



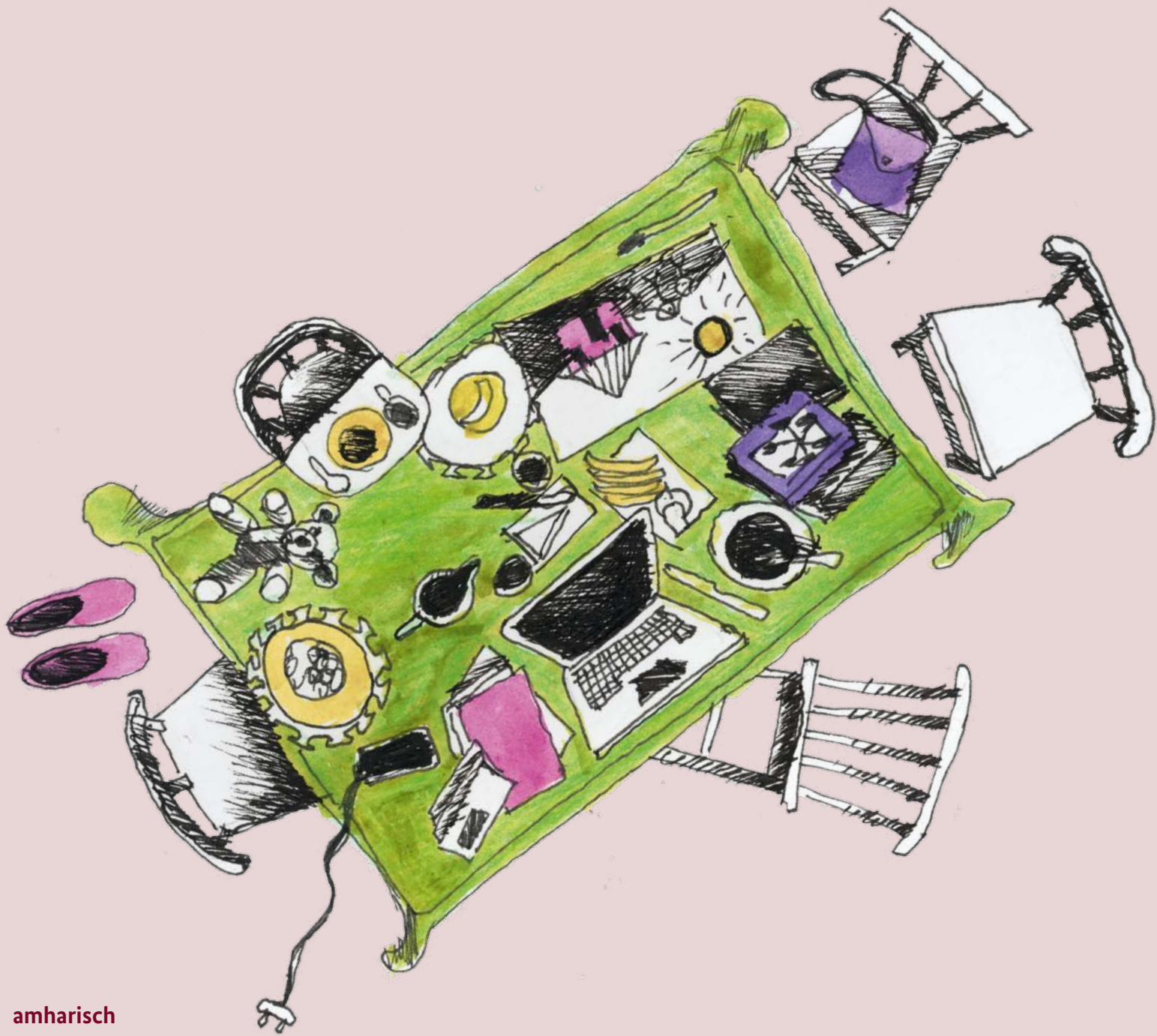
Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.**



የሙሉ ቤተ ዘመድ ልዩ ሁኔታዎች

በኮሮና ቫይረስ ምክንያት በተደረገው ማሕበራዊ ገደብ የቤተ ዘመድ አባላት የሙብት የጥሰት



ኮሮና ቫይረስን ለመታገል የሚደረጉ ማህበራዊ ገደቦች

በአሁኑ ሰዓት ኮሮና ቫይረስ በመላው ዓለም ተንሰራፍቶ ይገኛል። በጀርመን የበሽታው ወረርሽኝ ፍጥነትን ለመቀነስ መንግስታት የተለያዩ እርምጃዎችን እየወሰዱ ይገኛሉ። ከነዚህም ህዝባዊ ገደቦችና ውሳኔን ማህበረሰባዊ ግንኙነቶችን ያጠቃልላል።

በዚህም ምክንያት ደግሞ ሰዎች አካላዊና ሰብአዊ ብቸኝነትን እየተላመዱ ይገኛሉ። የዚህ ወረርሽኝ በሽታ መጨረሻ ደግሞ መቻ እንደሆነ የሚታወቅ ነገር የለም።

ማህበራዊ ገደቦች ላንዳንድ የቤተ ዘመድ አባላት ከሌላ ግዜ በበለጠ እንዲገናኙና አብረው ግዜ እንዲያሳልፉ ይረዳቸዋል። ላንዳንዶቹ ደግሞ በተለያዩ ምክንያቶች የከረረ ጥል ይፈጥርባቸዋል። ለምሳሌ ስራ ማጣት፣ የገቢ ችግር፣ ቀድሞ የቆዩ ችግርም ሊሆን ይችላል።

ማህበራዊ ገደቦች ለቤተ ዘመድና ጓደኛዎች ምን ጫና ሊያስከትል ይችላል??

ለረጅም ግዜ ቤት ውስጥ በመወሸቅ፣ ከአባላት ቤተ ዘመድና ጓደኛ የቤት እቃዎችን እየተቀማመጡ በመዋል ግዜን ማሳለፍ ትልቅ ተግዳሮት ሊሆን ይችላል። በዚህም ምክንያት ብዙ ሰዎች ወደ ጭንቀት ሊከታቸው ይችላሉ።

የቤተ ዘመድ ግጭት፣ በወላጅና ልጅ እንዲሁም በጓደኛዎች ክርክርና ንትርክ በተደጋጋሚ ሊከሰት ይችላል።

እስካሁን በነበረው ማህበራዊ ገደብ፣ በሴቶችና ህፃናት ላይ ዘቤታዊ ጥቃት እያጋጠመ ይገኛል። ስለዚህ እርዳታ የሚሰፈልገን ከሆነ እርዳታ መጠየቅ አለብን እንጂ ማህበራዊ ገደቡ እስኪነሳ ድረስ መጠበቅ የለብንም።

አጠቃላይ የእርዳታ የአገልግሎት ሁኔታ መረጃው በዚህ በራሪ ወረቀት የመጨረሻ ክፍል ላይ እናገኛለን።

በዚህ ጉዳይ ላይ ምን ማድረግ ይቻላል?

- ችግሮችን ግዜ ሳይወስዱ፣ ወድያው ልንለያቸውና በሕብረት መፍትሔ ልንፈልግላቸው ይገባል።
- ንፁህ አየርን ለማግኘት፣ በራሳችን ፈቃድ ከቤት ወጥተን ልንቀሳቀስና ሳይክል ልናሸከረክር ይገባል።
- እያንዳንዱ የቤተ ዘመድ አባል፣ ለተወሰኑ ሰዓታት ለብቻው/ዋ የሚያሳልፍበት ግዜ በመስጠት “ዕረፍት”/“ሰዓት ደረሰ” የሚባል ሕግ ሊኖረን ይገባል።
- እንደ ቤተ ዘመድ አባል ወይም ጓደኛ፣ እያንዳንዱ ሰው ምን ዓይነት ፍላጎትና ምኞት እንዳለው ምክክር ሊደረግበት ይገባል። በዚህ ጉዳይ ላይ ሴቶችና ህፃናትን እንደሚሳተፉ ልናረጋግጥ ይገባል።

በጭንቀት ላይ ያሉ የቤተ ዘመድ አባላት

ህፃናት መንከባከብን በተመለከተ፣ ያለመጠን ስራ እንዲሰሩና በተወሰነ ጉዳይ ላይ ለረጅም ግዜ ትኩረት እንዲሰጡ ማድረግ ወደ ጭንቀት ሊወስዳቸው ይችላል። በተለይ ደግሞ በዓፀደ ህፃናት ላይ በማያዘውትሩበት ግዜ ወይም ደግሞ ጠቅልለው በማይሄዱበት ግዜ ከሆነ።

የቤተ ዘመድ አባላት የጭንቀት ደረጃዎችን ለመቀነስ ልናደርጋቸው የሚገቡ ነገሮች አሉ። የቤተ ዘመድ አባላት በኮሮና ቫይረስ ምክንያት ለተደረጉ ገደቦች እንዴት አድርገው ጥበብ በተሞላው መንገድ ሊይዙት እንደሚገባ፣ ፊደራልየስቪል ማህበረሰብ እንክብካቤና ግዜአዊ ችግሮች እርዳታ ፅ/ቤት (Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe) የተወሰኑ መረጃዎችን አሳትሟል።

ህፃናቶቻችንን በሚከተሉት መንገዶች መርዳት እንችላለን።

- ዕለታዊ የግዜ መርሐ-ግብር በማውጣት፣ የትምህርት፣ የጨዋታ፣ የምግብ፣ የእንቅልፍ፣ ሰዓታትን በመወሰን ስሙናዊ ክፍለ ግዜን አውጥተን ሁሉ ሊያየው በሚችል ክፍ ያለ ቦታ ላይ በማስቀመጥ።
- በዚህ የማህበራዊ የገደብ ግዜ፣ ህፃናት ለምን ዘመዶቻቸውና ጓደኞቻቸውን መጎብኘት እንደማይችሉ በዕድሜያቸው መጠንና በሚገባቸውና ቋንቋ በማስረዳት።
- ህፃናቶቹን ስለ ስሜቶቻቸውን በተመለከተ፣ ፍራቻም ሆነ ደስታ ማጫወት። ደጋግመው የሚያወሩት ነገር እንኳን ካለ በትዕግስት በማዳመጥ።
- ህፃናቶቹን ወደ ችግር ሊከቱ የሚችሉ የሚደያ ሪፖርቶችን ቀንሰንና ለዕድሜያቸው በሚመጥን መረጃ ብቻ በመጠቀም እንደምናነሳላቸው እርግጠኛ በመሆን።
- ናብ ደገ ወጊዎችን ንፁህ አየር ከረክቡ ከምዝክላሉ ከነረጋግጥ ሎም ከምዘለና ብምርዳ።
- ከቤት ወጥተው ንፁህ አየር ሊያገኙ እንደሚችሉ ልናረጋግጥላቸው እንደሚገባን በመረዳት።



ትዕግስተኛ በመሆን በአወንታዊ ጉዳይ ላይ ብቻ ትኩረት ማድረግ

በዚህ ወቅት የበለጠ መንገድና መፍትሔ ከራሳችንና ከሌሎች ሰዎች ጋር ታጋሽ በመሆንና ይህንን የማህበራዊ ገደብ የሚያስከትለውን ማህበራዊ ችግር ለመፍታት ለሁሉም ሰው ከባድ መሆኑን መረዳት አስፈላጊ ነው።

ለረጅም ጊዜ ከጓደኛና ቤተ ዘመድ ማሳለፍ ደግሞ ጥሩ አጋጣሚ መሆኑ በአወንታዊ መንገድ ሊታይ የሚገባው ጉዳይ ነው።

የሚከተሉትን መረጃዎች ሊጠቅሙን ይችላሉ።

- በቀን ቢያንስ አንድ ጊዜ የሚያዘናጋ ስራ ለመስራት እቅድ እናውጣ፤ ከጓደኞች ጋር በቪዲዮ መጫወት፤ የጋራ ጉዳይ ላይ መወያየት፤ ጥሩ የልበወለድ/ታሪክ መፅሐፍ ማንበብ፤ ተወዳጅ ምግብ መስራት ወዘተ ሊሆን ይችላል።
- ህፃናት ልጆቻችን ምን እያደረጉ እንዳሉ፤ ትኩረት ሰጥተን እንከታተላቸው። ለሚያደርጉት ተሳትፎ ደግሞ ልናደንቃቸውና ልናበረታታቸው ይገባል።
- ማታ በቀኑ ምን ጥሩ ጥሩ ነገሮችን እንደሰራን በዝርዝር እንገፈፍ። ለህፃናቶቹ ምን ዓይነት አስተዋፅኦ አደረግንላቸው?

ለበለጠ መረጃ የሚከተለው የመገናኛ አውታር እንጠቀም

www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/COVID_19_Tipps_fuer_Eltern.html

በጭንቀት ያሉ ጓደኞቻችን/ፍቅረኛዎቻችን

እንደ ኮሮና ያሉ ዓለም አቀፍ ወረርሽኞች፣ ለብዙ ሰዎችን የቤተ ዘመድን ህልውና፣ የጤና፣ ስራ የማጣት ችግሮችን ያጋልጣሉ።

በዚህ ሰዓት እንደ ማከራፍና መናዳድ ያሉ አሉታዊ ስሜቶችን ከሌላ ጊዜ በበለጠ ሊነሱ ይችላሉ። በዚህም ምክንያት ዘቤታዊ ጥቃት መሰል ሁኔታዎች ሊከሰቱ ይችላሉ።

አብዛኛውን ጊዜ፣ ወንዶች ናቸው ለጥቃቱ ምክንያት የሚሆኑት። ሴቶችም በበኩላቸው በህፃናት ላይ ችግር ሊፈጥሩ ይችላሉ።



ቁጡ ስሜቴን እንዴት አድርጎ ልቆጣጠረው እችላለሁ?

የአንድ ሰው ጭንቀት በንዴትና ቁጣ መልክ ወደ ሌሎች ሰዎች ሊወረወር አይገባም። የፌደራል የወንዶች ጉባኤ ተቋም (Bundesforum Männer) ከሌሎች አጋር ድርጅቶች ጋር በመተባበር የቁጣና ንዴት ማብረጃ መንገዶችን በሚመለከት መረጃ አሳትሟል።

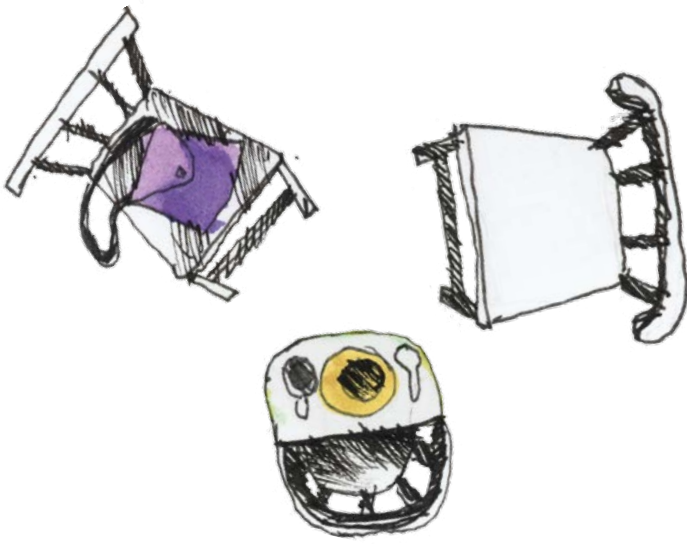
የሚከተሉት ነጥቦችን ይመከራል።

- እንዴት እንደሆነን ከሌሎች ሰዎች ጋር በስልክ ማራት አለብን።
- ከራሳችን ቁጥጥር ውጭ መሆናችንን የሚያመለክቱ እንደ አካላዊ መንቀጥቀጥ፣ መጮህ፣ መራገም/መቆጣት የመሳሰሉ ምልክቶች እንዳይኖሩን ውስጣዊ ስሜታችን ልናዳምጥ ይገባል።
- ወደ ጭንቀት ሊያስገቡ ከሚችሉ ግጭቶች ልንርቅ ይገባል። ለምንወዳቸው ጓደኞቻችን ደግሞ ለራሳችን ትንሽ ጊዜ እንደ ሚያስፈልገን ብንነግራቸው የበለጠ ነው።
- በእንደዚህ ዓይነት ሁኔታዎች ራሳችን እንዴት ማረጋገጥና ሰላም መስጠት እንዳለብን ልናስብ ይገባል። በቀላሉ በመንቀሳቀስ የአካል ጥንካሬን በማድረግ፣ አንድ ብርጭቆ ውሃ በመጠጣት፣ ለረጅም ጊዜ በመተንፈስ ወዘተ ልናስተካክለው እንችላለን።

ለበለጠ መረጃ የሚከተለው የመገናኛ አውታር እንጠቀም

www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck
መረጃ ለወንዶች በ20 ቋንቋዎች

አብዛኛውን ጊዜ ቤተ ዘመዳዊ ጥቃት የሚደርሳቸው ሴቶችና ህፃናት ይሁኑ እንጂ ወንዶችም ጥቃት ይደርስባቸዋል።



እርዳታን ለመጠየቅ ወደ ኋላ ማለት የለብንም።
ጥቃት የሚደርስባቸው የሕብረተሰቡ አካላት ስለ
ጥቃቱ ጠያቂዎች እንጂ ተጠያቂዎች አይደሉም።

ብዝሃ ልሳናዊ የእርዳታ አገልግሎት

ጥቃት ደርሶብሃል/ሻል? በአከባቢያችሁ ማንኛውም ጥቃት በተለ
ይም ደግሞ በህፃናት ላይ ያጋጥማል ወይም ሲያጋጥም ታዝበዋል?
እባክዎትን እርዳታ ይጠይቁ። ለራሳችንና ሌሎች ሰንል የምክር
እርዳታ ልናገኝ ይገባል።

ማን ሊረዳኝ ይችላል?

በሴቶች ላይ ለሚደርሰው ጥቃት የእርዳታ ጥሪ
የሰልክ መስመር 08000 116016

ሁሉም ቀን፣ 24 ሰዓታት፣ ማንኛውም ሰው በነፃ ሊያገኘው
ይችላል።

የምክር አገልግሎት በ17 ቋንቋዎች
[www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/
beratung-in-17-sprachen.html](http://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html)

ቀጥተኛ ንግግር (Live chat) ሁሉም ቀን ከግማሽ ቀን
12:00 እስከ ምሽቱ ሰዓት 8:00
www.hilfetelefon.de

የመስመር የምክር አገልግሎት በኢሜይል ወይም ቀጠር
www.hilfetelefon.de

ለእርጉዞች የምክር አገልግሎት መስመር 0800 4040020

ሁሉም ቀን፣ 24 ሰዓታት፣ ማንኛውም ሰው በነፃ ሊያገኘው
ይችላል።

የምክር አገልግሎት በ17 ቋንቋዎች
www.schwanger-und-viele-fragen.de/de

ለጾታዊ ጥቃት የእርዳታ መስመር

0800 2255530

ማንኛውም ሰው በነፃ ሊያገኘው ይችላል

ሰኞ፣ ሮብ፣ ዓርብ ከጠዋቱ 9:00 – 2:00 ከሰዓት፣ ሐሙስ
3:00 – 8:00 ከምሽቱ

www.hilfetelefon-missbrauch.de

ለወጣቶች የእርዳታ የአገልግሎት መስመር

www.save-me-online.de

ለቅርብ ሁለንተናዊ ክትትል የአገልግሎት መስመር

0800 1110111 ወይ 0800 1110222

ሁሉም ቀን፣ 24 ሰዓታት፣ ማንኛውም ሰው በነፃ ሊያገኘው
ይችላል የምክር አገልግሎት በኢሜይል ወይም ቀጥተኛ ንግግር
(Live chat) online.telefonseelsorge.de

የቤተ ዘመድ የአገልግሎት መስመር

(‘Nummer gegen Kummer’) 0800 1110550

ማንኛውም ሰው በነፃ ሊያገኘው ይችላል።

ሰኞ – ዓርብ 9 – 11 ሰዓት ጠ ዋት እና ማክሰኞ፣ ሐሙስ
ከም ሽቱ 5 – 7

www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html

የህፃናትና የወጣቶች የአገልግሎት መስመር 116111

ማንኛውም ሰው በነፃ ሊያገኘው ይችላል።

ሰኞ- ቅዳሜ ሁል ጊዜ ከሰዓት 2:00-ከምሽቱ 8:00 ሰዓት፣

ሐሙስ ሁል ጊዜ ጠዋት 10:00 – 12:00 ምሳ ሰዓት፣ በተጨማሪ
ደግሞ በኢሜይል ወይም ቀጥተኛ ንግግር (Live chat)

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

ወቅታዊ የኮሮና ቫይረስ መረጃ

በሚከተሉት የመገናኛ አውታሮች በተለያዩ ቋንቋዎች እናገኛለን።

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

www.zusammengengcorona.de

www.covid-information.org

www.mimi-gegen-gewalt.de

ሕጋዊ ባለቤትነት

ሕትመት በ

በፌዴራል የስደተኞች፣ ተፈናቃዮችና ውህደት ኮሚሽን

Die Beauftragte der Bundesregierung für

Migration, Flüchtlinge und Integration

11012 Berlin

ኢሜይል:- integrationsbeauftragte@bk.bund.de

www.integrationsbeauftragte.de

በተጨማሪ ደግሞ

ጀርመን የባህል ሕክምና ማእከል(EMZ e.V.)፣ 30175 ሃኖቨር

www.mimi-gegen-gewalt.de

ቅፅ 01.07.2020

የግራራክስ ንድፍ Deanhills.com, 55130 Mainz

ቅድ eindruck.net, 30175 Hannover

ትእዛዝ/የማዘዣ መዝናዎት

አባዘዎትን ለበራራ ወረቀት ሕትመት በሚከተለው ማዘዝ ይችላሉ

ጀርመን የባህል ሕክምና ማእከል

(Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175) ሃኖቨር

ኢሜይል:- berlin@mimi.eu

በቀጥታ (በአንላይን) በዚህ ማዘዝ ትችላላችሁ:-

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi-bestellportal.de

ለማውረድ (ዳውንሎድ ለማድረግ) ደግሞ በዚህ አንጠቀም:-

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

በ25 የተለያዩ ቋንቋዎችን እናገኘዋለን

ቋሚ የንብረቶች ማመላከቻ

የሽፋኖቹ ገዎችን ይዘት በተመለከተ እያንዳንዱ አቅራቢ ራሱ ሐላፊነት ይወስዳል።

የሚያረጋግጡ አካላት

ፌዴራል የሰብአዊ መብቶች ማስጠበቂያ ግዜአዊ ችግሮች እርዳታ ፅ/ቤት፣ የፌዴራል

የወንጀል ጉባኤ ተቋም

ባደን ቮርትርንበርግ ባህል-ሸገር የጤና ሳይንስ ተቋም የስራ ማስጠባለያ

ብሔራዊ

የኒቨርስቲ ፍሊንግ ሸቨኒንግ

ይህ ሕትመት ያለ ምንም ክፍያ በፌዴራል የስደተኞች፣ ተፈናቃዮችና ውህደት ኮሚሽን እና ጀርመን የባህል ሕክምና ማእከል (EMZ e.V.) በነፃ የተዘጋጀ ነው። በምርጫ ግዜ ለፖለቲካ ፖርቲዎች የምረጡኝ ቅስቀሳ አጀንዳ ፍጆታ ሊውል አይገባም። መዋል ያለበት ለአውሮጳ ምክር ቤት፣ ፌዴራል ምክር ቤት (Bundestag)፣ ብሔራዊ ምክር ቤት (Landtag) የቤት መዘጋጃ ምርጫ(Kommunalwahlen) ብቻ ነው።

የመረጃ በራራ ወረቀቱ የተዘጋጀው የስደተኞች ለስደተኞች(MiMi-Gewaltprävention) የሙብት ጥሰት ጥበቃ/መከላከል ፕሮጀክት አካል ሁኖ ከፌዴራል የስደተኞች፣ ተፈናቃዮችና ውህደት ኮሚሽን በተገኘው የገንዘብ ድጋፍ በጀርመን የባህል ሕክምና ማእከል (EMZ e.V.) የተዘጋጀ ነው።