அல்லது நீங்கள் அந்தக் குழந்தையாக இருந்தால் என்று கற்பனை பண்ணிப்பா ர்த்தல். கண்களைப் பார்த்துக் கதைப்பதை அனுமதித்தல், இரக்கத்தன்மையை அனுமதித்தல்
- வெளியே செல்லுதல்: வீதிக்கு, பல்கணிக்கு, அல்லது வேறு அறைக்குச் செல்லுதல்
- அமைதியாகச் சுவாசித்தல்: 5 செக்கன்கள் மூச்சை உள்ளிழுத்து 5 செக்கன்கள் மூச்சை வெளிவிடல். இதைத் தேவையானவரை மீண்டும் மீண்டுமாகச் செய்தல்/இயக்கம்/அசைவு: படிகளில் மேலே ஏறுதல், கீழே இறங்கி ஓடுதல், பாம்புத்தத்தல், நடனம்
- நண்பர்களைத் தொலைபேசியில் அழைத்து உங்களது அப்போதைய பிரச்சனையையோ, பதட்டத்துக்கான காரணத்தையோ சொல்லுதல்
- குளித்தல்