

SENIORKO! SENIORZE!

NIE BÓJ SIĘ PROSIĆ O POMOC!

NIKT NIE MA PRAWA CIĘ KRZYWDZIĆ!

**ZA PRZEMOC ODPOWIADA WYŁĄCZNIE
SPRAWCA I NIC GO NIE USPRAWIEDLIWIA!**

STOP PRZEMOCY WOBEC SENIORÓW

**PORADNIK
SENIORA**

Spis treści

1. Co to jest przemoc?
2. Rodzaje i formy przemocy wobec seniorów
3. Mity o przemocy w rodzinie
4. Sprawcy przemocy wobec seniorów
5. Czynniki ryzyka
6. Trudności w diagnozie zjawiska przemocy wobec osób starszych
7. Pomoc osobie dotkniętej przemocą
8. Gdzie szukać pomocy?

1. Co to jest przemoc wobec seniorów?

Przemoc wobec seniorów to „fizyczne i/lub psychiczne znęcanie się, zaniedbywanie bądź wykorzystywanie osób starszych przez członków ich rodzin lub przez inne osoby odpowiedzialne za opiekę nad nimi” (Zych, 2007, s. 141).

Przemoc charakteryzuje:

- **intencjonalność (celowość) działań – przemoc jest celowym działaniem mającym na celu** podporządkowanie sobie drugiej osoby i sprawowanie nad nią pełnej kontroli;
- **nierównowaga sił** - osoba krzywdząca posiada nad drugą osobą przewagę fizyczną, emocjonalną, ekonomiczną i/lub społeczną, która tym bardziej się powiększa, im dłużej trwa przemoc;

- **naruszenie praw i dóbr osobistych** – sprawca przemocy pozbawia bądź ogranicza prawa i dobra osobiste drugiej osoby poprzez np. atakowanie jej, dyskredytowanie, ośmieszanie, zabieranie jej środków finansowych, a także zabranianie jej kontaktów z innymi osobami;

- **szkody i cierpienie ofiary** – przemoc zawsze prowadzi do cierpienia, wywołuje różnego rodzaju szkody fizyczne i psychiczne, materialne czy sentymentalne.

2. Rodzaje i formy przemocy wobec seniorów

Przemoc może przejawiać się w bardzo różnorodny sposób, stąd też wyróżnia się różne jej podziały. Najczęściej wskazuje się na następujące rodzaje:

● **przemoc fizyczna** – najbardziej widoczny rodzaj przemocy, który wiąże się z celowym użyciem wobec seniorów siły fizycznej. Następstwem takich zachowań jest ból, osłabienie (nadwyrężenie) albo uszkodzenie ich ciała. Najczęściej spotykane formy przemocy fizycznej to: popychanie, szarpanie, uderzanie, policzkowanie, obezwładnianie, duszenie, kopanie, gryzienie, bicie pięścią, a także rzucanie w osoby starsze różnymi przedmiotami. Efektem przemocy fizycznej są otarcia, siniaki, potłuczenia, wyrwane włosy, bolące rany, złamania, a także niepokój, strach i depresja występujące u osób jej doświadczających;

● **przemoc psychiczna** (emocjonalna)
– równie okrutny, chociaż najtrudniejszy do

udowodnienia rodzaj przemocy wobec osób starszych. Przemoc psychiczna jest niewidoczna, nie pozostawia fizycznych śladów. Przejawia się m.in. w groźbach, zastraszaniu, szantażowaniu, ubliżaniu, wyzywaniu, szydzeniu, wyśmiewaniu, przeklinaniu, upokarzaniu, krytykowaniu poglądów, ignorowaniu potrzeb drugiej osoby, uniemożliwianiu kontaktu w innymi osobami, traktowaniu jak dziecko. Te formy okrucieństwa psychicznego prowadzą u seniorów do lęku o własne bezpieczeństwo, zażenowania, strachu, a także bezsenności, utraty apetytu czy depresji. Przemoc psychiczna jest trudna do udowodnienia ze względu na brak dostrzegalnych śladów u osób krzywdzonych, stąd też zjawisko jest słabo zbadane. Często jednak współwystępuje z przemocą fizyczną;

● **przemoc ekonomiczna** (finansowa, materialna) polega na bezprawnym, nielegalnym i nieodpowiednim wykorzystaniu środków finansowych oraz innych zasobów ludzi w starszym wieku. Może przejawiać się np. sprzeniewierzeniem ich pieniędzy, rzeczy wartościowych lub własności, okradaniem ich, odmawianiem im dostępu do własnych funduszy, wyłudzeniem, zaciąganiem kredytów i pożyczek bez wiedzy i zgody seniora. Przemoc ekonomiczna prowadzi do utraty pieniędzy lub majątku, długów, niemożności opłacenia rachunków, pogorszenia standardu życia, braku poczucia bezpieczeństwa, a nawet głodu i utraty zdrowia;

● **przemoc seksualna** to zachowania seksualne wobec osób starszych wbrew

ich woli. (zob. Tobiasz-Adamczyk, 2006, s. 25). Przejawami tego rodzaju przemocy seksualnej są m.in. patrzenie na osoby starsze czy fotografowanie ich w sytuacjach intymnych, obnażanie ich, dotykanie, zmuszanie do oglądania filmów i zdjęć pornograficznych, wymuszanie na nich stosunków seksualnych (gwałt). Tego rodzaju zachowania wywołują u seniorów dyskomfort fizyczny i psychiczny oraz poczucie wstydu i zażenowania, które sprawiają, że nie informują o nich nie tylko odpowiednich służb, ale nawet członków rodziny czy przyjaciół.

● **zaniedbanie** – to rodzaj przemocy polegający na odmawianiu seniorowi pomocy, opieki czy wsparcia, które są mu niezbędnie potrzebne. Przykładem takich zachowań jest np. odmowa pomocy przy

pielęgnacji starszej osoby, która nie jest w stanie zadbać o siebie sama, pozostawienie seniora bez pożywienia, odzieży, środków higieny osobistej, opieki medycznej czy niezbędnych lekarstw. Zaniedbaniem jest również pozbawienie starszej osoby jej opieki bezpośredniej, medycznej lub duchowej oraz kontaktów społecznych. Możemy więc mówić o zaniedbaniu fizycznym, bądź zaniedbaniu psychicznym, emocjonalnym. Ponadto rozróżnia się dwie formy zaniedbywania ludzi zaawansowanych wiekowo:

- zaniedbywanie aktywne, w którym opiekun celowo pozbawia starszą osobę opieki lub nie zaspokaja jej potrzeb,

- zaniedbywanie bierne (pasywne), gdy opiekun ze względu na zły stan zdrowia, niepełnosprawność czy brak odpowiednich środków finansowych nie jest w stanie lub nie potrafi wywiązać się z obowiązków opiekuńczych (za: Nowicka A. (2017)).

Biernej postaci przemocy w postaci zaniedbania ze strony bliskich doświadcza co siódmy senior po 65 roku życia.

Sprawcami zaniedbań wobec osób starszych są zazwyczaj wynajęci opiekunowie, opiekunowie rodzinni, a także pracownicy opieki długoterminowej (zakładów opiekuńczo-leczniczych, domów seniora).

Konsekwencją tego rodzaju przemocy jest narażenie podopiecznych na poważne pro-

blemy zdrowotne, w tym depresję, niedożywienie oraz odleżyny (zob. Halicka, Halicki, 2010).

● **opuszczenie przez rodzinę czy opiekuna** – ten rodzaj przemocy polega na pozostawieniu i porzuceniu osoby starszej w szpitalu, umieszczeniu jej i porzuceniu w domu pomocy społecznej czy pozostawieniu jej samej we własnym domu. Zachowania takie najczęściej wiążą się z emigracją zarobkową dzieci i wnuków, a także konfliktami rodzinnymi, prowadzącymi do zerwania więzi i kontaktu z seniorem. Opuszczenie naraża seniorów na cierpienie spowodowane samotnością, depresję i niechęć do życia (zob. Halicka, Halicki, 2010).

Z badań Instytutu Psychologii Polskiej Akademii Nauk wynika, że seniorzy najczęściej doświadczają przemocy psychicznej i ekonomicznej.

Główne formy przemocy wobec osób starszych to:

- znieważanie,
- wyśmiewanie,
- ośmieszanie,
- lekceważenie,
- izolowanie,
- zabieranie pieniędzy (np. emerytury czy renty),
- wytykanie choroby i niepełnosprawności,
- szantażowanie, groźby, wyzwiska,
- ograniczanie swobody decyzji,
- straszenie oddaniem do domu opieki,
- wmawianie choroby psychicznej,
- wymuszanie zmian w testamencie,
- obciążanie zawyżonymi kosztami (np. kredytami lub pożyczkami).
- skłanianie do darowizn
- zaniedbywanie, niezapewnienie jedzenia, leków, higieny osobistej, opieki medycznej,

- opuszczenie przez opiekunów, pozostawienie bez opieki. (badania Instytutu Psychologii Polskiej Akademii Nauk).

Potencjalnie każdy senior może stać się ofiarą przemocy. Z badań różnych autorów wynika, że na rozmaite formy przemocy (fizyczną, psychiczną, ekonomiczną) narażonych jest od 3% do 5% osób w starszym wieku.

3. Mity o przemocy w rodzinie

Stosowanie przemocy wobec innych osób, również seniorów, jest często "usprawiedliwiane" przyjętymi w społeczeństwie mitami i stereotypami:

MIT: Przemoc wobec seniorów jest zjawiskiem marginalnym, nie stanowi problemu społecznego

FAKT: Przemoc wobec seniorów jest podobna do tej, jakiej doświadczają osoby młodsze i dzieci, natomiast brak pełnej wiedzy na temat jej rozmiarów wynika z trudności prowadzenia badań.

MIT: Przemoc w rodzinie to „sprawa prywatna” i nie należy się wtrącać.

FAKT: Przemoc w rodzinie nie jest sprawą prywatną, jest przestępstwem i istotnym problemem społecznym.

MIT: Przemoc w rodzinie dotyczy tylko rodzin patologicznych i biednych

FAKT: Przemoc dotyczy wszystkich rodzin, bez względu na ich status społeczny, warunki ekonomiczne czy wykształcenie jej członków.

MIT: Przemoc domowa nie powoduje poważnych skutków.

FAKT: Każda przemoc domowa, zarówno wobec dzieci, dorosłych jak i osób starszych powoduje poważne skutki. Doświadczanie przemocy poważnie

zakłóca biologiczne, psychiczne i społeczne funkcjonowanie osób krzywdzonych. Doświadczenie przemocy pozostawia długotrwałe konsekwencje zdrowotne, nawet wtedy, kiedy przemoc już się skończyła. Specjaliści szacują, że starsi, wobec których stosowana jest przemoc, chorują trzy razy częściej i wcześniej umierają niż ci, wobec których nadużycia nie były stosowane.

MIT: Sprawcy przemocy działają pod wpływem alkoholu.

FAKT: Większość osób stosujących przemoc robi to na trzeźwo.

MIT: To był jednorazowy incydent, który się nie powtórzy.

FAKT: Przemoc wobec członka rodziny rzadko jest jednorazowym incydem. Bezkarność sprawcy zazwyczaj prowadzi do eskalacji przemocy.

MIT: Ofiary przemocy na pewno „zasłużyły” sobie na przemoc.

FAKT: Nikt nie zasługuje na zniewagi i bicie. Wielu sprawców przemocy stawia swoim ofiarom absurdalne wymagania, których one nie są w stanie sprostać. Dla sprawcy każdy pretekst jest dobry.

4.Sprawcy przemocy wobec seniorów

Przemoc wobec starszych ma miejsce najczęściej w domach seniorów lub instytucjach opiekuńczych. Sprawcami są członkowie najbliższej rodziny (współmałżonek, dzieci, wnukowie) lub opiekunowie instytucjonalni, z którymi starsze osoby mają silny emocjonalnie i długotrwały kontakt. To sprawia, że seniorzy wstydzą się mówić o doznawanej krzywdzie, boją się, nierzadko mają poczucie winy, a nawet usprawiedliwiają sprawców i ukrywają problem. Poczucie obowiązku chronienia ich sprawia, że znoszą cierpienie w milczeniu. Często też seniorzy po prostu nie mają świadomości, że traktowanie ich jest przemocą.

Sprawca najczęściej przerzuca odpowiedzialność za swoje zachowanie na osobę krzywdzoną. Musiał uderzyć, popchnąć czy wyzwać, bo "znowu czegoś chcesz", bo "nie dajesz mi spoko-

ju", "nie robisz, co Ci każe", "znowu nie słyszysz", „nic nie rozumiesz", "pobrudziłeś się" itp. Wytykanie osobie starszej jej niesprawności, powolności, opóźnienia w wykonywaniu poleceń wywołuje w pokrzywdzonym przekonanie, że gdyby była inna, bardziej sprawna, samodzielna, szybsza to sytuacja poprawiłaby się. To wszystko wywołuje w seniorze poczucie winy.

Pamiętaj! Nikt nie ma prawa Cię krzywdzić! Za przemoc odpowiada wyłącznie sprawca i nic go nie usprawiedliwia!

5. Czynniki ryzyka

Na przemoc szczególnie narażeni są seniorzy, którzy:

- są zależni w codziennym funkcjonowaniu od innej osoby;
- mają trudną sytuację finansową lub są zależni materialnie/mieszkaniowo od opiekuna;

- mają obniżoną sprawność fizyczną lub psychiczną;
- rzadko kontaktują się z osobami spoza najbliższego otoczenia;
- ich współdomownik doświadcza stresu, ma choroby psychiczne, zaburzenia osobowości lub nadużywa substancji psychoaktywnych.

6. Trudności w diagnozie zjawiska przemocy wobec osób starszych

Zbadanie zjawiska przemocy wobec seniorów jest niezwykle trudne. Przyczyny niskiej wykrywalności przemocy:

- naturalne oznaki starzenia się, takie jak narażenie na upadki i urazy ciała;
- problemy ze słuchem i wzrokiem (co utrudnia przemieszczanie się, orientację w terenie i dotarcie do instytucji pomocowych);

- trudność w orientacji odnośnie osób czy instytucji pomocowych i przysługujących seniorom praw;
- brak zaufania osób starszych do ośrodków zajmujących się przeciwdziałaniem przemocy;
- niedowierzanie i lekceważenie ze strony osób, którym zgłaszają ten problem;
- trudność w zweryfikowaniu czy rzeczywiście dochodzi do stosowania przemocy wobec osoby starszej, czy też ma ona na przykład objawy wytwórcze występujące w chorobie psychicznej bądź w otępieniu;
- trudność w zweryfikowaniu czy lęk, obniżony nastrój, brak dbałości o higienę, zmniejszenie apetytu są przejawami stosowania przemocy wobec seniora czy też objawami depresji lub procesu otępiennego.

Według Światowej Organizacji Zdrowia jedynie do 6 proc. przypadków złego traktowania osób po 60. roku życia jest zgłaszanych do instytucji.

Oto najczęstsze powody, dla których osoby starsze będące ofiarami przemocy milczą:

- wstyd (sprawcy często są osobami z najbliższej rodziny);
- zależność na co dzień od osoby, która wyrządza krzywdę (np. od opiekunów w całodobowej placówce);
- silne emocjonalne związanie ze sprawcą (gdy jest to osoba z najbliższej rodziny);
- odczuwanie poczucia winy (np. starsza matka – ofiara przemocy ma przekonanie, że to z powodu jej złego wychowania syn tak się zachowuje wobec niej);
- ufność, że sprawca zmieni swoje zachowanie;
- obawa przed odwetem ze strony osoby, która wyrządza krzywdę.

Ponadto seniorzy doświadczający przemocy:

- obawiają się pogorszenia i tak już złej sytuacji rodzinnej oraz utraty pozycji społecznej przez rodzinę;
- mają przekonanie, że o problemach w rodzinie nie powinno się mówić obcym;
- boją się umieszczenia w całodobowej placówce;
- nie wiedzą, gdzie mogą uzyskać pomoc i kogo powinni zawiadomić, nie zawsze mają też możliwość dotarcia do odpowiednich służb;
- wyczuwają, że osoby, którym się zwierzą, i tak im nie uwierzą (w przypadku zetknięcia się z różnorodnymi formami przemocy wobec osób starszych częściej reaguje personel socjalny niż medyczny).

7. Pomoc osobie dotkniętej przemocą

Pamiętajmy!

Starzy rodzice nierzadko czują się odpowiedzialni za zachowanie swoich dorosłych dzieci, zgodnie z przekonaniem, że tak sobie je wychowali. W związku z tym często wstydzą się ujawnić akty przemocy, bądź po prostu boją się sprawcy, szczególnie wówczas, gdy są od niego zależni. Sprawca, który czuje się bezkarny, działa coraz okrutniej, a to może zagrażać zdrowiu, a nawet życiu krzywdzonego seniora.

Jeżeli podejrzewasz

Jeżeli podejrzewasz, że osoba starsza lub niepełnosprawna jest ofiarą przemocy – porozma-

wiaj z nią, udziel wsparcia, zaoferuj osobistą pomoc. Większość ofiar milczy ze wstydu, strachu, bądź bezradności, albo z niewiedzy o swoich prawach. Pozostaje też często pod presją sprawców, bądź członka rodziny. Osoba krzywdzona powinna się przede wszystkim dowiedzieć od Ciebie, że nie jest winna temu, co się dzieje, że za przemoc odpowiedzialny jest zawsze sprawca. Twoje współczucie, wsparcie może być decydujące dla jej dalszych decyzji.

Jeśli podejrzewasz, że wobec seniora stosowana jest przemoc, zwróć uwagę, czy:

- senior ma siniaki i rany, występujące w miejscach, które raczej nie są wynikiem upadków (np. na szyi, ramionach, w okolicach żeber),
- senior ma obniżony nastrój,
- osoba starsza reaguje agresją przy próbie dotyku,

- senior nie chce rozmawiać o swojej sytuacji rodzinnej (jest wtedy załęczniony), ale jednocześnie czyni aluzje na jej temat (wyraża informacje nie wprost),
- osoba starsza jest odwodniona lub niedożywiona bądź zaniedbana w zakresie higieny,
- senior nie chce wracać do miejsca, gdzie - jak podejrzewasz - jest stosowana wobec niego przemoc (np. jest tak bardzo zadowolony z pobytu w szpitalu, że nie chce wracać do domu),
- senior posiada ignorowane lub nieleczone problemy zdrowotne,
- senior przebywa w niesanitarnych lub niebezpiecznych warunkach mieszkaniowych (insekty, brak ogrzewania, zapach moczu i kału),
- osoba starsza jest odcięta od kontaktów z innymi ludźmi,
- senior nie chce spożywać posiłków i napojów, odmawia przyjmowania leków (mogą to być oznaki myśli samobójczych wyrażonych nie wprost).

W rozmowie z osobą, którą podejrzewasz o złe traktowanie wobec seniora, warto zwrócić uwagę na to, w jaki sposób odnosi się do niego;

- czy go obmawia, nie dowierza mu, obwinia;
- czy ma wybuchowy, drażliwy charakter lub zachowuje się w sposób nieprzewidywalny;
- czy dąży do sprawowania opieki nad seniorem w pojedynkę i odmawia pomocy ze strony innych osób (przy jednoczesnym podkreślaniu, że inni tej pomocy udzielić nie chcą lub chcą ją sprawować w niewłaściwy sposób);
- czy podaje niejasne wyjaśnienia odnośnie zdrowia i stanu psychicznego swojego podopiecznego;
- czy jest niechętna do pozostawienia seniora na indywidualną rozmowę ze specjalistą (np. lekarzem, psychologiem).

Jeżeli wiesz o przemocy wobec osoby starszej należy działać jak najszybciej, by zabloko-

wać kontakt ze sprawcą. Polega to na przeprowadzeniu się osoby krzywdzonej do **ośrodka interwencji kryzysowej**. Od niedawna w Polsce może być też orzeczony zakaz zbliżania się sprawcy do ofiary, bądź nakaz opuszczenia mieszkania przez sprawcę przemocy.

Osoba doświadczająca przemocy powinna w sytuacji zagrożenia **wzywać policję**. Poinformuj ją, że zarówno przemoc psychiczna, jak i fizyczna jest przestępstwem i że zgłoszenie sprawy Policji jest jedynym sposobem na pociągnięcie sprawcy do odpowiedzialności karnej. Wskaż instytucje lub organizacje udzielające bezpłatnych porad psychologicznych oraz prawnych, zaproponuj skorzystanie z pomocy medycznej.

Nie miej wątpliwości, czy należy "wtrącać się" w życie drugiego człowieka. Dla osoby starszej Twoje postępowanie może być jedyną szansą na zmianę sytuacji.

W rodzinie sprzyja jej „tajemnica czterech ścian”.
Dlatego trzeba reagować, aby przerwać milczenie i
pomóc osobom krzywdzonym.

SENIORKO! SENIORZE!

**Jeśli jesteś osobą krzywdzoną przez kogokol-
wiek**

**Pamiętaj, że nie ponosisz winy za zachowanie
krzywdzącej Cię osoby.**

**Za krzywdę Tobie wyrządzaną odpowiada
TYLKO i WYŁĄCZNIE sprawca!**

NIE WSTYDŹ SIĘ PROSIĆ O POMOC!!

Musisz wiedzieć, że sprawca, który nie jest ukara-
ny będzie krzywdził Cię coraz bardziej! Przemoc,
która pozostaje bez reakcji, eskaluje i staje się co-
raz bardziej dotkliwa dla ofiary. Nie wierz w żadne
jego zapewnienia poprawy. Po przeprosinach i kil-

ku dniach spokoju sprawca znowu Cię zaatakuje.
Tak funkcjonuje koło przemocy!

Seniorze, jeśli doświadczasz przemocy poszukaj pomocy:

- Porozmawiaj z rodziną, znajomymi, księdzem. Zdobądź się na odwagę i przełam milczenie wobec sąsiadów – oni zapewne domyślają się, że potrzebujesz pomocy, czekają tylko na Twój sygnał, że jej chcesz.
- Poproś o możliwość schronienia, gdyby trzeba było uciekać. Możesz uzgodnić z nimi, że w razie awantury, krzyków albo Twojego sygnału, wezwą Policję.
- Spotkaj się z psychologiem, który pomoże Ci uwierzyć w swoje możliwości i systematycznie wspierając, przywróci poczucie mocy i kontroli.

Dzięki takim spotkaniom można pozbyć się poczucia wstydu, który hamuje proszenie o pomoc.

- Opowiedz lekarzowi o swojej trudnej sytuacji.
- Jeżeli jesteś pod opieką pracownika socjalnego Ośrodka Pomocy Społecznej poradź się go, spytaj o możliwości pomocy ze strony instytucji.
- Zadzwoń do telefonu zaufania i powiedz o swoich problemach. Jeśli masz obawy - możesz to zrobić anonimowo.
- Jeżeli jesteś pensjonariuszem domu pomocy społecznej czy placówki leczniczej porozmawiaj o swojej sytuacji z lekarzem, psychologiem, kierownikiem placówki czy członkiem rodziny. Szukaj pomocy!

- W każdej sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia Twojego lub Twoich bliskich **NIE WAHAJ SIĘ, WEZWIJ POLICJĘ !** Policja udzieli Ci niezbędnej pomocy; ma też uprawnienia, by usunąć sprawcę przemocy z mieszkania i umieścić go w innym miejscu. Możesz być bezpieczny – tylko nie bój się prosić o pomoc!
- Policja, która przyjedzie na Twoją prośbę proponuje Ci założenie Niebieskiej Karty.
Zgódź się bez obaw!!!

Niebieska Karta to procedura mająca zapewnić bezpieczeństwo osobie, wobec której stosowana jest przemoc w rodzinie. W ramach tej procedury uzyskasz wsparcie różnych służb i instytucji współdziałających (m.in. policji, pomocy społecznej, ochrony zdrowia lub gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych), zyskasz również pomoc w zapewnieniu Ci bezpieczeństwa; wsparcie w rozwiązaniu trudnej sytuacji,

pomoc psychologiczną, prawną, mieszkaniową lub inną), Procedura „Niebieskiej Karty” obejmuje również działania związane ze sprawcą przemocy - np. zobowiązanie go do podjęcia leczenia odwykowego, udziału w warsztatach korekcyjno-edukacyjnych, w określonych przypadkach również zakaz kontaktu, zbliżania się czy nakaz eksmisji.

Seniorko! Seniorze! Pamiętaj, że nie jesteś sam/a!

Pamiętajmy!!!

Krzywdziciel to zazwyczaj osoba z najbliższego otoczenia: dzieci, wnuki, współmałżonek, opiekun.

Nie musisz sam sobie radzić – Twoja siła to także inni przychylni Ci ludzie. Poszukaj wsparcia, by nie być samotnym w trudnej sytuacji.

SENIORKO! SENIORZE!

NIE BÓJ SIĘ PROSIĆ O POMOC!

NIKT NIE MA PRAWA CIĘ KRZYWDZIĆ!

**ZA PRZEMOC ODPOWIADA WYŁĄCZNIE
SPRAWCA I NIC GO NIE USPRAWIEDLIWIA!**

Jeśli doświadczasz krzywdy.....

Jeśli jesteś świadkiem przemocy wobec osób starszych.....

Jeśli podejrzewasz, że osoba starsza doznaje przemocy w rodzinie.....

Nie czekaj! **Działaj!**

Każda osoba doznająca przemocy ma prawo do uzyskania bezpłatnej pomocy ze strony właściwych służb i instytucji, a mianowicie:

- Interwencję kryzysową i wsparcie;
- Poradnictwo medyczne, psychologiczne, prawne, zawodowe, rodzinne;
- Badanie lekarskie w celu ustalenia uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy domowej oraz wydanie stosownego zaświadczenia lekarskiego;
- Bezpieczne schronienie;
- Ochronę przed dalszym krzywdzeniem poprzez uniemożliwienie osobom stosującym

przemoc korzystania ze wspólnie zajmowanego mieszkania oraz zakaz kontaktowania się i zbliżania;

- Pomoc w uzyskaniu mieszkania socjalnego.

8. Gdzie szukać pomocy?

INSTYTUCJE POMOCOWE W ZIELONEJ GÓRZE

- Komenda Miejska Policji w Zielonej Górze
Tel. 684762411
- Prokuratura Rejonowa
Tel. 683286335
Tel. 683286300
- Sąd Rejonowy III Wydział Rodzinny i Nieletnich
Tel. 683259504
Tel. 683259508
- Zespół Interdyscyplinarny ds. Przemocy w Rodzinie
Tel. 684115134
- Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA
Tel. 692064061

Tel. 661842501

- Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy Terenowym Komitecie Ochrony Praw Dziecka

Tel. 683244900

Tel. 503190032

Telefon zaufania 683280863

- Biuro Pełnomocnika ds. Rozwiązywania
- Problemów Alkoholowych

Tel. 683270518

INSTYTUCJE OGÓLNOPOLSKIE

- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia:

Tel. 800120002

Tel. 226687000

- Telefon Zaufania "Zatrzymaj Przemoc"

Tel. 0800120226

- Policyjny Telefon Zaufania

Tel. 0800120226

W sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia nie obawiaj się skontaktowania z Policją lub Pogotowiem Ratunkowym.

NUMER ALARMOWY W CAŁYM KRAJU 112

L

literatura wykorzystana:

Halicka M., Halicki J. (red.) (2010), Przemoc wobec ludzi starych. Na przykładzie badań środowiskowych w województwie podlaskim. Białystok, Wydawnictwo Temida 2.

Nowicka A. (2017) Osoby w starszym wieku jako ofiary przemocy w: G. Miłkowska, A. Nowicka, L. Wawryk, Teoretyczne i praktyczne wymiary zjawiska przemocy w rodzinie, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra

Pospiszyl I. (1994), Przemoc w rodzinie. Warszawa, WSiP

Rutkiewicz M., Tworzy się system ochrony starszych doświadczających przemocy. cam.waw.pl

Szczuka J., Przemoc wobec osób starszych. Najczęściej ze strony opiekuna. [Serwis Zdrowie \(pap.pl\)](http://SerwisZdrowie.pap.pl) z dnia 29.12.2020,

Tobiasz-Adamczyk B. (2009), Przemoc wobec osób starszych jako problem społeczny, [w:] B. Tobiasz-Adamczyk (red.), Przemoc wobec osób starszych. Kraków, Wydawnictwo UJ.

Zych A.A. (2007), Leksykon gerontologii. Kraków, Oficyna Wydawnicza „Impuls”

