



JA CHCĘ TYLKO SPOKOJNIE ŻYĆ

„To było w okolicy świąt Bożego Narodzenia. Syn przyjechał z synową i powiedział, że zostaną u mnie. Z żoną pobrali się rok temu i do tej pory wynajmowali razem mieszkanie. Ucieszyłam się z ich planów, bo samotność już bardzo mi doskwierała. Myślałam, że pomogą mi z gotowaniem i sprzątaniami, a wieczorem będziemy mogli zagrać w karty czy pooglądać telewizję jak dawniej. Psuć zaczęło się jakoś parę tygodni po tym, gdy się wprowadzili. Synowa zaczęła wyganiać mnie z kuchni, mówiąc, że jeszcze zapomnę wyłączyć kuchenkę i narobię pożaru. Ciągłe powtarzała, że jestem stara i nic nie rozumiem, mam siedzieć cicho i w nic się nie wtrącać. Teraz prawie nie wychodzę ze swojego pokoju, nie mam dostępu do swojej emerytury, bo przejął ją syn, twierdząc, że to dla mojego dobra. Czuję się jak w więzieniu...”

To historia jednej ze starszych pań, która znalazła w sobie siłę, aby zwrócić się po pomoc, ponieważ doświadcza ona przemocy psychicznej i ekonomicznej ze strony najbliższej rodziny. Nierzadko osoby w podeszłym wieku potrzebują pomocy i wsparcia w codziennych obowiązkach, wykupieniu leków, zrobieniu zakupów, posprzątanii domu czy załatwieniu spraw w urzędzie. Nie możemy również zapomnieć o potrzebach psychicznych: miłości, trosce, uwadze, wspólnym spędzeniu czasu,

potrzebie decydowania o sobie czy wpływu na swoją sytuację. Zaspokojenie tych i wielu innych potrzeb jest niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania każdego człowieka na każdym etapie życia. Naturalne jest, że osoby starsze spodziewają się podobnego wsparcia i pomocy ze strony swoich dorosłych dzieci, domowników lub opiekunów.

Jednak jeśli potrzeby biologiczne i emocjonalne osób znajdujących się w relacji zależności od innych (członków rodziny, opiekunów itp.) nie są zaspokajane, możemy mówić o tym, że dochodzi do przemocy w postaci zaniedbania. Nie jest to jedyna forma krzywdzenia osób starszych – wobec seniorów stosowana jest również przemoc psychiczna, fizyczna, ekonomiczna oraz seksualna.

Doświadczanie przemocy wiąże się z przeżywaniem silnych emocji – od strachu, smutku, żalu i nienawiści przez wstyd i frustrację po

wyrzuty sumienia i przypisywanie sobie winy za zaistniałe sytuacje. Często osobom starszym jest trudno pogodzić się z tym, że ich dorosłe dzieci je krzywdzą. Starając się zrozumieć takie zachowania, osoby doświadczające przemocy mogą przez długi czas na różne sposoby usprawiedliwiać swoich bliskich lub przyjmować postawę unikającą, aby „mieć spokój”. Zdarza się także, że w swojej bezradności osoby by krzywdzone przeżywają złość, która może przejawiać się w agresywnym zachowaniu. To z kolei często wiąże się z olbrzymim poczuciem winy.

To wszystko sprawia, że osoby starsze dotknięte przemocą długo nie mogą zdecydować się, by zgłosić swoją sytuację. Przemoc jednak nie zatrzyma się sama z siebie, ma ona charakter narastający, więc często dopiero jej nasilenie sprawia, że osoby krzywdzone zaczynają szukać pomocy.

Warto także pamiętać, że

często powtarzające się bolesne doświadczenia mogą prowadzić do ucieczek z domu, zubożenia i stanów depresyjnych, które mogą utrudniać lub wręcz uniemożliwiać wyjście z przemocy.

Istnieją czynniki ryzyka, które mogą sprzyjać występowaniu przemocy wobec osób starszych. Są to sytuacje, w których występuje izolacja społeczna, gorszy stan zdrowia lub ograniczona sprawność fizyczna i umysłowa osoby starszej, wspólne jej zamieszkiwanie z opiekunem, uzależnienie od alkoholu lub innych środków psychoaktywnych opiekuna, trudna sytuacja społeczno-ekonomiczna czy bezrobocie.

Należy wspomnieć o tym, że niewłaściwe przygotowanie do sprawowania opieki, poczucie przymusu i brak alternatywy, poczucie wpadnięcia w pułapkę, opieka pochłaniająca cały czas opiekuna, który nie ma możliwości wytchnienia, również mogą

wzmagać niewłaściwe zachowania opiekuna wobec osoby starszej

Jednak niezależnie od tego, jaka może być przyczyna występowania przemocy, nikt nie ma prawa krzywdzić drugiej osoby! Przemocy nie tłumaczy! Jeśli czytasz ten artykuł i znajdujesz podobieństwo swojej sytuacji do opisanej wyżej lub przeżywasz podobne uczucia i emocje w relacji ze swoimi bliskimi, poszukaj pomocy!

Osoby doświadczające przemocy mogą otrzymać pomoc, dzwoniąc pod całodobowy bezpłatny numer 800 120 002 Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”. W rozmowie z konsultantem można otrzymać informacje, które pomogą rozwiązać wątpliwości, a także pomoc psychologiczną i prawną.

Autorka:

Iana Lisna-Nozykowska – konsultantka ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie ze Stowarzyszenia „Niebieska Linia”

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

prowadzone przez Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Telefon całodobowy: **800 120 002** (bezpłatny)

E-mailowa poradnia: niebieskalinia@niebieskalinia.info

Telefoniczna poradnia prawna:
pon.-wt. w godz. 17-21, tel.: **22 666 28 50**,
śr. w godz. 18-22, tel.: **800 120 002**

Poradnia Skype: [ogotowie.niebieska.linia](https://www.skype.com/join/ogotowie.niebieska.linia)
(poniedziałki, godz. 13-15) – konsultacje również dla osób posługujących się językiem migowym.

