

Evde Şiddet

Mevcut korona krizi birçok aile için büyük zorluklar yaratmaktadır. Çok az yer ve egzersiz eksikliği gergiliğe neden olur. Gelecekle ilgili korkular, finansal endişeler veya alışmadık günlük rutinler de stresi artırır. Bu, şiddetli tartışmalara, saldırganlığa veya şiddetin patlak vermesine daha hızlı yol açabilir. Kimse buna katlanmak zorunda değil. Hepimizin özgürlük, haysiyet ve güven içinde yaşama hakkına sahibiz. Ebeveynler olarak, ailemizde bu değerlere sahip çıkmalıyız ve ayrıca ihtiyacı olan diğer çocuklara, arkadaşlara veya komşulara göz kulak olmalıyız.

"Şiddet" nedir?

- Şiddet acı verir: fiziksel, duygusal veya finansal olarak
- Şiddet bilerek yapılır
- Mağdur şiddetin ne olduğunu değerlendirir

Bazen failler haklı olduklarına inanırlar. **Ama hangi şiddet mağdura yanlış geliyor** – fail, için illa ki değil.

Size veya çocuklarınıza şiddet uygulandı mı?

Sessiz olmayın! Güvendiğiniz biriyle konuşun, ör. Doktorlar, eczaneler, arkadaşlar ve danışma merkezleri (örneğin Diakonie, Caritas veya AWO'dan). **'Kadına yönelik şiddet' ücretsiz yardım hattında (0800 116 016)** istediğiniz zaman anonim tavsiye alabilirsiniz. **Orada birçok dil için tercümanlar var.**



Acil durumda polisi arayın: 110!

Adınızı ve adresinizi verin ve **hemen yardıma** ihtiyacınız olduğunu söyleyin. Polis gelene kadar, örneğin komşularla, dükkanlarda veya kendi dairenizde **kendinizi ve çocuklarınızı güvenli bir yere götürün.**

Kimse mükemmel değildir. Ancak olmaması gerekenler hatalar var. Kendiniz şiddete başvurmadan korkuyorsanız, telefonla isimsiz tavsiye almak için doktorunuzla, bir danışma merkeziyle (ö. AWO, Caritas veya Diakonie) veya bu ücretsiz yardım hattıyla 0800 70 222 40 anonim iletişime geçin.

Sinirli olduğunuzda bular yardımcı olabilir:

- Kendinizi çocuğun yerine koyun, göz teması, empatiye izin verin
- Dışarı çıkın: Sokağa, balkona veya başka bir odaya
- Sakince nefes al: 5 saniye al- 5 saniye ver, gerektiği kadar tekrarla
- Hareket: Merdivenleri yukarı ve aşağıya koşun, Sınav, yürüyüş yapın
- Arkadaşları arayıp sinirlendiğiniz konuyu anlatın
- Duş alın