



STOP PRZEMOCY
WOBEC SENIORÓW

Vademecum
Seniorsa



Oddajemy w Twoje ręce Vademecum Seniora. Znajdziesz w nim wiele informacji dotyczących problemu przemocy wobec osób starszych. Problemu, o którym trzeba mówić głośno i otwarcie. Problemu, którego nie można ignorować, ponieważ istnieje i na pewnym etapie życia może dotknąć każdego, niezależnie od sytuacji materialnej.

Zachęcamy do uważnego zapoznania się z informacjami zawartymi w niniejszej publikacji i refleksji, czy wśród najbliższych lub znajomych nie ma osoby potrzebującej pomocy i wsparcia.

*Zespół Powiatowego Centrum Pomocy
Rodzinie w Sochaczewie*





SPIS TREŚCI



02 CO TO JEST PRZEMOC DOMOWA

Co powinieneś wiedzieć o przemocy domowej.

05 DLACZEGO DOŚWIADCZASZ PRZEMOCY

Co powinieneś wiedzieć o przyczynach przemocy.

08 FORMY PRZEMOCY WOBEC SENIORÓW

Co powinieneś wiedzieć o rodzajach przemocy.

12 FAKTY I MITY NA TEMAT PRZEMOCY

Co powinieneś wiedzieć o stereotypach dotyczących przemocy.

15 PORADY PRAWNE

Co powinieneś wiedzieć o prawach ofiar przemocy.

20 GDZIE SZUKAĆ POMOCY



CO TO JEST PRZEMOC DOMOWA?

Przemoc domowa to zamierzone działanie lub zaniechanie, które narusza prawa i dobra osobiste osób najbliższych, a także innych osób wspólnie zamieszkujących lub gospodarujących, narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty zdrowia lub życia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną i powodujące cierpienie i szkody.



O przemocy możemy mówić wtedy, gdy spełnione są jednocześnie 4 warunki:

- Działanie lub zaniechanie jest intencjonalne czyli zamierzone.
- Jedna osoba ma wyraźną przewagę (fizyczną lub psychiczną) nad drugą.
- Działanie lub zaniechanie jednej osoby narusza prawa i dobra osobiste drugiej.
- Osoba, wobec której stosowana jest przemoc doznaje cierpienia, szkód fizycznych i psychicznych.

PAMIĘTAJ !!

Przemoc może dotknąć każdego, bez względu na wykształcenie, wiek czy stan posiadania.

Czy z wiekiem rośnie ryzyko przemocy?

Po 65 roku życia większość osób odczuwa zmiany dotyczące zdrowia i codziennego funkcjonowania.



Im jesteśmy starsi tym bardziej maleje nasza sprawność fizyczna, trudniej nam przychodzi wypełnianie codziennych obowiązków, a to prowadzi do poczucia bezradności i zależności od innych osób. Po 75 roku życia wchodzimy w wiek późnej starości, a wiek 85 lat określany już jest mianem wieku sędziwego, kiedy jesteśmy zdani na pomoc bliskich. Im bardziej jesteśmy zależni od innych tym bardziej rośnie ryzyko przemocy związane przeważnie z jedną jej formą – zaniedbaniem.



Jeśli podejrzewasz, że osoba starsza może doświadczać przemocy domowej – porozmawiaj z nią o tym. Na pewno obawia się mówić o swoim doświadczeniu, strachu, wstydzie, na pewno potrzebuje czasu i pewności, że może Ci zaufać. Przede wszystkim musi się dowiedzieć od Ciebie, że to czego doświadcza to przemoc, że nie ponosi winy i odpowiedzialności za to co się dzieje i że za przemoc zawsze odpowiada sprawca.

Jeśli podejrzewasz, że osoba starsza może doświadczać przemocy domowej – nie zostawiaj jej samej z problemem. Dla niej Twoja pomoc może być jedyną szansą na zmianę sytuacji.



DLACZEGO : : : : : DOŚWIADCZASZ PRZEMOCY

Dlaczego osoby starsze padają ofiarą przemocy?

Jednym z kryteriów przemocy domowej jest nierównowaga sił, to znaczy, że osoba stosująca przemoc jest silniejsza fizycznie lub psychicznie. Osoby starsze niewątpliwie są słabsze od innych członków rodziny czy opiekunów.





Z wiekiem pojawia się niepełnosprawność fizyczna, niedosłuch, pogarsza się wzrok. Seniorzy wymagają pomocy w codziennym funkcjonowaniu i stają się coraz bardziej zależni od innych.

Kłopoty z pamięcią powodują, że nawet kiedy mówią, że są źle traktowane nikt nie bierze ich słów na poważnie. Osobom starszym trudno szukać pomocy, bardzo często są skazani na swoich opiekunów, nie korzystają z telefonów, internetu, a poza tym są przekonani, że kiedy opowiedzą o swojej sytuacji, przemoc się nasili albo zostaną umieszczeni, wbrew swojej woli, w domu pomocy społecznej.



Przemoc wobec osób starszych jest zjawiskiem bardzo trudnym do zdiagnozowania ze względu na różnego rodzaju objawy, które mogą świadczyć o przemoc, albo o stanie zdrowia osoby starszej (np. problemy z pamięcią, osłabienie, podatność na zasinienia).

W sytuacji podejrzenia przemoc należy bardzo dokładnie rozpatrywać każdą sytuację, aby stawiając diagnozę nikogo nie skrzywdzić i aby udzielona pomoc była kompleksowa i adekwatna.



Poniżej zamieszczamy kilka pytań, jeśli Ty lub ktoś bliski doświadczasz podobnych sytuacji, być może potrzebuje pomocy.

Czy w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy zdarzyło się, że:

- Ktoś utrudnia Ci dostęp do: jedzenia, wzięcia odpowiednich leków, ubierania się, używania lub zakupów okularów albo aparatu słuchowego, opieki medycznej, kontaktu z innymi ludźmi?
- Ktoś zwracał się do Ciebie w sposób, który sprawił, że czułeś się zawstydzony albo zagrożony?
- Ktoś próbował zmusić Cię do podpisania dokumentów lub użycia pieniędzy wbrew Twojej woli?
- Ktoś zranił Cię fizycznie lub bałeś się, że może to zrobić?

Jeśli odpowiedziałeś twierdząco na jedno z powyższych pytań istnieje prawdopodobieństwo, że doświadczasz przemocy. Jeśli możesz porozmawiać z kimś do kogo masz zaufanie, zrób to. Potrzebujesz pomocy i wsparcia, aby znaleźć najlepsze wyjście z tej trudnej sytuacji.

Na str. 20 i 21 niniejszego Vademecum znajdziesz instytucje, które mogą Ci pomóc.



FORMY PRZEMOCY WOBEC SENIORÓW

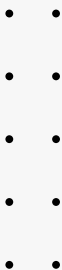


PRZEMOC FIZYCZNA • • • •

zachowanie, które powoduje ból fizyczny i uszkodzenia ciała. Pozostawia po sobie siniaki, zadrapania, bolące miejsca.

FORMY:

popychanie, szarpanie, ciągnięcie, szturchanie, klepanie, klapsy, ciągnięcie za uszy, włosy, szczypanie, kopanie, bicie ręką, pięścią, policzkowanie, przypalanie papierosem, duszenie, nieudzielenie pomocy, użycie broni, karmienie z użyciem siły, krępowanie, zamykanie w domu i izolacja od otoczenia itp.





PRZEMOC PSYCHICZNA • • • •

naruszenie godności osobistej – obejmuje zachowania, których celem jest zmniejszenie poczucia własnej wartości, wzbudzenie w ofierze strachu oraz pozbawianie jej poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem.

• • • • •
• • • • •



• • • • •
• • • • •

FORMY:

obrażanie, wyzywanie,
zawstydzanie, ciągłe
krytykowanie,
szantażowanie, używanie
gróźb karalnych, wrogie
nastawianie innych
członków rodziny,
nieliczenie się z uczuciami,
krzyczenie, czytanie
osobistej korespondencji,
wyśmiewanie,
lekceważenie, ograniczanie
kontaktów z bliskimi,
narzucanie własnych
poglądów, wmawianie
choroby psychicznej,
ograniczanie snu, groźby,
ujawnianie tajemnic, zakaz
kontaktów z innymi
osobami itp.



PRZEMOC SEKSUALNA • • • • •

naruszenie intymności – to każde zachowanie mające na celu zmuszenie ofiary do niechcianych zachowań seksualnych lub podjęcia współżycia, deprecjonowanie jej seksualności, może odbywać się z naruszeniem cielesności (np. gwałt) lub bez naruszenia cielesności (np. zmuszanie do oglądania pornografii).

FORMY:

obmacywanie, gwałcenie, zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych, zmuszanie do współżycia z innymi osobami, wyśmiewanie preferencji seksualnych, komentowanie szczegółów anatomicznych, ocenianie sprawności seksualnej.



ZANIEDBANIE • • • • •

– naruszenie obowiązku opieki ze strony osób bliskich – obejmuje grupę zachowań, które prowadzą do niezaspokajania podstawowych potrzeb materialnych i emocjonalnych osób bliskich, w tym osób starszych.

FORMY:

niezapewnianie odpowiedniego pożywienia, ubrań, schronienia, opieki medycznej, bezpieczeństwa, zaniedbywanie zdrowotne, emocjonalne itp.



PRZEMOC EKONOMICZNA • • • • •

naruszenie własności – wiąże się z celowym ekonomicznym uzależnieniem ofiary od sprawcy, w tym: niszczeniem jej własności, pozbawianiem środków do życia lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby.

FORMY:

niszczenie rzeczy osobistych, zabieranie należnych im świadczeń, dysponowanie czyjąś własnością, sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, zmuszanie do podpisywania zobowiązań finansowych (kredyt, pożyczka, weksel).



FAKTY I MITY

DOTYCZĄCE PRZEMOCY

MIT:



Przemoc w rodzinie to prywatna sprawa, brudy pierze się we własnym domu, nie powinno się wtrącać w czyjeś sprawy rodzinne itp.

FAKT:

Przemoc domowa nie jest sprawą prywatną, przemoc jest przestępstwem i tak należy o niej myśleć. Każdy ma obowiązek informować odpowiednie służby o podejrzeniu przemocy, aby mogły podjąć działania zapobiegające cierpieniu osób doświadczających przemocy.



MIT:

Przemoc związana jest z alkoholem, sprawcy biją wtedy, kiedy są pijani.

FAKT:

Zdarzają przypadki, kiedy sprawcy działają pod wpływem alkoholu, ale nie jest to regułą. Większość osób dopuszcza się aktów przemocy w stanie trzeźwym.

**MIT:**

Tylko raz mnie uderzył, bo był zdenerwowany, to się na pewno nie powtórzy. Za dużo wypił, dlatego mnie wyzywał i szturchał, tak, że upadłam. Więcej tego nie zrobi.

FAKT:

Przemoc domowa nie jest jednorazowym aktem. To łańcuch nasilających się zachowań. Osoba doświadczająca przemocy ryzykuje swoim zdrowiem i życiem. Dlatego tak ważne jest przerwanie cyklu przemocy i zgłaszanie przypadków przemocy odpowiednim służbom.

**MIT:**

Nigdy w życiu nie poproszę dzieci o pieniądze, najwyżej nie wykupię leków. Alimenty od dorosłych dzieci to wstyd.

FAKT:

Zgodnie z przepisami prawa dzieci mają obowiązek alimentacyjny wobec rodziców, gdy nie mogą oni samodzielnie pokryć kosztów utrzymania.



MIT:

Przemoc zdarza się w rodzinach patologicznych, tylko bezrobotni i alkoholicy używają przemocy wobec bliskich.

FAKT:

Przemoc domowa może zdarzyć się w każdej rodzinie, niezależnie od statusu materialnego i społecznego. Badania wykazują, że sprawcy przemocy pochodzą z różnych grup społecznych i jest to niezależne od stanu posiadania i wykształcenia.



MIT:

Tylko chorzy psychicznie podnoszą rękę na bliskich.

FAKT:

Nie jest prawdą, że tylko osoby chore psychicznie stosują przemoc domową. Mogą to być osoby z zaburzeniami psychicznymi lub chorzy, ale to nie jest regułą. Przemoc stosują także ludzie zdrowi, którzy nauczyli się w taki sposób kontrolować zachowania swoich bliskich.



PORADY PRAWNE



Pamiętaj, że bez względu na to ile masz lat masz prawo do ochrony prawnej oraz, że istnieje ustawy zakaz stosowania przemocy fizycznej, psychicznej, emocjonalnej, seksualnej i ekonomicznej.



Jeżeli w rodzinie stwierdzono występowanie przemocy zakładana jest tzw. Niebieska Karta. Jest to oficjalny dokument, w którym wymieniane są fakty związane z przemocą. Do wszczęcia procedury założenia Niebieskiej Karty może prowadzić zgłoszenie ofiary lub zgłoszenie anonimowe. Procedura Niebieskiej Karty obejmuje ogół czynności podejmowanych i realizowanych przez przedstawicieli jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, Policji, oświaty i ochrony zdrowia, w związku z uzasadnionym podejrzeniem stosowania przemocy w danej relacji. W każdym przypadku, gdy została założona niebieska karta Prokurator może wobec sprawcy przemocy zastosować dozór policyjny, tymczasowo aresztować sprawcę przemocy, nakazać opuszczenie mieszkania zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym lub orzec zakaz zbliżania się sprawcy do pokrzywdzonego. Co ważne tzw. niebieska karta nie jest równoznaczna ze złożeniem zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa i nie stanowi podstawy do wszczęcia postępowania karnego. Jednak po złożeniu zawiadomienia i wszczęciu postępowania może zostać wykorzystana jako dowód procesowy. Procedura ta potwierdza, że osoby doznające przemocy we własnym domu nie są pozostawione same bowiem wiele osób i instytucji może i chce zaangażować się w ich ochronę i pomoc.



Znęcanie jest przestępstwem, za które grozi odpowiedzialność karna. Złożeniem zawiadomienia o popełnieniu tego przestępstwa może dokonać każdy, w tym ofiara przemocy. Należy pamiętać, że każda postronna osoba, która dowiedziała się o popełnieniu tego przestępstwa ma - wynikający z kodeksu postępowania karnego - obowiązek zawiadomić o tym Prokuraturę lub Policję. Zawiadomienie można złożyć ustnie lub na piśmie, zarówno osobiście, jak i listem poleconym. Ważne, by w zawiadomieniu opisać: co, kto, kiedy zrobił, skąd mamy przekazywane informacje, kto może coś wiedzieć na ten temat. Organ, do którego zostało złożone zawiadomienie ma obowiązek w terminie 6 tygodni poinformować osobę składającą zawiadomienie, czy w danej sprawie zostało wszczęte postępowanie.

• • • • • • • • • •
• • • • • • • • • •

Ofiara przemocy ma także prawo do skorzystanie z pomocy instytucji udzielających doraźnego wsparcia i pomocy, w tym psychologicznej. W ramach tej pomocy warto także skontaktować się z prawnikiem, który wyjaśni, jakie są Twoje prawa i jakie kroki możesz podjąć jako ofiara przemocy.

Jeśli z jakichś względów potrzebujesz wsparcia lub pomocy, ale nie chcesz nadawać sprawie oficjalnego toku możesz anonimowo zadzwonić np. na “Niebieską linię”. Podczas rozmowy konsultanci udzielą Ci doraźnego wsparcia i prześlą Ci informację dotyczące Twoich praw.



Pamiętaj, że jeżeli darowałeś sprawcy przemocy mieszkanie lub dom masz zawsze prawo odwołać tę darowiznę ze względu na rażącą niewdzięczność obdarowanego i ponownie stać się właścicielem nieruchomości. Skontaktuj się z prawnikiem, który pomoże Ci przeprowadzić tę procedurę.



Pamiętaj, że jeżeli przekazałeś mieszkanie lub dom w zamian za dożywocie na swoją rzecz masz zawsze prawo żądać zmiany należnych Ci świadczeń na rentę, która będzie Ci wypłacana. Skontaktuj się z prawnikiem, który pomoże Ci przeprowadzić tę procedurę.



Pamiętaj, że każdy z nas może sporządzić testament i zdecydować, kto po naszej śmierci przejmie nasz majątek. Skontaktuj się z prawnikiem, który udzieli Ci informacji na temat zapisów, które możesz zawrzeć w testamencie, sposobów sporządzenia testamentu i konsekwencji prawnych podjętych przez Ciebie decyzji dotyczących dziedziczenia.

Pamiętaj, że jeżeli sprawcą przemocy jest Twój spadkobierca, możesz go wydziedziczyć i po Twojej śmierci nie będzie miał on żadnego prawa do pozostawionego przez Ciebie majątku i nie będzie mógł domagać się żadnej spłaty od Twoich spadkobierców. W tym celu umów się na spotkanie w kancelarii notarialnej, bo tylko tam możesz sporządzić stosowny dokument.

Pamiętaj, że należna Ci renta lub emerytura może być przekazywana na wskazany przez Ciebie rachunek bankowy. Procedura założenia konta w banku jest prosta i przejrzysta, zawsze możesz także liczyć na pomoc pracownika banku w wypełnieniu niezbędnych dokumentów. Do konta bankowego możesz ustanowić pełnomocnikiem wybraną przez Ciebie, zaufaną osobę. Będzie ona mogła wraz z Tobą dysponować zgromadzonymi pieniędzmi.



GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Jeżeli jesteś osobą starszą doświadczającą przemocy, to w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia nie obawiaj się szukać pomocy.

POLICJA

🏠 Ul. 1 Maja 10, 96-500 Sochaczew
☎ 997, 47 705 52 22
✉ kppssochaczew@ra.policja.gov.pl

POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE W SOCHACZEWIE

🏠 ul. Piłsudskiego 65, 96-500 Sochaczew
☎ 46 864 18 63, 534 472 748
✉ sekretariat@pcprpowiatsochaczew.pl

CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH

🏠 Al. 600-lecia 90, 96-500 Sochaczew
☎ 46 863 14 81, 46 863 14 82
✉ mops_sochaczew@poczta.onet.pl

GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W SOCHACZEWIE

🏠 ul. Warszawska 115, 96-500 Sochaczew
☎ 46 864 26 17
✉ gops-sochaczew@wp.pl



**GMINNY OŚRODEK
POMOCY
SPOŁECZNEJ
W RYBNO**

🏠 ul. Parkowa 1 / 3, 96-514 Rybno
☎ 46 861 16 14
✉ gopsrybno@poczta.onet.pl

**GMINNY OŚRODEK
POMOCY
SPOŁECZNEJ
W BROCHOWIE**

🏠 Brochów 125, 05-088 Brochów
☎ 22 725 71 82
✉ gops.br@hotmail.pl

**GMINNY OŚRODEK
POMOCY
SPOŁECZNEJ
W IŁOWIE**

🏠 ul. Płocka 2, 96-520 Iłów
☎ 24 267 50 92
✉ gops@ilow.pl

**GMINNY OŚRODEK
POMOCY SPOŁECZNEJ
W MŁODZIESZYNI**

🏠 ul. Wyszogrodzka 25, 96-512 Młodzieszyn
☎ 46 864 26 17
✉ gopsmlodzieszyn@o2.pl

**GMINNY OŚRODEK
POMOCY
SPOŁECZNEJ
W TERESINIE**

🏠 ul. Zielona 18, 96-515 Teresin
☎ 46 861 30 45
✉ gops@gopsteresin.pl

**GMINNY OŚRODEK
POMOCY
SPOŁECZNEJ
W NOWEJ SUCHEJ**

🏠 Nowa Sucha 50a, 96-513 Nowa Sucha
☎ 46 861 23 15
✉ gops.nowa.sucha@interia.pl

**"NIEBIESKA LINIA"
OGÓLNOPOLSKIE
POGOTOWIE DLA
OFIAR PRZEMOCY
W RODZINIE**

🏠 Al. Jerozolimskie 155, 02-326 Warszawa
☎ 800 120 002, 22 666-10-36
✉ biuro@niebieskalinia.info



Opracowanie:

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sochaczewie
96-500 Sochaczew ul. Piłsudskiego 65
Telefon (46) 864-18-01, 864-18-63
e-mail : sekretariat@pcprpowiatsochaczew.pl

www.pcpr.powiatsochaczew.pl

WRZESIEŃ 2023

