

O PRZEMOCY WOBEC OSÓB STARSZYCH

Przemoc może mieć różne oblicza - od słów po czyny. To na tyle trudny temat, że często nie chcemy o nim rozmawiać, zwłaszcza jeśli zdarza się blisko nas – w naszej rodzinie czy w sąsiedztwie.

Przemoc może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, dochodów, czy wykształcenia. Jej ślady, nawet po wielu latach, mogą utrudniać tworzenie dobrych relacji z ludźmi.

1. JAK POZNAĆ, CZY JAKIEŚ ZACHOWANIE JEST FORMĄ PRZEMOCY?

Przemoc nie jest dziełem przypadku, to przemyślane zachowanie, które ma na celu uzyskanie czegoś od innej osoby wbrew jej woli lub skrzywdzenie jej.

Przemoc oznacza nierówne rozłożenie sił, nie zawsze jednak oznacza to przewagę siły fizycznej po stronie sprawcy. Bywają sytuacje, że agresor jest silniejszy pod względem psychicznym. Relacja między ofiarą a sprawcą przemocy może być oparta na przykład o poczucie winy. Więc uwaga! Zniewolenie ofiary nie zawsze jest wynikiem działań fizycznych.

Przemoc narusza prawo i dobra osobiste - często na skutek izolacji, zakazów, obrażania czy ośmieszania ofiary przemocy są pozbawiane możliwości decydowania o sobie.

Przemoc zawsze oznacza cierpienie – intencją sprawcy jest wywołanie bólu. Wyrządzane szkody, zarówno fizyczne jak i psychiczne, mogą spowodować uraz, który ofiara będzie odczuwać przez długie lata.

2. PRZEMOC TO ZŁO, KTÓRE SIĘ POWTARZA

Sytuacja przemocy nie jest wydarzeniem, które pojawia się nagle i znika z naszego życia. Zwykle ma ona charakter cykliczny i można zauważyć trzy najważniejsze etapy, które towarzyszą temu zjawisku.

Niepokój – oto co początkowo można wyczuć pomiędzy ofiarą a osobą potencjalnie skłoną do przemocy. Pojawiają się nieporozumienia, kłótnie, sprawca coraz częściej jest poirytowany i rozdrażniony. Ofiara stara się utrzymać wzajemne relacje w harmonii i w rezultacie często ustępuje i spełnia rosnące oczekiwania strony, która jest bardziej agresywna. Brak porozumienia i frustracja doprowadzają jednak do wybuchu emocji i dochodzi do otwartej sytuacji użycia przemocy.

Wybuch – trudno przewidzieć, kiedy się wydarzy, ale gdy emocje stają się zbyt silne, irytacja nie pozwala ich dłużej kontrolować, a sprawca dąży do rozładowania napięcia. Wybucho. Czasami nawet drobna sprawa może być początkiem agresji. To moment, kiedy ofiara jest zaskoczona tym co się stało, nawet przerażona i najczęściej dopiero wtedy poszukuje pomocy. Rodzina, sąsiedzi, policja – to najczęściej wybierane grupy osób, na których pomoc można liczyć.

Miodowy miesiąc – przychodzi po wybuchu, po rozładowaniu złych emocji. Sprawca obiecuje poprawę, ofiara przyjmuje przeprosiny i stara się uwierzyć w szansę na zmianę relacji i lepsze porozumienie. Niestety taki stan trwa tylko do czasu, gdy emocje ponownie nie zaczną psuć delikatnej, pozornej równowagi.

Cykl: niepokój, wybuch i miodowy miesiąc mogą latami trzymać ofiarę i sprawcę w cyklu wzajemnej zależności. Ofiara będzie czekała na poprawę, sprawca będzie korzystał z zaufania ofiary i wykorzystywał emocje do kontrolowania tej relacji.

3. CZY WIEK MA WPŁYW NA NASZE POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA?

Długość życia kobiet i mężczyzn znacznie się wydłużyła. Wiąże się to z nowymi możliwościami, ale także z tym, że im jesteśmy starsi, tym częściej mamy kłopoty ze zdrowiem, a co za tym idzie, wzrasta nasze poczucie bezradności i maleje sprawność.

Starzenie się to proces: nie budzimy się pewnego dnia i nie stajemy się nagle seniorami. W okresie pomiędzy 65 a 75 rokiem życia większość z nas odczuwa zmiany świadczące o tym, że stajemy się coraz starsi.

Po 75 roku życia wchodzimy w okres późniejszej starości, aby po 85 urodzinach wejść w okres określany jako sędziwy. Wyobrażenia na temat starości nie są jednorodne, zależą między innymi od środowiska, doświadczeń wyniesionych z domu czy wzorców kulturowanych w mediach.

Wiek niesie ze sobą pewne przywileje, ale też odsłania wiele słabych stron. Pozycja osób starszych jest trudniejsza, ponieważ w wielu momentach jesteśmy coraz bardziej zależni od innych. Jest to szczególnie uciążliwe w przypadku konieczności kontaktów z instytucjami. Tracimy pewność siebie, gdy musimy udać się do urzędu czy do przychodni.

Z upływem lat nasza sprawność fizyczna spada, co może być powodem pojawienia się chorób i niepełnosprawności. Wiek sprzyja także mniejszej ostrożności, stajemy się bardziej ufni i łatwowierni. Wielu z nas ma ograniczony kontakt z osobami spoza grona najbliższych, w rezultacie w momencie, gdy potrzebujemy pomocy innych, czujemy się zawstydzeni, odizolowani

i mamy poczucie, że funkcjonujemy poza systemem, który pomagałby wzajemnie wspierać się i dostrzegać zbliżające się niebezpieczeństwa.

Niektórzy zaczynają potrzebować pomocy w sytuacjach, które do tej pory były łatwe. Według badań społecznych prawie połowa osób starszych chętnie przyjąłoby pomoc przy załatwianiu spraw w urzędach, czy w razie konieczności wizyty u lekarza.

Podejście najbliższego otoczenia do procesu starzenia się ma bezpośredni wpływ na poczucie wartości osób starszych. Szczególne znaczenie mają relacje z młodszymi członkami rodziny i znajomymi.

W szerszej perspektywie, pozytywny wpływ na pozycję osób starszych ma szerzenie kultury wspierającej poczucie współodpowiedzialności za innych, niezależnie od ich wieku i chęć seniorów do prowadzenia, w miarę możliwości, aktywnego trybu życia.

4. CZYNNIKI RYZYKA:

Prowadzone badania pomagają opisać to, co może zwiększać niebezpieczeństwo stania się ofiarą przemocy.

Zwiększona podatność na doznawane krzywdy i trwanie w krzywdzącej relacji są często rezultatem przekonania, że jest się osamotnionym, całkowicie zależnym od sprawcy przemocy, bez możliwości zwrócenia się do kogoś o pomoc. Pesymizm, brak wiary we własne możliwości i przekonanie, że nie ma się wpływu na swoją sytuację utrudniają przerwanie szkodliwych

relacji. Dodatkowo ryzyko wystąpienia przemocy wobec osób starszych może być związane z wzorcami środowiskowymi, takimi jak przekonanie sprawcy o tym, że ma prawo do podejmowania, bez konsultacji, decyzji, które dotyczą osób pozostających pod jego opieką, do kontrolowania prywatności tych osób, do ich izolowania. Problem dziedziczenia przemocy i nadużywanie alkoholu to także czynniki, które zwiększają ryzyko wystąpienia przemocy.

5. CZEMU TAK TRUDNO ROZMAWIAĆ O PRZEMOCY?

Przemoc, która ma miejsce w rodzinie, jest często określana jako sprawa prywatna. Tak nie jest. Wiele problemów osób starszych ma skutki wychodzące poza cztery ściany mieszkania, mimo że ich źródło znajduje się właśnie w kręgu osób najbliższych.

Najczęstszym motywem stosowania przemocy jest chęć przejęcia kontroli i władzy nad osobą, która w danym momencie jest słabsza, zależna lub bezradna. Przekonanie, że przemoc wynika jedynie z nadużywania alkoholu, z problemów psychicznych sprawcy lub zdarza się tylko w rodzinach patologicznych jest niezgodna z faktami.

Trudno jest myśleć lub mówić o swoich bliskich jako o sprawcach przemocy, głównie z powodu poczucia wstydu. Bezradność w sytuacji zagrożenia ze strony najbliższych utrudnia podjęcie decyzji, która może uratować nie tylko naszą sytuację materialną czy zdrowie, ale w skrajnych sytuacjach nawet i życie.

Nie jesteśmy odpowiedzialni za zachowanie innych osób, nawet jeżeli są to nasze dorosłe dzieci. To osoba używająca przemocy jest winna, nie ofiara!

Przemoc ze strony bliskich jest trudna do zrozumienia, dlatego oszukujemy się nadzieją, że to pojedyncze incydenty, że to wina nerwów, znajdujemy wytłumaczenia, ale to nie rozwiązuje problemu. Zdarza się, że pierwsze objawy przemocy to dopiero początek. Nazwanie i zatrzymanie przemocy w porę może zapobiec nadużyciom ze strony sprawcy w przyszłości i zatrzymać spiralę przemocy. Im wcześniej, tym lepiej!

6. JAKIE MITY POWSTAŁY WOKÓŁ PRZEMOCY?

Sprawca przemocy to często osoba bliska, a ofiara nie chce uwierzyć, że intencją sprawcy było skrzywdzenie jej. Pojawiają się usprawiedliwienia, które powstrzymują od skorzystania z pomocy innych. Osoby obserwujące takie zachowanie z zewnątrz często powstrzymują się od udzielenia pomocy dzieląc stereotypy towarzyszące przemocy.

Najczęściej pojawiające się wymówki to:

„to już się nie powtórzy”

Taka myśl jest często jedynie życzeniem. Jeśli przemoc nie napotka sprzeciwu, lub sprawca nie zostanie ukarany, nasila się

i rzadko jest wydarzeniem jednorazowym ośmielając sprawcę do dalszego jej stosowania.

*„przemoc w rodzinie
to prywatna sprawa i nikt
nie powinien się wtrącać”*

Znęcanie się nad członkami rodziny dla wielu osób pozostaje sprawą, która powinna pozostać między domownikami. Takie przekonanie wzmacnia zachowania sprawcy. Czuje on, że kontrolując domowników pozostaje bezkarny gdyż skonfrontowani z policją, lub innymi służbami będą ukrywać prawdę.

„jak będzie naprawdę źle to odejdę”

Szczególnie, gdy sprawca przemocy to ktoś bliski trudno uwierzyć, że nie ma się wpływu na agresję takiej osoby. Osoby, które są bite i poniżane bardzo cierpią, a przed rozstaniem ze sprawcą powstrzymuje je strach i obawa przed ewentualnymi trudnościami. Brak wystarczających środków do życia, lub potrzeba uzyskania pomocy w codziennych sprawach ma często wpływ na to, że ofiara nie szuka sposobów na uniezależnienie się od sprawcy.

„sprawca jest chory psychicznie”

Badania wykazują, że stosunkowo rzadko przyczyną stosowania przemocy jest choroba psychiczna. Cechy, które sprzyjają agresji i przemocy to łatwość wpadania w gniew, trudności w kontrolowaniu własnych emocji, niskie poczucie własnej wartości.

*„jeśli ktoś jest bity to znaczy,
że na to zasłużył”*

Każdy odpowiada za swoje zachowanie. Bicie i poniżanie innych nie może być usprawiedliwiane. Akceptacja takich zachowań może jedynie zachęcić sprawcę do kolejnych aktów przemocy. Osoby postronne czasami obarczają ofiarę winą za przemoc wobec niej. Jest to niedopuszczalne! Sprawca często traktuje zachowania ofiary jako uzasadnienie do stosowania przemocy, ale nie jest to związane z istnieniem rzeczywistych powodów do stosowania przemocy – nie ma takich powodów!

„to jest związane tylko z alkoholem”

Przemoc nie dotyczy tylko sytuacji nadużywania alkoholu, natomiast wiadomo, że alkohol powoduje osłabienie zahamowań psychicznych powstrzymujących sprawców przed przemocą.

7. CZY PRZEMOC TO TYLKO SIŁA FIZYCZNA?

Istotą przemocy jest to, że sprawca chce intencjonalnie, świadomie i w sposób zamierzony kontrolować i podporządkować sobie ofiarę. Pozycja sprawcy jest mocniejsza i wykorzystując to narusza on prawa i dobra osobiste ofiary oraz godzi w jej wolność. Zachowanie sprawcy wykracza poza społeczne normy i wywołuje cierpienie oraz ból ofiary. Przemoc przybiera wiele form i pozostawia różne ślady.

Przemoc fizyczna to zachowanie, które powoduje ból, uszkodzenie ciała lub pozbawienie życia.

Ofiary takiej przemocy są bite, szturchane, szarpane, kopane, karmione z użyciem siły, krępowane są im ruchy. Jedną z form przemocy fizycznej wobec starszych jest izolowanie, czyli zamykanie w domu i uniemożliwianie kontaktów ze światem zewnętrznym.

W rezultacie przemocy fizycznej na ciele ofiary mogą pojawić się rany, siniaki, bolące miejsca, może gwałtownie spaść masa ciała, a zachowanie ulec zmianie.

Ofiary przemocy psychicznej są narażone między innymi na krzyki, wyzwiska, groźby, wyśmiewanie, także z powodu choroby lub niepełnosprawności, domaganie się posłuszeństwa, ograniczanie swobody decyzji, pozbawianie kontroli nad własnym życiem, a także infantylizację na przykład w sposobie zwracania się do osoby starszej. Inną formą tej przemocy jest izolacja społeczna poprzez oddzielanie osób w podeszłym wieku od członków rodziny, znajomych czy sąsiadów. Takie zachowania są przez sprawców często wyjaśniane chęcią zapewnienia spokoju i bezpieczeństwa osobie starszej.

Reakcją ze strony ofiary jest często depresja, złość, wycofanie się, obniżenie poczucia własnej wartości czy apatia.

Przemoc ekonomiczna to zachowanie, które związane jest z przejmowaniem kontroli nad finansami ofiary i bezprawnym i niewłaściwym używaniem własności i zasobów osoby starszej. Przykłady takiej przemocy to odbieranie emerytury, wymuszanie zmian w testamencie, obciążanie zawyżonymi kosztami, skłanianie do darowizn, obciążanie kredytami czy pożyczkami. Zdarzają się także kradzieże i fałszerstwa.

Przemoc instytucjonalna to cały szereg nadużyć, z którymi spotykamy się w urzędach, przychodniach, domach opieki, w kontaktach z przedsiębiorstwami, bankami, a nawet na rynku pracy. Zaniechania w procedurach, wykorzystywanie słabości związanych z wiekiem, które prowadzą do zawierania niechcianych umów lub podpisywania niekorzystnie ułożonych zapisów – to najczęstsze przejawy przemocy stosowanej przez przedstawicieli instytucji czy przedsiębiorstw.

Formą przemocy, na którą narażone bywają osoby starsze jest także **przemoc seksualna**. Gwałt, molestowanie, zmuszanie ofiary do jakiegokolwiek formy aktywności seksualnej wbrew jej woli, szczególnie w sytuacji, gdy ofiara jest całkowicie zależna od sprawcy, jest rodzajem przemocy, o którym ofiary często nie chcą, lub nie mogą powiedzieć.

Osobą, która powinna zwrócić uwagę na objawy tego rodzaju

przemocy powinien być lekarz, gdy zauważy coś niepokojącego podczas badania.

Jedną z bardzo częstych form przemocy jest **zaniedbanie**, czyli powstrzymywanie się od odpowiedniej opieki, która zaspokajałaby fizyczne, medyczne i psychiczne potrzeby osoby starszej. Brak leków, ubrań, higieny osobistej czy jedzenia, czyli zaniedbanie podstawowych potrzeb, może być nie tylko zagrożeniem dla zdrowia, ale też życia. Formą zaniedbania jest również porzucenie, oznaczające opuszczenie osoby starszej przez rodzinę, opiekuna, lub inną osobę odpowiedzialną. Osoby starsze są na przykład często pozostawiane w szpitalach lub innych instytucjach.

Według badań mężczyźni częściej czują się pozbawiani opieki, a kobiety cierpią z powodu poczucia bycia izolowaną. Większość osób, która staje się ofiarą przemocy obawia się represji ze strony sprawcy i nie zgłasza problemu.

Jak wspomnieliśmy, wraz z wiekiem ograniczeniu ulega sprawność fizyczna, ale także odporność psychiczna, co naraża osoby starsze na większe zagrożenie przemocą w różnych jej przejawach. Zgłoszenie faktu stosowania przemocy to szansa na przerwanie przemocy, uzyskanie profesjonalnej pomocy i uświadomienie sprawcy, że kontrola społeczna działa i jego postępowanie nie pozostanie bezkarne. Zawsze warto szukać pomocy, mamy do tego prawo.

8. CO MÓWIĄ O PRZEMOCY PRZEPISY?

Oficjalną definicję przemocy możemy znaleźć w art. 2 pkt. 2 ustawy z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie. Przemoc została tam opisana jako jednorazowe lub powtarzające się, umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste. Przemocą jest narażanie osób na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia; naruszanie ich godności, nietykalności cielesnej, wolności, w tym seksualnej, powodujące szkody na zdrowiu fizycznym lub psychicznym.

Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie z 29 lipca 2005 roku, została znowelizowana w 2010 roku i jest podstawą prawną działań, które nas chronią.

Na mocy tej ustawy możemy oczekiwać pomocy od osób, które w związku ze swoją pracą, np. w służbie zdrowia, opiece społecznej, gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych lub policji mają obowiązek podjęcia odpowiednich działań.

W kodeksie karnym znajdują się przepisy, które wyraźnie nakazują ściganie z urzędu przestępstw takich jak znęcanie się nad osobą najbliższą, pozostającą w związku zależności lub nieporadną (znęcanie fizyczne i psychiczne), gwałt, bezprawne pozbawienie wolności, groźby karalne.

Nowe przepisy w prawie karnym i ustawie o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie pozwalają na skuteczne stosowanie wobec osób dopuszczających się przemocy w rodzinie nakazu opusz-

czenia mieszkania zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym oraz zakazu kontaktowania się i zbliżania do osoby pokrzywdzonej.

9. DO KOGO MOŻNA SIĘ ZWRÓCIĆ O POMOC?

Porozmawiaj z kimś, komu ufasz. Zwróć się o pomoc do przyjaciół, rodziny lub sąsiadów. Nie wstydź się! Za przemoc odpowiedzialny jest sprawca, nie TY! Możesz poprosić sąsiadów, żeby reagowali i wzywali policję, kiedy słyszysz głośną awanturę.

Zadzwoń na telefon zaufania dla osób starszych.

Porozmawiaj o tym z lekarzem rodzinnym, lekarzem pierwszego kontaktu lub każdej innej specjalności. Lekarz rodzinny to jedna z najważniejszych postaci dla osób starszych. To osoba, która nie tylko może udzielić pomocy medycznej, ale także ma uprawnienia do założenia tzw. *Niebieskiej Karty*. W przypadku doznania obrażeń ciała możesz prosić lekarza o wystawienie **bezpłatnego zaświadczenia** lekarskiego o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z przemocą.

Dobrze jest, kiedy mamy z kim porozmawiać o problemie przemocy, naradzić się i wspólnie podjąć działania. To bezcenna pomoc, ale czasem nie mamy takiej możliwości. W takiej sytuacji warto zwrócić się do jednej z organizacji lub instytucji, które zajmują się profesjonalnie pomocą w przypadku przemocy, na przykład do:

- Ośrodka Pomocy Społecznej,
- Ośrodka Interwencji Kryzysowej,
- Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie,
- Warszawskiego Centrum Pomocy Rodzinie,
- Ośrodka Pomocy Dla Osób Pokrzywdzonych Przesłpstwem,
- Jednej z organizacji pozarządowych.

Zgodnie z kodeksem rodzinnym i opiekuńczym, osoba, która znajduje się w niedostatku może wystąpić do sądu cywilnego o przyznanie alimentów. Sąd może zobowiązać krewnych w linii prostej (np. dorosłe dzieci) lub rodzeństwo do świadczeń alimentacyjnych.

Pracownicy Ośrodków Pomocy Społecznej mają uprawnienia do założenia *Niebieskiej Karty*. W ramach pomocy Ośrodki mają prawo do objęcia ofiary przemocy poradnictwem specjalistycznym, prawnym i psychologicznym. Pomoc ta jest dostępna dla każdego, niezależnie od wysokości dochodów.

W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia wezwij policję. Jeśli sprawca przemocy stwarza zagrożenie dla otoczenia może zostać zatrzymany. Policja powinna wypełnić *Niebieską Kartę* oraz poinformować, jakie prawa Ci przysługują.

10. CO TO JEST PROCEDURA NIEBIESKIEJ KARTY?

Procedura *Niebieskiej Karty* to system działań, które mają pomóc osobom, które doświadczają przemocy ze strony swoich bliskich. Prowadzenie *Niebieskiej Karty* ułatwia rozpoznawanie i dokumentowanie przypadków przemocy, podjęcie interwencji a także organizowanie interdyscyplinarnej pomocy dla ofiar. *Niebieską Kartę* założyć mogą pracownicy policji, pomocy społecznej, oświaty, służby zdrowia oraz gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych. *Niebieska Karta* dla rodziny zostaje założona niezależnie od tego, czy przemoc ma charakter fizyczny, czy psychiczny. Zostaje ona założona w sytuacji, gdy istnieje podejrzenie stosowania przemocy. Cała procedura ma na celu przerwanie stosowania przemocy i udzielenie odpowiedniej pomocy wszystkim osobom. *Niebieska Karta* składa się z czterech części:

Wypełnienie części „**A**” zawierającej dane wszystkich osób i opis stosowanej przemocy rozpoczyna procedurę. Następnie osoba, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie otrzymuje część „**B**” karty, która zawiera informacje na temat jej praw, możliwości uzyskania pomocy i obowiązujących procedur.

Wypełnienie części „**C**” przez grupę roboczą lub zespół interdyscyplinarny na spotkaniu z osobą doznającą przemocy to kolejny etap procedury, któremu towarzyszy wspólne opracowanie planu pomocy rodzinie.

Karta „**D**” wypełniana jest na spotkaniu z osobą podejrzaną o stosowanie przemocy. Po wypełnieniu formularzy *Niebieskiej Karty* kolejnym etapem jest przystąpienie do realizacji planu pomocy.

Założenie *Niebieskiej Karty* nie jest równoznaczne z zawiadomieniem o popełnieniu przestępstwa. W Polsce przemoc jest przestępstwem ściganym z urzędu, czyli policja i prokurator mają obowiązek ścigania takiego przestępstwa. Zgłoszenia na policję może dokonać każda z osób, która jest ofiarą lub świadkiem takiego przestępstwa, nie tylko pracownicy odpowiednich służb.

11. CO ZROBIĆ, GDY PROBLEM DOTYCZY NASZYCH SĄSIADÓW LUB ZNAJOMYCH?

Pierwsza zasada brzmi: nie zostawiamy ich samych z problemem przemocy! Starajmy się ich wspierać, może warto wybrać się razem na spotkanie do organizacji lub instytucji udzielającej pomocy?

Z punktu widzenia prawa, jeżeli wiemy o przestępstwie, a tym jest stosowanie przemocy wobec innych, mamy obowiązek poinformować policję albo prokuraturę.

Poinformowanie o takim przestępstwie może być jedyną szansą na zmianę sytuacji i ochronę ofiary.

Pracownicy służby zdrowia, policja, pracownicy socjalni to grupy szczególnie ważne w sytuacji, gdy dochodzi już do używania przemocy. Służby te mogą nie tylko fizycznie ochronić ofiarę, ale także pomóc w znalezieniu sposobów na zadbanie o jej stan psychiczny i znalezienie form pomocy najbardziej odpowiednich w danej sytuacji.

Nie zmienia to faktu, że przeciwdziałanie przemocy wymaga wiedzy i woli wprowadzenia zmian przede wszystkim od każ-

dego z nas, a nie tylko od urzędników i prawodawcy. Wszyscy możemy mieć wpływ na wzrost poczucia bezpieczeństwa osób starszych. Sami seniorzy mając większą świadomość tego, co jest przemocą, w jaki sposób narasta zagrożenie nią, mogą szukać wsparcia zanim dojdzie do wybuchu agresji.

Sąsiedzi i znajomi mogą odegrać ogromną rolę w przeciwdziałaniu przemocy. To ich reakcja powoduje, że sprawca nie posuwa się dalej. Wsparcie ze strony lokalnej społeczności, czas poświęcony szerzeniu kultury promującej odpowiedzialność za siebie nawzajem, przynosi bardzo dobre rezultaty dodając seniorom pewności siebie i pozwalając im pozbyć się poczucia izolacji i osamotnienia w sytuacji zagrożenia.

Niezbędne adresy, kiedy mamy do czynienia z przemocą.

Fundacja Projekt Starsi
tel. 537 375 505

pon. – pt.: 12.00 – 18.00,
sob.– nd.: 10.00 – 16.00

Telefon Zaufania dla Osób Starszych

tel: 22 22 635 09 54

Dyżury telefonu:

Pon.: godz. 17.00 – 20.00

Wt.: godz. 9.00 – 12.00

Śr.: godz. 17.00 – 20.00

Czw.: godz. 17.00 – 20.00

Dzielnicowe Ośrodki Pomocy Społecznej

Policja: tel. 997 lub 112
w każdej sytuacji zagrożenia

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

(organizacja pozarządowa)

tel. 22 668 70 00

Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

(organizacja pozarządowa)

ogólnopolska infolinia:

tel.: 801 12 00 02

Centrum Praw Kobiet

telefon Zaufania: 22 621 35 37

tel. interwencyjny: 600 070

717

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna ds. Przeciwdziałania Przemocy

tel. 22 845 12 12

tel. 667 833 400