

Masz prawo:

- do samodzielnego decydowania o swoim życiu;
- do poszanowania swojej godności;
- do szczęścia i rozwoju osobistego;
- do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym;
- do ochrony zdrowia i pomocy socjalnej;
- do składania skarg i dochodzenia roszczeń;
- do wyrażania swojej opinii.

Co możesz zrobić:

- możesz zadzwonić / pójść na Policję, aby zgłosić ten fakt;
- możesz porozmawiać ze swoim dzielnicowym;
- możesz zwrócić się o pomoc do którejś z organizacji pozarządowych, pomagających ofiarom przemocy, które udzielą ci wsparcia i pomogą w kontaktach z wymiarem sprawiedliwości;
- możesz porozmawiać z pracownikiem socjalnym;
- możesz porozmawiać o swojej sytuacji z zaufaną osobą: sąsiadem, znajomym, przyjacielem lub członkiem rodziny – oni również powinni wiedzieć o doznawanej przez Ciebie przemocy, więc nie ukrywaj przed nimi tego faktu. Możesz ich potem poprosić, aby byli świadkami na twojej sprawie.

To od Ciebie zależy, czy Twoja sytuacja zacznie się zmieniać.

Wybrane organizacje, które pomagają ofiarom przemocy:

- **Centrum Praw Kobiet, oddział we Wrocławiu**
ul. Rуска 46B / 208, 071 358-08-74;
- **Stowarzyszenie INTRO**
www.psychotekst.pl, e-mail: intro@psychotekst.pl;
- **Stowarzyszenie Pomocy AKSON – Ośrodek Wsparcia i Specjalistyczny Ośrodek Interwencji Kryzysowej**
Wrocław, ul. Obornicka 99, 071 352-94-03;
- **Fundacja Non Licet**
Wrocław, ul. Stalowa 6a, 071 361 97 70;
- **Stowarzyszenie Psychoedukacji i Terapii EVOLUTIO**
Pl. Dominikański 2, 071 348-61-12 w. 42;
- **Stowarzyszenie dla Osób w Sytuacji Kryzysowej INTERWENCJA**
ul. Podwale 13, 071 78-33-664;
- **Stowarzyszenie na Rzecz Promocji Zdrowia CURATUS**
ul. Kleczkowska 5, 071 329-09-19;
- **Demokratyczna Unia Kobiet – Klub Wrocławski DUK**
ul. Ofiar Oświęcimskich 17, 071 341-71-43;
- **Towarzystwo Rozwoju Rodziny TRR**
ul. Podwale 74 ofic. 23, 071 342-14-13;
- **Stowarzyszenie Na Rzecz Higieny Zdrowia Psychicznego „Przyjaciół w Kryzysie”**
Pl. Staszica 4, Nr telefonu zaufania: 71 776-62-08;
- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” w Warszawie**
tel. (022) 668-70-00 w dni powszednie w godz. od 14:00 do 22:00; dyżur prawny odbywa się w poniedziałki i piątki w godz.: 18.00 - 22.00.

Inne miejsca, gdzie można uzyskać pomoc:

- **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**
Wrocław, ul. Strzegomska 6, tel. (071) 78 22 300 do 03;
- **Centrum Informacji i Rozwoju Społecznego – Wrocławskie Centrum Seniora**
Wrocław, pl. Dominikański 6, tel. (071) 344 44 44.
- **Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**
ul. G. Zapolskiej 2/4, III piętro, pok. 352 tel. 71 - 7777836.
*Zmiana telefonu zaufania : 0-71 725 40 80 w. 3
lub 0-795 572 288 (w dni wolne od pracy)*



Ulotkę adresujemy do ludzi starszych, którzy są lub mogą stać się ofiarami przemocy ze strony innych osób. Jeśli nie wiesz, jakie zachowania lub sytuacje można zaliczyć do noszących znamiona przemocy lub gdzie w takich przypadkach skierować się po pomoc, przeczytaj.



wrocławska
kampania
przeciwdziałania
przemocy
wobec
osób starszych

Wrocław miasto spotkań

Przemoc jest przestępstwem

Czy Twój małżonek / partner / opiekun/syn/córka lub inny członek rodziny:

- podnosi na Ciebie rękę, bije Cię, szarpie Cię, popycha?
- mówi do Ciebie: „przez Ciebie się zdenerwowałam/am”, „sprowokowałaś/eś mnie”?
- mówi, że jesteś głupia, brzydka i że sobie bez niego nie poradzisz?
- nie daje Ci pieniędzy na prowadzenie domu, kontroluje wszystkie Twoje wydatki?
- krytykuje i wyśmiewa wszystko, co mówisz i robisz?
- zmusza, abyś była posłuszną/y, rozkazuje Ci co masz zrobić?
- awanturuje się, gdy nie zrobisz obiadu lub porządków na czas, albo nie tak, jak sobie tego życzył?
- zmusza Cię do współżycia bądź robienia tego w nieakceptowany przeze Ciebie sposób?
- zabrania Ci spotykać się z rodziną lub znajomymi?
- obraża Cię i poniża w obecności innych osób?
- niszczy celowo Twoje rzeczy osobiste?
- zabiera Ci dokumenty i pieniądze?
- mówi, że jesteś chora/y psychicznie?

Jeśli na któreś z pytań odpowiedziałas/łeś twierdząco, nie bagatelizuj tego i szukaj pomocy. Nikt nie ma prawa traktować Cię w ten sposób. Nic nie usprawiedliwia przemocy!

Co to jest przemoc, jej rodzaje

Przemoc wobec osób starszych może być zdefiniowana jako pojedyncze lub powtarzające się działanie, lub brak odpowiedniego działania, występujące w jakiegokolwiek relacji, w której oczekuje się zaufania, a która powoduje krzywdę bądź cierpienie osoby starszej.

Rodzaje przemocy:

Przemoc fizyczna to zachowanie, którego celem jest zadanie bólu fizycznego, uszkodzenie ciała, pogorszenie zdrowia lub pozbawienie życia.

Przykłady: bicie, popychanie, szarpanie, karmienie z użyciem siły, stosowanie środków uspokajających, nieudzielanie pomocy medycznej, zaniedbywanie czynności pielęgnacyjnych, ograniczanie dostępu do łazienki lub innych pomieszczeń wspólnych, zamykanie samotnie w domu lub w jednym pomieszczeniu, pozbawianie spokoju, snu.

Przemoc psychiczna to zachowanie, którego celem jest zmniejszenie poczucia własnej wartości, wzbudzenie w ofierze strachu, pozbawianie jej poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem:

Przykłady: obelgi i groźby, ciągła krytyka, szykanowanie z powodu wieku, wyśmiewanie, domaganie się posłuszeństwa, ograniczanie kontaktu lub izolowanie od innych członków rodziny czy przyjaciół, znajomych (zakazy wychodzenia z domu, przyjmowania gości, korzystania z telefonu), odebranie prawa do podejmowania własnych decyzji.

Przemoc seksualna to działanie mające na celu zmuszenie ofiary do podjęcia współżycia bądź niechcianych zachowań seksualnych:

Przykłady: gwałt, molestowanie, zmuszanie do nieakceptowanych form współżycia.

Przemoc ekonomiczna to zachowanie, którego celem jest ekonomiczne wykorzystanie lub uzależnienie ofiary od sprawcy:

Przykłady: odbieranie renty / emerytury lub kontrolowanie i wydzielanie pieniędzy, zmuszanie do podpisywania zobowiązań finansowych, do zmiany testamentu, do przepisywania nieruchomości, dóbr, pieniędzy.

Przemoc instytucjonalna:

– mogą to być wszystkie podane wyżej rodzaje nadużyć występujące w urzędach, przychodniach, domach pomocy społecznej i tym podobnych instytucjach, a także zaniechania w procedurach, niewystarczająca liczba pracowników.

Fakty i mity

MIT: *Przemoc w rodzinie to „sprawa prywatna”.*

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

MIT: *Sprawcy przemocy działają pod wpływem alkoholu.*

FAKT: Większość osób stosujących przemoc robi to na trzeźwo.

MIT: *Przemoc w rodzinie występuje wyłącznie u ludzi z niższych klas społecznych.*

FAKT: Przemoc w rodzinie może dotknąć każdego z nas. Badania wykazują, że osoby stosujące przemoc pochodzą z różnych grup społecznych, niezależnie od np. od poziomu wykształcenia.

MIT: *Ludzie, którzy używają przemocy są chorzy psychicznie.*

FAKT: Nie ma bezpośredniego związku pomiędzy przemocą w rodzinie a chorobą psychiczną. U podłoża przemocy leży dążenie do przejęcia kontroli i pokazania władzy nad ofiarą. Najbardziej typową cechą sprawców przemocy jest ich pozorna normalność. Nieprawdą jest, że przemoc dopuszczają się tylko osoby uzależnione, chore psychicznie, nie radzące sobie społecznie. Słabość, zależność drugiej osoby bywa wykorzystywana przez osoby, „po których nigdy byśmy się tego nie spodziewali”.

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

FAKT: Przemoc wobec członka rodziny rzadko jest jednorazowym incydentem. Zazwyczaj jest tylko pierwszym ogniwem w łańcuchu nasilającej się przemocy.

MIT: *Ofiary przemocy muszą zrobić coś, żeby „zasłużyć” sobie na przemoc.*

FAKT: Nikt nie „zasługuje” na zniewagi i bicie. Wielu sprawców przemocy stawia swoim ofiarom absurdalne wymagania i oczekuje od nich rzeczy niewykonalnych. Dla sprawcy każdy pretekst jest dobry.

MIT: *Proszenie dzieci o pieniądze, występowanie o alimenty jest poniżające.*

FAKT: Obowiązek alimentacyjny dotyczy dorosłych dzieci rodziców, którzy znaleźli się w trudnej sytuacji życiowej. Instytucje pomocy społecznej udzielają pomocy tylko w sytuacji, gdy osoby zobowiązane ustawowo do wspierania członków rodziny nie są w stanie skutecznie tego zrobić.

MIT: *Korzystanie z pomocy społecznej to wstyd.*

FAKT: Pomoc społeczna oferuje wiele rodzajów pomocy osobom i rodzinom, które z różnych powodów znalazły się w trudnej sytuacji życiowej. Każdy z nas może znaleźć się w takiej sytuacji bez swojej winy. Obok świadczeń pieniężnych pomoc społeczna oferuje różnego rodzaju pomoc niepieniężną, na przykład w postaci pracy socjalnej lub specjalistycznego poradnictwa.