

# Jak radzić sobie z przemocą wobec starszych?



**Przemoc w rodzinie** to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie skierowane przeciwko członkom rodziny, które narusza ich prawa i dobra osobiste, powoduje cierpienie i szkody.

## **Przemoc ma różne oblicza – od słów po czyny.**

Może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, dochodów czy wykształcenia. Sytuacja przemocy nie jest wydarzeniem, które pojawia się nagle i znika z naszego życia. Zwykle ma ona charakter cykliczny i latami może trzymać ofiarę i sprawcę we wzajemnej zależności. Przemoc nieujawniona sama nie zniknie.

**Przemoc wobec starszych najczęściej zdarza się w rodzinie lub ze strony opiekunów a jej formy to:**

**Przemoc psychiczna** – krzyki, wyzwiska, groźby, szantaż, wyśmiewanie, także z powodu choroby czy niepełnosprawności, domaganie się posłuszeństwa, pozbawianie kontroli nad własnym życiem, izolacja starszych od rodziny, znajomych czy kontaktów społecznych.

**Przemoc ekonomiczna** – odbieranie emerytury, wymuszanie zmian w testamencie, skłanianie do darowizn, obciążanie kredytami, pożyczkami czy zawyżonymi kosztami, bezprawne, niewłaściwe używanie własności i zasobów osoby starszej.

**Zaniedbanie** – czyli powstrzymywanie się od odpowiedniej opieki: brak leków, ubrań, higieny osobistej, jedzenia, porzucanie osób starszych w szpitalach i instytucjach opieki.

---

**Przemoc fizyczna** – karmienie z użyciem siły, krępowanie ruchów, izolowanie, bicie, szturchanie, szarpanie, popychanie.

**Osoby starsze doświadczające przemocy nie chcą mówić o swojej krzywdzie z powodu:**

- lęku przed zemstą osoby stosującej przemoc;
- wstydu, upokorzenia, szczególnie gdy sprawcami są dzieci lub wnukowie;
- zależności finansowej, opiekuńczej, mieszkaniowej od osoby stosującej przemoc;
- strachu przed umieszczeniem w domu opieki lub pogorszeniem swojej sytuacji;
- obwiniają się za przemoc;
- usprawiedliwiają sprawcę;
- uwarunkowań kulturowo-religijnych.

**Przemoc „karmi się” milczeniem, jest „tajemnicą czterech ścian” i tylko ujawnienie tej tajemnicy daje szansę na jej zatrzymanie. Dlatego trzeba działać!**

## Co możesz zrobić, gdy doświadczasz przemocy?

---

**Porozmawiaj z kimś, komu ufasz.** Przełam milczenie. Zwróć się o pomoc do przyjaciół, rodziny, sąsiadów. Nie wstydź się i nie bój. Za przemoc odpowiedzialny jest ten, kto Cię krzywdzi, a nie Ty.

---

**Zadzwoń do Fundacji Projekt Starsi, tel. 537 375 505,** która pomaga starszym, którzy są krzywdzeni. Zgłaszamy przypadki nadużyć odpowiednim służbom, udzielamy wsparcia telefonicznego, psychologicznego, pomocy prawnej, prowadzimy też grupę wsparcia.

---

**Wezwij policję, tel. 997 lub 112** w sytuacji zagrożenia. Za każdym razem domagaj się wypełnienia Niebieskiej Karty. Policja ma obowiązek zareagować na Twoje wezwanie i zapewnić Ci bezpieczeństwo.

---

**Porozmawiaj o tym z lekarzem rodzinnym,** lekarzem pierwszego kontaktu lub każdej innej specjalności. Lekarz może udzielić ci pomocy medycznej, ale ma też uprawnienia do założenia tzw. Niebieskiej Karty.

W przypadku obrażeń ciała możesz prosić lekarza o wystawienie bezpłatnego zaświadczenia o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z przemocą.

---

**Szukaj pomocy u specjalistów.** Ustal, gdzie w Twojej okolicy jest ośrodek pomocy społecznej, punkt konsultacyjny, specjalistyczny ośrodek dla ofiar przemocy, poradnia odwykowa, ośrodek interwencji kryzysowej, punkty bezpłatnej pomocy prawnej, czy fundacje lub stowarzyszenia, które pomagają osobom doświadczającym przemocy.



Nikt nie ma prawa  
cię krzywdzić  
w jakikolwiek  
sposób.

**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.

**Nie usprawiedliwiaj przemocy.** Nikt nie ma prawa cię krzywdzić w jakikolwiek sposób. Za przemoc zawsze odpowiedzialna jest osoba, która ją stosuje, a nie Ty.

**Uwierz, że masz w sobie siłę, żeby zmienić swoje życie!**

**Organizacje, do których możesz zwrócić się o pomoc:**

**Fundacja Projekt Starsi,**  
tel. 537 375 505, [fundacja@projektstarsi.pl](mailto:fundacja@projektstarsi.pl)

**Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy  
„Niebieska Linia” IPZ,**  
tel. 22 824 25 01, pon.–pt.: 8.00–20.00.  
Telefon dla osób w kryzysie: 116 123, czynny całą dobę.

Publikacja sfinansowana z dotacji w ramach programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy, finansowanego z Funduszy EOG.