

# Przemoc wobec osób starszych

**0800 -2000 Połączenie bezpłatne dostępne w dzień i w nocy)**

## Przemoc wobec osób starszych

Upadł czy został popchnięty? Zapomniany czy zaniedbany? Wyciszony czy pod presją? Hojny czy okradziony?

### Czym jest znęcanie się nad osobami starszymi?

Przemoc wobec osób starszych to zachowanie przekraczające granice, którego dopuszcza się osoba, od której osoba starsza jest zależna. Kilka przykładów: mocne chwycenie, gdy osoba starsza nie słucha, podejmowanie nieproszonych decyzji za osobę starszą lub robienie własnych zakupów za pieniądze przeznaczone na budżet domowy osoby starszej. Przeważnie zaczyna się to od drobnych incydentów, ale istnieje ryzyko, że sytuacja eskaluje. Osoba starsza często nie mówi, że ma z tym do czynienia ze strachu, wstydu lub ponieważ nie jest już w stanie tego zrobić. Przemoc wobec osób starszych może obejmować znęcanie się fizyczne, psychiczne lub wykorzystywanie seksualne i/lub zaniedbanie, ale także wyzysk finansowy. Szacuje się, że co roku 1 na 20 osób starszych ma do czynienia z przemocą.

Sprawcami znęcania się nad osobami starszymi mogą być partnerzy, dzieci lub wnuki. Ale również nadmiernie obciążeni obowiązkami nieformalni opiekunowie lub opiekunowie zawodowi mogą zacząć zachowywać się w sposób niepożądany w stosunku do osób starszych. Przemoc wobec osób starszych nie zawsze wiąże się ze złymi zamiarami. Czasami wynika to z bezsilności lub przeciążenia osoby opiekującej się osobą starszą. Opieka jest tak ciężka i często długotrwała, że nieformalny opiekun nie dostrzega już momentu przekroczenia granic. (Stare) konflikty mogą również prowadzić do zachowania przekraczającego granice.

**Zarówno dla ofiary, jak i sprawcy ważne jest, aby doszło do ingerencji. Przemoc wobec osób starszych nie kończy się samoistnie.**

### Co możesz zrobić będąc ofiarą przemocy?

Czy dzieją się rzeczy, odnośnie których zastanawiasz się, czy to normalne? Masz wątpliwości, jak ludzie Cię traktują? Porozmawiaj o tym z kimś, komu ufasz! Nie ma znaczenia, kto to jest, może to być lekarz rodzinny, sąsiadka, członek rodziny lub inny znajomy. Ważne jest, aby podzielić się swoimi obawami. Nie jesteś już sam. Wspólnie możecie porozmawiać, czy coś jest nie tak i czy trzeba coś zmienić.

Zawsze możesz też zadzwonić do Veilig Thuis. Przy telefonie będzie doświadczony pracownik, który wysłucha uważnie Twojej historii, odpowie na Twoje pytania i udzieli porady. Możesz dać upust swoim emocjom i wspólnie uporządkować sytuację i omówić, co należy zrobić. Wspólnie zastanowicie się również, czy potrzebna jest profesjonalna pomoc. Jeśli chcesz, możesz zachować anonimowość. Otrzymasz poradę i pomoc, nawet jeśli wolisz nie podawać swojego imienia i nazwiska.

### Co możesz zrobić jako osoba postronna?

Wszelkiego rodzaju zmiany w zachowaniu, wyglądzie lub otoczeniu osoby starszej mogą wskazywać na znęcanie się nad nią, ale mogą też mieć inne przyczyny. Na przykład osoba starsza może być zasmucona utratą kogoś bliskiego lub tracić na wadze w wyniku choroby. Dostrzegasz zmiany? Często jest więcej osób, które coś zauważyły. Porozmawiaj z kimś z otoczenia, kto również zna tę osobę starszą. Razem możecie ustalić, czy rzeczywiście coś jest nie tak i co najlepiej zrobić. Podziel się swoimi obawami z osobą starszą. Nie jest to łatwe, ponieważ często nie wiesz, co się dokładnie dzieje. Ponadto osoba starsza może się wstydzić i chcieć ukryć problem. Może również być tak, że Twoje przypuszczenia są niesłuszne. Mimo to ważne jest, aby przeprowadzić rozmowę.

Samodzielnie lub z pomocą profesjonalisty. Jeśli jednak okaże się, że jest mowa o znęcaniu się, wówczas wspólnie możecie omówić następną krok lub samemu znaleźć rozwiązanie.

### Wskazówki jak omówić kwestię znęcania się

- Spraw, aby osoba starsza poczuła się komfortowo.
- Zachowaj spokój, nie obciążaj paniką osoby starszej.
- Stwórz spokojną atmosferę, tak aby osoba starsza spokojnie przyjęła informacje.
- Nie dokonuj (zbyt) szybko własnej oceny.
- Pozwól, aby osoba starsza również przedstawiła swoją wizję i opinię, poproś ją o ustosunkowanie się.

**Jeśli masz obawy i nie wiesz, co robić, zawsze możesz zadzwonić do Veilig Thuis. Nawet, jeśli masz wątpliwości. Zwłaszcza, gdy masz wątpliwości.**

### Veilig Thuis

Veilig Thuis działa na rzecz każdego, kto bezpośrednio lub pośrednio ma do czynienia z przemocą. Veilig Thuis oferuje informacje, porady i pomoc. Przy telefonie będzie pracownik, który uważnie wysłucha Twojej historii, odpowie na Twoje pytania i udzieli porady. Wspólnie uporządkujecie sytuację i omówicie, co należy zrobić a co możesz zrobić samodzielnie. Wspólnie zastanowicie się również, czy potrzebna jest profesjonalna pomoc. Jeśli chcesz, możesz zachować anonimowość.

