



O przemocy
wobec osób
starszych

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 zamierzone działanie**, które ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie sobie drugiej osoby.

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, któremu towarzyszy strach, niepewność, smutek i poczucie winy. Wyrządzone 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. Wybuch. 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 kulturowych w mediach.

Wiek niesie ze sobą pewne przywileje, ale też odstawia 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 przyjąłaby 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 chęci 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 ROZMAWIĄĆ 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, szantaż, groźby, wyśmiewanie, także z powodu choroby lub niepełnosprawności, domaganie się posłuszeństwa, ograniczanie swobody decyzji, pozbawianie kontroli nad własnym życiem, a także infantyлизację 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, niszczenie rzeczy osobistych lub własności. 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 opowiedzieć. 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 powstrzymanie 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 CZUJĄ I JAK POSTĘPUJĄ OSOBY DOŚWIADCZAJĄCE PRZEMOCY?

Trudno jest zrozumieć, dlaczego osoby doznające przemocy pozostają w krzywdzących relacjach. Wielu ludziom, którzy nie znają mechanizmów przemocy domowej stosunkowo łatwo przychodzi dawanie gotowych „recept”, co należy zrobić w takiej sytuacji: *musisz się wyprowadzić, trzeba wygonić sprawcę, nie możesz pozwolić, aby tak cię traktował, zrób coś ze swoim życiem, nie możesz być taka bezwolna, gdybym była na twoim miejscu, nie pozwoliłabym się tak traktować, jak mogłaś przez tak długi czas na to godzić?* Doradzający nie wiedzą, że żadna tego typu „porada” nie pomaga osobom krzywdzonym.

Jak słyszałaś takie pytania i stwierdzenia, pewnie było ci przykro i poczułaś się niesprawiedliwie potraktowana i oceniana, bo przecież nie jest prawdą, że nic nie robiłaś i milcząco pozwalałaś na krzywdę.

Osoby doznające przemocy podejmują szereg działań, które według nich mają zatrzymać zachowania sprawcy przemocy.

Najczęściej działania te obejmują:

- uświadamianie sprawcy rozmiaru krzywd, jakie wywołuje i wzbudzanie w nim poczucia winy;
- uzyskiwanie od sprawcy obietnic, że się zmieni i przestanie nas krzywdzić;
- ukrywanie się przed sprawcą (zamykanie się w pomieszczeniu zapewniającym poczucie bezpieczeństwa, wybieganie z domu i szukanie doraźnego schronienia, np. u sąsiadów) i unikanie go (schodzenie mu z oczu, niereagowanie na jego prowokacyjne zaczepki, rezygnacja z zachowań, które mogłyby wywołać kolejną falę agresji, spełnianie żądań sprawcy);

- zagrożenie sprawcy różnego rodzaju konsekwencjami, jeśli się nie zmieni (poinformowanie innych członków rodziny, wezwanie policji, złożenie wniosku o rozwód, wyprowadzenie się z domu);
- podporządkowanie się sprawcy i spełnianie jego oczekiwań lub warunków;
- obrona przed przemocą fizyczną (unikanie razów, zastraszanie się przed uderzeniami);
- w skrajnych sytuacjach – podejmowanie walki (odpychanie atakującego sprawcy, agresja słowna czy oddawanie ciosów dłońmi lub drobnymi przedmiotami).

Osoby doświadczające przemocy często zachowują się w podobny sposób w nadziei, że osoba stosująca przemoc zrozumie i uzna ich potrzeby, a w konsekwencji zaprzestanie krzywdzenia.

Im dłużej trwa sytuacja krzywdzenia, tym silniej osoba doświadczająca przemocy odczuwa bezsilność i mniej wierzy we własną moc. Jednocześnie skupiając się na potrzebach osoby stosującej przemoc, traci kontakt ze sobą.

Osoby doznające przemocy pozostają w krzywdzącej relacji m.in. z powodu:

- lęku przed zemstą ze strony osoby stosującej przemoc;
- wstydu, upokorzenia, szczególnie, gdy sprawcą jest dziecko lub wnuk;
- zależności finansowej, opiekuńczej, mieszkaniowej od osoby stosującej przemoc;
- uwarunkowań kulturowo-religijnych;
- obwiniania siebie za przemoc;
- strachu przed umieszczeniem w domu opieki lub pogorszeniem swojej sytuacji.

9. MECHANIZM PRZEMOCY

Czy złości cię i dziwi, że nie możesz sobie samodzielnie poradzić z problemem przemocy, czujesz, że nie masz wpływu na swoje życie, że czujesz bezsilność, bezradność i zagubienie? Te uczucia są istotą przemocy, która zniewala przez swoje mechanizmy.

Wyuczona bezradność

Brak efektów podejmowanych działań może skutkować u osób doświadczających przemocy tzw. **syndromem wyuczonej bezradności**. Jest on wynikiem długotrwałego destrukcyjnego procesu krzywdzenia i przejawia się zaniechaniem poszukiwania pomocy i biernym znoszeniem przemocy. Wynika z przekonania, że i tak cokolwiek zrobię, nie będzie to miało wpływu na moją sytuację.

Wielokrotnie podejmowane przez osobę krzywdzoną próby zatrzymania przemocy i poszukiwania pomocy nie powiodły się. Osoba krzywdzona nabiera przekonania, że cokolwiek zrobi i tak nie przyniesie to efektu, bo nic nie jest w stanie zmienić jej sytuacji. Popada w stan apatii, zniechęcenia, bierności i nie jest w stanie podjąć jakichkolwiek działań, aby zmienić swoją sytuację.

Wiktyimizacja

Doznawanie przemocy w rodzinie i brak adekwatnej reakcji na fakt jej ujawnienia przez osobę krzywdzoną może spowodować, że przyjmie ona tożsamość ofiary, tj. przystosuje się do roli ofiary. Przemoc burzy jej wyobrażenia na temat rodziny i relacji w rodzinie. Kiedy decyduje się na szukanie pomocy, może być wtórnie zraniona przez przedstawicieli służb (w wyniku niewłaściwej interwencji, niewłaściwych działań) a efektem tego jest nabranie przekonania, że zasługuje na to, jak traktuje ją sprawca przemocy.

Pranie mózgu

Czy zdarzało ci się myśleć, że sprawca przemocy kontroluje nie tylko twoje zachowanie, ale także myśli? Zastanawiałaś się, w jakim nastroju wróci do domu, jak zareaguje, jak mu opowiesz, co zamierzasz zrobić a jego potencjalne reakcje wywoływały u ciebie silny strach?

Sprawca przemocy stosuje szereg zabiegów, które mają doprowadzić do tego, aby osiągnął pełną kontrolę nad zachowaniem ofiary, jej uczuciami, potrzebami i emocjami. Działania służące osiągnięciu tego celu są określane „praniem mózgu” i obejmują:

- **izolacja** – sprawca stopniowo ogranicza ofierze kontakty z rodziną, znajomymi i światem zewnętrznym, kontroluje spędzanie czasu, zabrania opowiadania o tym, co dzieje się w domu a w przypadku osób starszych często tłumaczy to ich dobrem;
- **poniżanie i degradacja** – sprawca poniża swoją ofiarę, deprecjonuje, podważa jej wartość we wszystkich obszarach życia;
- **wywoływanie lęku** – poprzez grożenie wyrządzeniem krzywdy, jeśli ofiara będzie próbowała się buntować lub zmieniać swoją sytuację. Sprawca chce być postrzegany jako osoba, od której wszystko zależy, która wszystko może i która w każdej chwili może swoje groźby zrealizować;
- **doprowadzanie do wyczerpania fizycznego i psychicznego** – poprzez m.in. zmuszanie do określonych zachowań, powtarzanie nakazanych przez sprawcę czynności. Sytuacja ciągłego zagrożenia, niepewności i napięcia doprowadza do wyczerpania;

- **monopolizowanie uwagi** – wszystkie swoje aktywności ofiara przemocy podejmuje po dokładnym przeanalizowaniu, jak może na nie zareagować sprawca i od jego aprobaty uzależnia ich wykonanie;
- **naprzemienność kar i nagród** – osoba, która tego doświadcza żyje z poczuciem nieprzewidywalności. Sprawca wprowadza chaos emocjonalny, raz nagradzając za określone zachowania, a innym razem – karząc za nie.

Syndrom sztokholmski

Charakteryzuje się silną więzią emocjonalną ze sprawcą przemocy, polegającą m.in. na usprawiedliwianiu go, chronieniu przed konsekwencjami jego własnych działań, angażowaniu się w jego obronę, mimo, że jego zachowanie skierowane jest przeciwko ofierze. Syndrom może się pojawić, gdy życie osoby zostało poważnie zagrożone w związku z doznawaniem przemocy.

10. DO KOGO MOŻNA SIĘ ZWRÓCIĆ O POMOC?

Osoby krzywdzone często mówią, że pomocne dla nich w procesie radzenia sobie z przemocą było to, że mogły opowiedzieć komuś o swojej sytuacji, bez narażania się na ocenę i udowadniania, że to, co mówią jest prawdą.

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 do Fundacji Projekt Starsi – tel. 537 375 505.

Zgłaszamy przypadki nadużyć odpowiednim służbom, udzielamy wsparcia telefonicznego, psychologicznego i pomocy prawnej, prowadzimy też grupę wsparcia.

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;
- Ośrodka Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przestępstwem;
- Jednej z organizacji pozarządowej (fundacja lub stowarzyszenie).

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.

W instytucjach i organizacjach, które zajmują się pomocą otrzymasz wsparcie emocjonalne, ale możesz także liczyć na pomoc praktyczną w znalezieniu bezpiecznego mieszkania, pomocy finansowej czy prawnej niezbędnej do ukarania sprawcy i uregulowania spraw rodzinnych i majątkowych.

Prośenie o pomoc nie jest łatwe, wymaga odwagi i przezwyciężenia wstydu. Pamiętaj jednak, że tu chodzi o twoje zdrowie a nawet życie. Masz prawo do błędów i pomyłek. Nie obwiniaj się i nie wstydź, jeśli zdecydujesz się dać sprawcy jeszcze jedną szansę.

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.

Osoby doświadczające przemocy mówią również, że dużą wartość miała dla nich możliwość uczestniczenia w grupach wsparcia. Są to grupy samopomocowe, na których spotykają się osoby borykające się z podobnymi problemami. Znajdź taką grupę w swojej okolicy lub poproś o taką pomoc! Wzajemna relacja, możliwość dzielenia się swoimi troskami i poznawanie osób znajdujących się na różnym etapie rozwiązywania swojego problemu, może dać dużo motywacji do zmiany.

Być może rozpoczynasz proces ważnych zmian w swoim życiu. Może się zdarzyć, że to nasili trudne sytuacje i częstotliwość awantur w domu. Jeśli nie czujesz się bezpiecznie, koniecznie powiedz o tym osobie, która ci pomaga. Być może bezpieczniej będzie, gdy przez jakiś czas zamieszkaż poza domem. Jeśli jednak zostajesz w domu warto zawczasu przygotować tzw. awaryjny plan bezpieczeństwa, który w trudnej sytuacji może pomóc zachować „zimną krew” i pozwoli uzyskać szybką interwencję i pomoc.

11. JAK STWORZYĆ PLAN BEZPIECZEŃSTWA?

1. Stwórz listę numerów alarmowych i zawsze miej je przy sobie (policja, osoby, które mogą Ci pomóc – rodzina, przyjaciele itp.).
2. Określ miejsca, gdzie możesz się udać, gdy będziesz musiała opuścić mieszkanie. Ustal z osobami, u których będziesz chciała się zatrzymać, czy możesz liczyć na schronienie w ich domu.
3. Przygotuj torbę z niezbędnymi rzeczami, np. ubrania, leki, dokumenty, wyniki badań i przechowuj je w nieznanym sprawcy miejscu, skąd będzie można je szybko zabrać.
4. Zrób kopie ważnych dokumentów np. dotyczących mieszkania czy wyniki badań i przechowuj je w niedostępnym dla sprawcy miejscu. Jeśli nie możesz tego zrobić samodzielnie – poproś kogoś zaufanego o pomoc.
5. Torbę z portfelem, kluczami do domu, telefonem trzymaj zawsze w jednym miejscu, najlepiej blisko drzwi wejściowych.
6. Powiedz o swojej sytuacji wszystkim osobom, którym ufasz, rodzinie, przyjacielom, znajomym, sąsiadom, swojemu lekarzowi. Ich pomoc jest dla Ciebie ważna. Im więcej osób wie, z jakimi problemami się zmagasz, tym większa możliwość uzyskania pomocy i wsparcia.
7. Ustal z sąsiadami, znajomymi specyficzny znak, dźwięk, który powiadomi ich, że jesteś w niebezpieczeństwie i potrzebna jest ich pomoc lub wezwanie policji.
8. Przeanalizuj zachowania poprzedzające ataki ze strony sprawcy. Określ sygnały przepowiadające „wybuch” (co mówi, w jaki sposób i jakie kieruje zarzuty, jak się zachowuje, czy jest pod wpływem alkoholu, jaki ma wyraz twarzy, jakie gesty wykonuje, w którym miejscu mieszkania się zatrzymuje itp.).

9. Jeśli sprawca zaczyna się zachowywać w sposób, który zwiastuje atak, udaj się do miejsca w mieszkaniu, skąd w łatwy sposób będziesz mogła się wydostać.

12. CO TO JEST PROCEDURA „NIEBIESKIE KARTY”?

Procedura **Niebieskie 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, ochrony 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.

13. CO PRZEPISY MÓWIĄ O PRZEMOCY?

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, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.

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 osoby doświadczające przemocy mogą oczekiwać pomocy od osób, które w związku ze swoją pracą, np. w ochronie zdrowia, pomocy 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.

Obowiązujące przepisy pozwalają na skuteczne stosowanie wobec osób dopuszczających się przemocy domowej nakazu opuszczenia mieszkania zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym oraz zakazu kontaktowania się i zbliżania do osoby pokrzywdzonej.

14. JAK REAGOWAĆ?

Przemoc pozostawiona bez reakcji eskaluje i staje się coraz bardziej dotkliwa oraz bolesna dla osoby jej doświadczającej. Przemocy w rodzinie sprzyja „tajemnica czterech ścian” Dlatego trzeba reagować, aby przerwać milczenie i pomóc osobom krzywdzonym.

W sytuacji, kiedy jesteś bezpośrednim świadkiem, czyli kiedy widzisz lub/i słyszysz, że dochodzi do przemocy, np. na ulicy, w sklepie lub innym miejscu publicznym jedna osoba szarpie, wyzywa, poniża, wyśmiewa drugą, możesz na przykład:

- spytać, czy możesz jakoś pomóc w tej sytuacji lub zwrócić uwagę i powiedzieć: „proszę tego nie robić”, „nie można tak robić”, najważniejsze jest, aby zareagować i przerwać tę sytuację;

- poinformować inne osoby lub służby, np. policję, straż miejską lub ochronę budynku.

W sytuacji, gdy nie jesteś bezpośrednim świadkiem zdarzenia, a tylko podejrzewasz, że osoba starsza doznaje przemocy w rodzinie, spróbuj:

- porozmawiać z osobą, która może doznawać przemocy i powiedzieć jej, że się niepokoisz jej sytuacją w rodzinie oraz zaproponować skorzystanie z pomocy Fundacji Projekt Starsi – tel. 537 375 505;
- poinformować przedstawiciela instytucji zajmującej się przeciwdziałaniem przemocy w rodzinie, np.: policji, ośrodka pomocy społecznej lub organizacji pozarządowej.

W kontakcie z osobą doznającą przemocy warto jej powiedzieć, że:

- naturalne jest to, że się boi;
- nie jest winna, że w jej rodzinie dochodzi do przemocy;
- nic nie usprawiedliwia przemocy, a za jej stosowanie odpowiedzialna jest tylko osoba, która ją stosuje;
- przemoc sama nie zniknie i dlatego ważne jest, żeby działać w celu jej zatrzymania;
- przemoc może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, wykształcenia, pochodzenia czy wyznania;
- osoba krzywdzona ma prawo szukać pomocy, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo.

NIEZBĘDNE ADRESY, kiedy mamy do czynienia z przemocą.

- **Fundacja Projekt Starsi**
tel. 537 375 505, fundacja@projektstarsi.pl
Udzielamy wsparcia telefonicznego, psychologicznego, pomocy prawnej, prowadzimy też grupę wsparcia.
Zgłaszamy nadużycia wobec starszych odpowiednim służbom.
- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**
tel. 22 824 25 01, pon.-pt.: 8.00–20.00.
Telefon dla osób w kryzysie: 116 123, czynny całą dobę.
- **Ośrodki Pomocy Społecznej**
- **Ośrodki Interwencji Kryzysowej**
- **Ośrodki Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przepęstwem**
- **Policja:** tel. 997 lub 112 w sytuacji zagrożenia.
- **Telefon Zaufania dla Osób Starszych**
tel.: 22 635 09 54
Dyżury telefonu:
pon.: 17.00–20.00
śr.: 17.00–20.00
czw.: 17.00–20.00



Przemoc wobec starszych.

Udzielamy pomocy.

535 375 505

FUNDACJA **PROJEKT
STARSI**

Fundacja Projekt Starsi

Jesteśmy ogólnopolską organizacją pozarządową, która chce poprawić jakość życia osób starszych w Polsce. Zabiegamy o godne, wolne od przemocy i cierpienia, życie starszych w Polsce.

Wspieramy starszych i ich otoczenie, inicjujemy zmiany systemowe i promujemy pozytywne postawy wobec seniorów. Przeciwdziałanie przemocy wobec starszych – to jeden z kluczowych obszarów naszej działalności, który rozwijamy od początku pracy fundacji.

Realizujemy kampanie społeczne, edukujemy seniorów i ich otoczenie oraz opinię publiczną.

Udzielamy bezpłatnej pomocy osobom starszym doświadczającym przemocy.

Zawiadamiamy odpowiednie służby, udzielamy wsparcia telefonicznego, psychologicznego i pomocy prawnej, prowadzimy też grupę wsparcia.

Edukujemy specjalistów: pracowników systemu pomocy społecznej, ochrony zdrowia, policjantów oraz księży, aby mogli lepiej rozpoznawać przemoc wobec starszych.

Inicjujemy zmiany prawne i tworzymy narzędzia do diagnozy dla lekarzy takie jak Formularz Oceny Ryzyka Przemocy wobec starszych.

Więcej informacji o naszych działaniach na stronie www.projektstarsi.pl i pod numerem **537 375 505**.

Broszura wydana z dotacji w ramach programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy, finansowanego z Funduszy EOG.