



## 针对新冠疫情的限制接触禁令

新冠病毒已在世界范围内迅速传播。在德国，政府采取了各种措施来阻止或减缓新冠病毒的传播。

其中包括了广泛的公共空间限制和社交接触禁令。

这使大多数人感受到了身体和心理上的孤独。目前，人们尚不清楚何时才会战胜疫情。

由于社交接触禁令，使得一些家庭有更多的时间在一起，家庭成员之间可以好好享受家庭生活。

然而还有一些家庭却因为种种原因产生了激烈的家庭冲突，例如失业压力，经济困难或其他原因。

## 限制接触禁令对一个家庭或一对伴侣的日常生活有哪些影响？

对于许多人来说，大部分时间都与家人或伴侣呆在家里的狭小空间内，共享住处和设施是一个挑战，他们会因此感到压力。

家庭中父母和子女之间或伴侣之间的冲突和争吵可能会经常发生或加剧。



## 针对以上情况，您可以进行以下操作

- 及时发现问题，并共同寻找解决方案
- 定期自己去户外散步或骑车，呼吸新鲜空气
- 让每个家庭成员都有机会独处，并不受任何干扰
- 定期组织家庭讨论，询问谁有哪些愿望或需求。同时也要认真关注孩子的需求

在当前的限制接触令执行期间，针对妇女和儿童的家庭暴力事件明显增加。请不要等到限制接触令解除之后才去寻求帮助！在此宣传册的末尾，您可以找到一些相关的求助信息。

## 压力下的家庭

对于那些不能或很少去幼儿园或学校的孩子的照顾可能会成为家庭的负担。

您可以减轻家庭的压力！

为了确保各个家庭尽可能的克服新冠疫情的艰难时期，联邦民防和灾难援助办公室发布了一些实用的小建议

## 您可以支持和鼓励您的孩子

- 通过安排每天固定时间学习，娱乐，饮食和睡眠，制订一个完整的周计划，并写下来，以便所有家庭成员查看。
- 通过浅显易懂的语言向孩子解释，为什么在限制接触令期间他们不能和祖父母或朋友见面。

- 与孩子聊聊他们的担心和感受。即使孩子一直重复,也要耐心倾听。
- 确保孩子仅获取媒体报道中的有限信息或适合其年龄的信息。
- 确保孩子多呼吸新鲜空气,释放压力,宣泄情绪。

## 保持耐心并积极对待

度过这段时期的最好方法是对自己和他人保持耐心,并意识到这种特殊情况对每个人都很难。

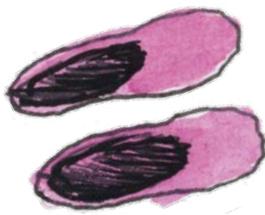
同时保持乐观心态,充分利用和孩子们在一起的时间。

### 以下提示可能对您有帮助

- 每天计划至少做一件有意义的事。比如和朋友或亲戚视频通话,读一则有趣的故事,做一道最喜欢的菜肴,一起玩游戏或其他对您和您家人有益的事情。
- 注意关注孩子的表现,并为他们做的好事而夸赞他们。
- 每晚记下当天进展顺利的三件事,以及您对这些事的贡献。

### 以下链接为父母提供了更多建议

[www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren\\_Flyer/COVID\\_19\\_Tipps\\_fuer\\_Eltern.html](http://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/COVID_19_Tipps_fuer_Eltern.html)



## 压力下的伴侣关系

新冠病毒危机引发了许多人对自身健康,家庭和工作安全的生存恐惧。

诸如暴躁和愤怒之类的负面情绪会比平时更强烈,更频繁地出现。在这种情况下,家庭暴力的风险也随之增加。

暴力通常源于男人。但是,女性也可能对她们的女儿或伴侣施加家庭暴力。

## 我该如何更好地控制自己的激进情绪?

永远不要通过对他人施暴来排解压力。联邦男性论坛提出了一些在伴侣关系中如何应对激进情绪的建议。

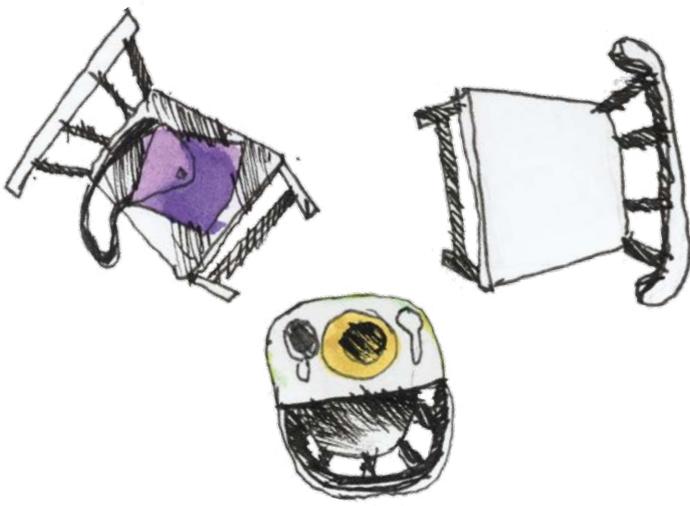
### 推荐以下措施

- 如有必要,与其他人打电话谈谈您的状况。
- 注意自身的警报信号,例如尖叫,颤抖或咒骂,表明您可能会失去控制。
- 如果您注意到此类警报信号,必须采取应对措施,告诉您的伴侣您现在需要一点时间独处。
- 这种情况下,冷静是最好的处理方法。运动,喝一杯水或深呼吸都是非常简单有效的方法。

### 更多信息,请参考:

[www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck](http://www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck)  
该论坛为男性们提供了20种语言的相关信息

另外:尽管家庭暴力的大多数受害者是妇女和儿童,但也有男性遭受过家庭暴力!



**不要害怕寻求和接受帮助。  
暴力行为的受害者永远不应受到谴责，也没有理由感到羞耻。**

## 多语言求助热线

您自己是受害者么？您怀疑您周围存在家庭暴力或针对儿童的暴力行为么？请您寻求帮助，获取如何最好地保护自己和他人的建议。

### 谁可以帮助我？

#### 针对妇女暴力的帮助热线 08000 116016

24小时免费匿名热线  
提供17种语言服务

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

德语: [www.hilfetelefon.de/](http://www.hilfetelefon.de/)

英语: [www.hilfetelefon.de/en.html](http://www.hilfetelefon.de/en.html)

法语: [www.hilfetelefon.de/fr.html](http://www.hilfetelefon.de/fr.html)

俄语: [www.hilfetelefon.de/ru.html](http://www.hilfetelefon.de/ru.html)

西班牙语: [www.hilfetelefon.de/es.html](http://www.hilfetelefon.de/es.html)

土耳其语: [www.hilfetelefon.de/tr.html](http://www.hilfetelefon.de/tr.html)

#### 即时沟通热线，每天12点至20点

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

#### 通过电子邮件或预约获取在线咨询服务

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

#### 针对孕妇的求助热线 0800 4040020

24小时免费匿名热线  
提供17种语言服务

[www.schwanger-und-viele-fragen.de](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de)

#### 针对性虐待的帮助热线 0800 2255530

免费匿名热线周一，周三，周五9点至14点  
周二，周四15点至20点

[www.hilfetelefon-missbrauch.de](http://www.hilfetelefon-missbrauch.de)

#### 针对年轻人的在线帮助热线

[www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)

#### 心理咨询电话

#### 0800 1110111 或 0800 1110222

24小时免费匿名热线

也可以通过电子邮件或在线聊天获得在线咨询

#### 父母解忧热线 0800 1110550

免费匿名热线

周一至周五9点至11点

周二，周四17点至19点

[www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html)

#### 儿童和青少年热线 116111

免费匿名热线

周一至周六14点至20点

周一，周三，周四10点至12点

也可以通过电子邮件或在线聊天获得在线咨询

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

#### 您可以通过以下网站获取多语言的有关新冠病毒的最新信息

[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

[www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

## 版权说明

### 出版人

联邦政府移民难民和融入事务专员  
Die Beauftragte der Bundesregierung für  
Migration, Flüchtlinge und Integration  
11012 Berlin  
邮箱: [integrationsbeauftragte@bk.bund.de](mailto:integrationsbeauftragte@bk.bund.de)  
[www.integrationsbeauftragte.de](http://www.integrationsbeauftragte.de)

和

大众医疗健康中心(协会) 30175 Hannover  
[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

**发表日期** 2020年7月

**图象** Deanhills.com, 55130 Mainz

**排版** eindruck.net, 30175 Hannover

### 订阅途径

订阅打印版宣传单请联系  
Ethno-Medizinische Zentrum e.V.,  
Koenigstrasse 6, 30175 Hannover  
邮箱: [berlin@mimi.eu](mailto:berlin@mimi.eu)

**网上订阅** [www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)  
[www.mimi-bestellportal.de](http://www.mimi-bestellportal.de)

**下载** [www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

**语言** 25种语言版本

### 链接申明

这里参考的外部网页内容由相应提供者负责。

### 参考

联邦民防和灾难援助办公室,  
联邦男性论坛,  
巴登-符腾堡二元制应用技术大学跨文化健康研究所,  
(DHBW - 78054 Villingen-Schwenningen)

该宣传册为联邦政府移民难民和融入事务专员和大众医疗健康中心(协会)共同免费发行。该出版物不得被政党, 竞选人或竞选工作者出于竞选目的使用, 包括欧盟, 联邦议会, 地方政府的选举。

该信息手册是大众医疗健康中心(协会) MiMi-预防暴力项目的一部分。该项目是由联邦政府移民难民和融入事务专员推广的。