

COVID-19: Nedir bu ve olağanüstü bu durumla nasıl baş edebilirim?

Çocuklar, gençler ve ebeveynler için zorlayıcı zamanlar – Tek bakışta bilgiler, öneriler ve Danışma Hatları!

Özellikle çocuklara yönelik bir [Video](#), kolayca anlaşılır şekilde Koronavirüsün ne olduğunu ve ondan kendimizi nasıl koruyacağımızı ve yayılmasını nasıl yavaşlatabileceğimizi anlatmaktadır.

Evde kalmak, okula gitmemek veya evden çalışmak birçok insanın henüz yaşamadığı olağanüstü bir durumdur. Bu önlemler hepimize ağır gelebilir. Bu zorlayıcı durum ile baş etmek ve bu olağanüstü durumun üstesinden gelmek için birçok imkanlar vardır. Kendi kendinize yardım etmeniz destek olmak için, Viyana Çocuk ve Gençlik Hukuk Temsilciliği (Kinder- und Jugendanwaltschaft Wien) bu tavsiyeleri oluşturmuştur. Temel olarak geçerli olan şudur: Her insan farklıdır ve bu tavsiyeleri deneyip, kendisine en uygun olanı benimseyip uygulayabilir!

Günlük yaşamımız, hayatımızı düzenlemek için birçok ritüel ve prosedürden ibarettir. Aynı zamanda bu prosedürler güven veriyor ve zor durumlarla başa çıkmakta bizi güçlendiriyor.

TAVSİYE: günlük yaşam akışınızı devam ettirin – sabah kalkın, yıkanın, giyinin, kahvaltı yapın, ders çalışın veya işlerinizi yapın, öğlen yemeği yiyin, okuyun, başkasına bir şeyler okuyun veya oyun oynayın vs. Hareket de önemlidir ve ruh halimizi olumlu yönde etkiler. Bu nedenle birlikte yaşadığımız kişilerle iki veya üç kişi olarak biraz gezmeye çıkmaya müsaade vardır. Kendi evinizde biraz dans etmek, spor programı uygulamak veya Yoga yapmak, hareket ihtiyacınıza ek olarak destek sağlar. İnternet size bunlara yönelik birçok teklif ve buna yönelik uygulama kılavuzu sunmakta. Bu dönem zarfında, sosyal temaslar mümkün olduğu kadar azaltılmalıdır. Aile eğlenceleri, etkinlikler veya spor alanlarında buluşmalar şu anki dönemde mümkün değildir. Fakat bu, aileniz veya arkadaşlarınızla irtibat kuramayacağınız anlamına gelmez.

TAVSİYE: video üzerinden görüntülü görüşme sayesinde, aile ve arkadaş çevrenizle bağlarınız sürdürülebilir. Telefon ve görüntülü görüşmeleri kullanarak birbirinize halen karşılıklı destek verip irtibatta kalabilirsiniz. “Bugün seni mutlu eden neler oldu?” “Bugün neler pişireceksiniz?” “Bugün hangi oyunları oynamayı planladınız?” Bu gibi paylaşımlar bizi güçlendirir ve karşılıklı güven sağlar ve böylece bu durumu iyi atlatabilmek ve güçlenerek bu durumdan çıkmakta bize yardımcı olur.

Şimdi yapılması gereken, “içinizdeki kaynaklara” başvurmaktır. Bu kaynaklar sizin yaşam boyunca edinmiş olduğunuz tüm pozitif tecrübeler, çözmeyi başardığınız tüm sorunlar, yani sizi siz yapan tüm güçlü olduğunuz alanlar ve yeteneklerinizdir. Bu kaynaklar size kuvvet verir – bu yeteneklerinizden faydalanın!

TAVSİYE: Gününüzün akışını mümkün olduğu kadar birlikte ayrıntılarıyla planlayın! Planlanmış davranışlar genel bakışınızı korumanızı sağlar ve kendi kendinize karar verme yetkinizi sürdürmüş ve günlük yaşamınızı kendi yönetiminizle (proaktif) düzenlemiş olursunuz. Televizyon ve internet gibi medya araçlarını hedefli ve itinalı kullanın! Bilgiler ve gerçekler güven verir.

Evdeki veliler ve bakıcılar için TAVSİYELER

Evinizde büyükler ve küçükler için oyalanmak ve dinlenmek üzere çeşitli faaliyet ve imkanlar vardır, örneğin [Yoga](#) ve [Gevşeme hareketleri](#).

Başka bir örnek, birçok türde [Karaoke seçenekleri](#) ile şarkı söylemek olabilir, hem eğlendirir, hem de direnç gücünü artırır ve özellikle derin nefes alıp vermek, sakinleştirir ve gevşetir.

Evde top oynamak mı? [Ücretsiz uygulama olan „Ballschule Österreich \(Avusturya top oyunları okulu\)“](#) evde olan çocuklar için özel oyun ve hareketlerle oturma odası veya bahçede uygulamak üzere hazırlanmıştır.

Fitness Union Wien (Viyana Fitnes Birliği) kısa zaman önce ücretsiz olarak [Online Spor Programı](#) başlatmıştır.

Fakat ara verip dinlenmek de iyi gelir. Birbirinize zaman ve mekân tanıyarak, kendinizle baş başa kalma fırsatını birbirinize verin ki, tartışmaları önleyip veya en aza indirebilesiniz!

Kazandığınız bu serbest zamanı en verimli şekilde nasıl kullanabileceğinize dair kuralları birlikte belirleyin!

Televizyon, cep telefonu veya bilgisayar gibi “ekran zamanlarınızı” ne zaman ve ne kadar kullanacağınızı belirleyin!

Mevcut güncel durum üzerinde konuşun!

Çocukların her zamankinden daha fazla size çok bağlı davrandıklarını kabul ediniz ve çocukların bu ihtiyaçlarını sevgi göstererek karşılayınız! Çocukların özellikle şimdi emniyet ve şefkate ihtiyacı var.

Eğitim ve terbiye kurallarını şu anki olağanüstü duruma göre ayarlayın – yasak koymaktan vazgeçin!

Çocuklarınızı takdir ederek onları güçlendirin ve böylece onları motive ederek beklediğiniz davranışı sağlamış olun!

Evde olup alışılmış güncel yaşamı uygulayamamak bir yük teşkil etmektedir. İçinde bulunduğumuz bu süreçteki en yüksek hedef, bu dönemi olabildiğince stres yaşamadan aşmaktır. Çocukların eğitim ve terbiyesi veya eşler arasında sorunları giderme konuları sonraya bırakılmalı. Sıra dışı zamanlarda başkaca yükler ve alışılmışın dışında duygular ortaya çıkabilir. Bu yeni şartlara alışmak da zaman gerektirir.

Medya kullanımınızı kısıtlayın! COVID-19 hususunda medyayı hedefli ve bilinçli kullanarak sınırlayın. Sürekli belirli resim ve anlatımlarla karşı karşıya kalmak, bunlar ciddi medyalar tarafından yapılırsa dahi, yardımcı olmayıp, aksine yük teşkil edebilir. Panik yapanlardan uzak durun! Kendi kendinize sınırlar koyun ve toplu halde yollanan SMS mesajları, e-mailler, videolar, WhatsApp-mesajları ve sosyal medyalardaki haberleri okumaktan vazgeçin.

Olumlu şeyleri merkezinize alın! Pozitif içeriklere odaklanmak sakinleştirir ve iç dengeyi sağlar. Arkadaşlarınız, meslektaşlarınız veya aile bireylerinizle sohbet edin ve olumlu içerikler üzerinde konuşun.

Duygularınızı bilinçli hissedin! Hepimiz bu alışılmamış durumda değişik duygular içerisinde olabiliriz, örneğin kafa karışıklığı, korku veya stres. Bu duygular gayet doğaldır ve anlaşılır, fakat fazlalaşırsa bu duygular altında boğuluyor gibi hissedebilirsiniz. Ne hissettiğinizi algılamak ve ifade etmek için kendinize zaman veriniz. Bazı insanlar etkilendiklerini yazıya dökmeyi severler veya yaratıcı olurlar (örneğin resim boyamak, müzik yapmak veya dans etmek gibi).

Ne hissettikleriniz hakkında konuşun! Birisiyle konuşma ihtiyacı duyarsanız, yardımcı olabilecek bir kişiye yönelin. Eğer böyle bir kişi çevrenizde yoksa, uzman yardımı talep edin:

Avusturya genelinde Yardım Hatları:

[147 Rat auf Draht \(Telefonda Danışma\)](#): Çocuklar ve gençler için problem, sorular ve kriz durumlarında destek hattı!

[Helpline des Berufsverbands der Österreichischen PsychologInnen \(Avusturya Psikologları Meslek Birliği Yardım Hattı\)](#): 01 - 504 8000

[TelefonSeelsorge Oberösterreich - Notruf 142 \(Oberösterreich Telefonda Rahip Yardımı – acil hat 142\)](#), tüm Avusturya için

[Die Möwe Kinderschutzzentren und gutbegleitet - Frühe Hilfen Wien \(Die Möwe Çocuk Koruma Merkezi ve iyi refakatçılık–Viyana Erken Yardım Hattı\)](#): 01 - 532 15 15

Viyana Yardım Hatları:

[Kinder- und Jugendanwaltschaft Wien \(Viyana Çocuklar ve Gençler Hukuk Temsilciliği\)](#): 01 - 70 77 000

[Psychiatrische Soforthilfe des Psychosozialen Diensts Wien \(Viyana Psikososyal Hizmetleri Psikiyatrik Acil Yardım Hattı\)](#): 01 - 313 30

[Telefonische Beratung/Krisentelefon des Kinderschutzzentrums Wien \(Telefon Danışmanlığı / Viyana Çocukları Koruma Merkezi Kriz Hattı\)](#): 01 - 526 18 20

[Servicestelle der Stadt Wien – Kinder und Jugendhilfe, MA 11 \(MA 11 Çocuk ve Gençlere Yardım – Viyana Şehri Belediyesi Hizmet Hattı\)](#): 01 - 4000 - 8011

[Frauenhelpline gegen Gewalt \(Şiddete karşı Kadınlara Yardım Hattı\)](#): 0800 - 222 555

[Kriseninterventionszentrum \(Kriz Müdahale Merkezi\)](#): 01 - 406 95 95

[Frauennotruf der Stadt Wien \(Viyana Şehri Belediyesi Kadınlar Acil Hattı\)](#) 24-saat hizmet: 01- 71719

[Wiener Frauenhäuser Notruf \(Viyana Kadın Sığınma Evleri Acil Hattı\)](#): 05 77 22

Korkular ve büyük endişelere karşı önlemler

Aklınızı kurcalamayı sınırlayın! Akli kurcalamak stres durumlarında uygulanan bir taktiktir. Fakat bu tarz kurcalamalar olumsuz bir düşünme şekli olduğundan, stres yaratır. Bu tarz akıl kurcalamalarına düştüğünüzde uygulayabileceğiniz eylemleri bu yüzden önceden aklınızda tasarlayın. Size iyi gelecek olan çok farklı bir şey yapın. Örneğin bazı insanlar bu durumlarda fırında hamur işleri yaparlar, okurlar veya yazı yazmaktan hoşlanırlar. Kendi dört duvarınız içinde her tür el işleri, hobiler veya tamir işleri yapmak sizin etkili olma duygunuzu güçlendirir!

Yapılması kolay olan rahatlama hareketleri uygulayın! Bunlar korkuları azaltır. İnternet de de bu gibi rahatlama hareketleri için kılavuzlar bulursunuz.

Unutmayın ki, bu durum geçecektir! Bu durumu atlattıktan sonra gerçekleştirmek istediğiniz faaliyetleri düşünün.

Herkesin kendi başına kalabileceği saatleri belirleyin!

Tüm aile fertlerine kendilerini geri çekme imkânı tanıyın!

Sinirlendiğiniz durumları hemen dile getirin ve cümlelerinizi: “Sinir oluyorum, çünkü...” şeklinde başlayın. Bu şekilde sizinle birlikte yaşayan kişilere yönelik saldırmış olmazsınız ve problemleri dile getirebilirsiniz!

Oturduğunuz bina çevresinde yalnız gezmeye çıkın.

Her gün bir aile konferansı gerçekleştirin: Her birinizin hâl hatırını sorun, kimin neye ihtiyacı var? Her birinizin ne gibi fikir ve arzuları var?

Her zamankinden daha anlayışlı davranın hem kendinize hem başkalarına yönelik! Kesinlikle bu durum tüm aileler ve birlikte yaşayanlar için zor bir durumdur!

Gerektiğinde yardım telefon hatlarından uzman yardımı talep edin.

Tartışma ve kavgaları önlemeye çalışın

Dar alanlarda karşılıklı olarak birbirinizin özeline yer vermek oldukça zordur. Alışılmamış şekilde uzun süre eş veya aile ile birlikte zaman geçirme durumundan dolayı anlaşmazlıklar ortaya çıkabilir. Tüm bunlar tartışma ve hatta şiddete dönüşebilir.

Kendinize her gün sabit işler belirleyin!

Şimdiye kadar ertelemiş olduğunuz “projeleri” başlatın. Ufak tefek işler de şimdi halledilebilir.

Her gün çok sevineceğiniz bir faaliyeti planlı hedefleyin!

Sizin için önemli olan insanlarla irtibatta kalın. Olumlu konular üzerinde sohbet edin ve bu dönemin ardından birlikte müşterek faaliyetler planlayın.

Can sıkıntısı veya tartışmaları önleyin

Belki şu an işe gidemediğiniz ve alışık olduğunuz hobilerinizi gerçekleştiremediğiniz için, birdenbire çok fazla boş zamanınız olabilir. Önemli olan, yine de her gün sistemli bir günlük yaşam akışı uygulamaya ve kendinize ulaşabileceğiniz hedefler koymaya çalışın!

Şiddeti fark edin ve dile getirin! Bunu kendinizde de görün!

Şiddetin birçok şekli vardır: İteklemek, çekiştirmek, vurmak, birine bağırarak, küçük düşürmek, uzun süre görmezden gelmek, ignore etmek... Kendinize karşı dürüst olun ve fazlasıyla zorlandığınızı ve bunun sonucunda şiddete başvurabileceğinizi hissettiğinizde bunu fark edin ve doğru tepki gösterin.

Kendi yükünüzü hafifletmek için, telefon görüşmeleri yapın! Bir erkek/kız arkadaşınız ile telefonlaşın veya sadece bir başkasıyla konuşabilmek için onları arayın. Mümkünse bunun için, başka bir odaya geçin. Derin nefes alın! Bu da işe yaramaz ise, kriz acil hatlarına başvurun.

Şiddeti gerçeğe dönüştürmeyin! Negatif duygular, gerginlikler, agresyonlar, bu gibi olağanüstü durumlarda normaldir. Agresif duygulara sahip olmak veya hissetmek kötü değildir, ancak bu şiddet duygularını gerçeğe dönüştürmek tehlike oluşturur.

Şiddet oluştuğunda: Konuşun ve yardım isteyin!

Evdeki başka yetişkinlerin şiddete başvurduğunu fark ettiğinizde – özellikle çocuklara veya gençlere yönelik – onlarla konuşun. Çocukları şiddetten korumak şu an çok önemlidir – bu hususta destek alın ve desteğe izin verin!