

Gewalt gegen ältere Menschen

Ich kann es kaum
glauben, es geschieht
tatsächlich mir ...



Eine Initiative zur Prävention von Gewalt gegen ältere Menschen

Diese Broschüre richtet sich an Senior:innen und ältere Menschen. Sie sind wichtig und verdienen eine gebührende Wertschätzung. Dennoch werden ältere Menschen eher als Last, anstatt als Ressource gesehen, oder sie werden ausgenutzt, schlecht behandelt oder gar missbraucht. Dieser kleine Leitfaden soll eine Hilfe sein und einfache Hinweise für einige Gewaltsituationen geben, in die ältere Menschen geraten können.

An wen kann ich
mich wenden?



Wenn Sie merken, dass Ihnen Gewalt widerfährt, ist es wichtig, sofort Hilfe und Unterstützung zu suchen. Denken Sie daran, dass diese gewalttätigen Verhaltensweisen in der Regel nicht abnehmen, sondern mit der Zeit häufiger und schwerwiegender werden. Sie können sich damit an Menschen wenden, von denen Sie sicher sind, dass Sie ihnen vertrauen können, z.B. an Freund:innen, Verwandte, Nachbar:innen, Ehrenamtliche in Senior:innenzentren, Hausärzt:innen, an Seelsorger:innen oder andere. Sie können sich auch an Organisationen wenden, die Ihnen helfend und beratend zur Seite stehen. Haben Sie keine Hemmungen dort anzurufen. Eine Liste von Organisationen finden Sie auf Seite 16.

Gewalt gegen ältere Menschen wird oft unterschätzt



Ich dachte nicht,
dass es Gewalt war.

Gewalt gegen ältere Menschen kann sich in einer einmaligen oder in wiederholten Handlungen äußern, die Angst, ein Gefühl der Ohnmacht oder anhaltenden Stress verursachen.

- Physische Gewalt: Schläge, Stöße, Ohrfeigen ...
- Psychische Gewalt: Demütigung, Spott, Vernachlässigung ...
- Sexualisierte Gewalt: sexuelle Belästigung, unerwünschter Körperkontakt ...
- Wirtschaftliche Gewalt: Veruntreuung von Geld, Eigentum, Wertgegenständen oder Wohnraum, Entzug der wirtschaftlichen Unabhängigkeit ...

Wer übt Gewalt gegen ältere Menschen aus?

Oftmals üben gerade diejenigen Gewalt aus, die sich eigentlich um Sie kümmern und für Ihr Wohlergehen sorgen sollten:



Ich habe ihm:ihr
doch vertraut ...

- die eigenen Kinder
- Familienangehörige
- Hauspflegekräfte
- Krankenpfleger:innen
- Ehrenamtliche Helfer:innen
- Personen, zu denen Sie ein Vertrauensverhältnis haben
- der:die eigene Ehe- oder Lebenspartner:in

Jeder Ihrer Tage ist es wert, intensiv gelebt zu werden

Sie sind wichtig für die Gesellschaft und für die Familie. Denken Sie daran, wie sehr Sie Ihre berufstätigen Kinder und, wenn sie welche haben, Enkelkinder je nach Ihren Möglichkeiten finanziell oder auf andere Weise unterstützen können. Sie könnten sich sozial oder ehrenamtlich engagieren und anderen Menschen helfen, zum Beispiel in Vereinen, in der Kirche usw. Auch könnten Sie Ihre Hobbys, Interessen und Aktivitäten wiederentdecken, für die Sie keine Zeit hatten, als Sie noch berufstätig waren. Denken Sie daran: Auch im Alter gibt es immer einen guten Grund, morgens aufzustehen.

Es ist schwierig zu verstehen, was passiert

Unter bestimmten Umständen steigt das Risiko, Gewalt ausgesetzt zu sein:

- Wenn Sie schwere gesundheitliche Probleme, chronische oder behindernde Erkrankungen haben, die Ihre Autonomie einschränken.
- Wenn Sie psychisch erkrankt sind oder Zustände von geistiger Verwirrtheit auftreten.
- Wenn Sie sozial isoliert sind oder kaum Kontakte haben.
- Wenn Sie keine Interessen haben oder Ihre Hobbys nicht mehr pflegen.
- Wenn Sie sich von alten Freundschaften entfernt und keine neuen geschlossen haben.
- Wenn Ihr körperliches Wohlbefinden von anderen Menschen abhängig ist.
- Wenn Sie eine Frau sind – diese sind am stärksten von Gewalt betroffen.

Aus diesen Gründen sprechen Sie das Problem möglicherweise nicht an

Mir fällt es sehr schwer, darüber zu sprechen.



Es könnte Ihnen schwerfallen, über Ihr Unbehagen zu reden, da Sie befürchten, dass die Probleme dann noch größer werden:

- Sie haben Angst, sich in noch größere Gefahr zu begeben.
- Sie fürchten sich vor der Reaktion Ihres Gegenübers.
- Sie befürchten, dass sich die Person dann nicht mehr um Sie kümmert.
- Ihnen fehlt der Mut, ein Familienmitglied zu beschuldigen.
- Sie sind sich nicht bewusst, dass Ihnen Gewalt angetan wird.

Der erste und wichtigste Schritt ist, dass Sie fest entschlossen sind, die Gewalt nicht mehr hinzunehmen. Holen Sie sich Unterstützung, indem Sie Personen, denen Sie vertrauen, davon erzählen. Darüber zu sprechen hilft, Klarheit zu gewinnen, das Leiden nicht innerlich aufzustauen, das Schweigen zu brechen und vielleicht geeignete Strategien zu finden, um sich aus der Situation zu befreien, ohne weitere Verletzungen zu erleiden.

Depression, Einsamkeit, Suizidgedanken

Manchmal
gehen mir
seltsame
Gedanken im
Kopf herum.



In dieser besonderen Lebensphase gibt es Zeiten, in denen Sie sich vielleicht deprimierter fühlen als in anderen. Auch der Gedanke, dass das Leben nicht mehr lebenswert ist und dass Sie es beenden möchten, kann Ihnen in den Sinn kommen. Dafür kann es verschiedene Gründe geben:

- Sie haben das Gefühl, dass Ihnen die Kraft und die Fähigkeit fehlt, die Herausforderungen des Lebens zu meistern.
- Sie könnten sich um Ihre Gesundheit sorgen oder Sie merken, dass sich Ihr körperlicher oder geistiger Zustand verschlechtert.
- Möglicherweise sind Sie Rentner:in und fühlen sich entbehrlich.
- Sie haben das Gefühl, anderen zur Last zu fallen.
- Die Beziehung zu Ihrer Familie ist schwierig.
- In der Familie hat es einen Trauerfall gegeben.
- Ihre Freund:innen von früher sind nicht mehr da.
- Sie neigen dazu, sich sozial zu isolieren und fühlen sich einsam.
- Sie mussten umziehen, womöglich sogar in einen anderen Stadtteil oder in ein anderes Dorf.
- Sie haben Angst, Ihre Wohnung zu verlieren.
- Sie haben keine finanzielle Sicherheit.
- Sie haben nur schwer Zugang zu Medikamenten und ärztlicher Behandlung.

Tipps, wie Sie auch im Alter sich selbst und Ihr Lebensumfeld pflegen können

- Ihre Hygiene und Körperpflege und Ihr Äußeres sind wichtig, vernachlässigen Sie sich nicht.
- Schlafen Sie genug, das unterstützt Sie, sich zu entspannen.
- Essen Sie, was Ihnen schmeckt und ernähren Sie sich vielseitig, möglichst mit viel Obst und Gemüse.
- Ihr Körper braucht Flüssigkeit, trinken Sie daher genug.
- Alkohol und Nikotin schaden jedem Menschen. Verzichten Sie am besten ganz darauf oder konsumieren davon so wenig wie möglich.
- Falls es Ihnen möglich ist, gehen Sie Aktivitäten nach, die Ihnen Vergnügen bereiten.
- Bewegung oder leichte Gymnastik für ältere Menschen tut Ihnen gut, wenn Sie dazu in der Lage sind und bieten außerdem eine Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen.

- Wenn es Ihnen Freude bereitet, können Sie auch an Gruppenaktivitäten teilnehmen und zum Beispiel Karten spielen, tanzen, entspannende Spaziergänge unternehmen usw.
- Kreativität und Momente der Entspannung können Ihre Lebensfreude steigern.
- Lassen Sie sich nicht in Ihrer Unabhängigkeit einschränken, indem Sie sich von Aktivitäten oder Dingen abhalten lassen, die Sie noch selbstständig tun können.
- Pflegen Sie Ihre Beziehungen und kommunizieren Sie mit anderen.
- Erstellen Sie eine Liste mit Dingen, für die es sich lohnt, weiterzuleben.
- Sprechen Sie mit Menschen, denen Sie vertrauen, über Ihre Probleme, Gedanken und Sorgen.

Ich achte auf mich und tue etwas für mein Wohlbefinden.



Hilfe

Sie sind nicht allein!

Zögern Sie nicht sich Hilfe zu holen unter:

Notruf

112

Telefonseelsorge

0471 052052

Notfall Senioren

0471 1626266

Netzwerk Suizidprävention

www.suizid-praevention.it

Du bist nicht allein

www.dubistnichtallein.it

Wenn Sie sich beim ersten Gesprächsversuch
nicht verstanden fühlen, wenden Sie sich an
eine andere Person oder Einrichtung.