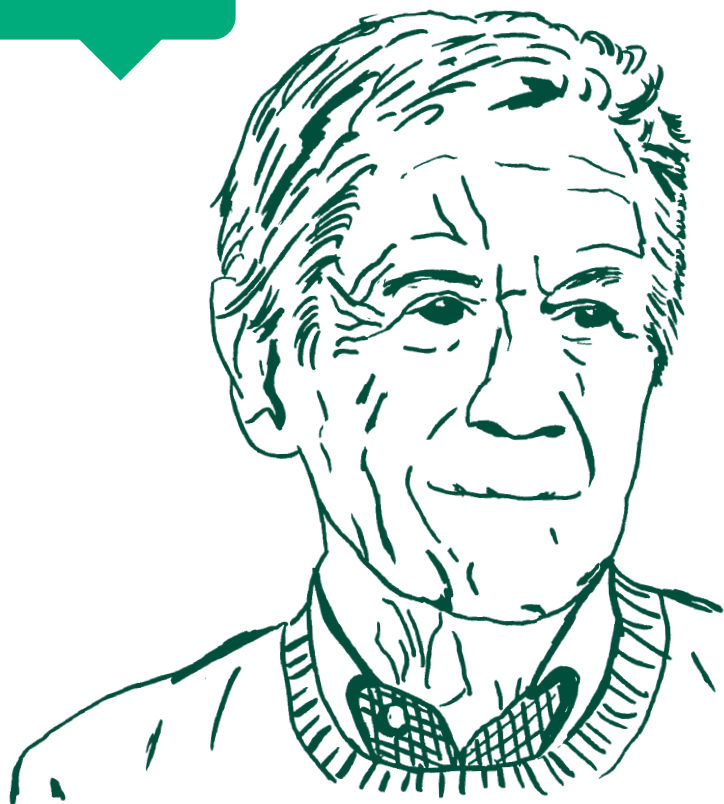


# La violenza sugli:le anziani:e

Non ci posso credere...  
Sta succedendo  
proprio a me...



# Una iniziativa di prevenzione alla violenza sulle persone anziane

Questo opuscolo si rivolge a voi persone anziane che siete una risorsa da non perdere e da valorizzare. Purtroppo, però talvolta siete visti più come un peso, persone di cui potersi approfittare, maltrattare o anche abusare. Questa piccola guida vuole essere un aiuto e dare semplici indicazioni su alcune situazioni di violenza in cui come persone anziane potreste trovarvi.

Edito da  
Forum Prevenzione  
Via Talvera 4  
I-39100 Bolzano  
0471 324801  
www.forum-p.it

Redazione  
Giuditta Sereni  
2023, 1° Edizione

Progetto grafico  
Christoph Mich



FORUM  
PRÄVENTION | PREVENZIONE  
Gewalt | Violenza

A chi mi posso rivolgere?



Se si accorge di subire violenza, è importante che chiedi subito aiuto e sostegno. Tenga ben presente che di solito, questi comportamenti violenti non diminuiscono ma diventano più frequenti e gravi nel tempo. Può rivolgersi a persone di cui lei sa per certo di potersi fidare p.e. amici:e, parenti, vicini:e di casa, associazioni anziani, medico di base, guida spirituale ecc. Oppure può rivolgersi a enti e associazioni dedicate che la possono aiutare e dare un consiglio. In caso di bisogno o di emergenza non abbia paura di chiamare. Può trovare una lista di enti a pagina 16.

# La violenza contro gli anziani è spesso sottovalutata



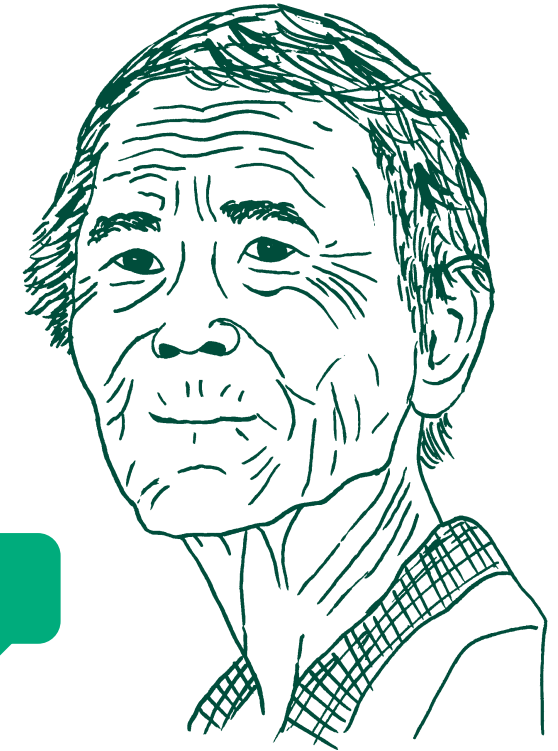
Non pensavo che fosse violenza.

Sono diverse le forme di violenza a cui potrebbe andare incontro, che le possono provocare paura, un senso di impotenza e uno stato di stress permanente.

- **Violenza fisica:** percosse, spinte, schiaffi ...
- **Violenza psicologica:** umiliazioni, derisione, abbandono, trascuratezza ...
- **Violenza sessualizzata:** allusioni sessuali, contatti fisici indesiderati ...
- **Violenza economica:** sottrazione di denaro, del patrimonio, di oggetti di valore o dell'abitazione, privazione dell'indipendenza economica ...

# Chi agisce violenza sugli:le anziani:e

Chi potrebbe farle violenza spesso sono proprio coloro che invece dovrebbero prendersi cura di lei e garantire il suo benessere:



Io mi fidavo...

- Figli:e
- Familiari
- Badanti
- Infermieri:e
- Volontari:e che la assistono
- Persone che sono in una relazione di fiducia con lei
- Il:la coniuge stessa:o — il:la partner

# Ogni suo giorno vale la pena di essere vissuto pienamente

Lei è una figura importante per la società e per la famiglia. Pensi a quanto sostegno può dare ai suoi figli: occupandosi, se ci sono, dei nipoti o aiutandoli, se può, in caso di problemi economici o altro. Magari decide di impegnarsi socialmente per gli altri: e facendo volontariato nelle associazioni, in chiesa ecc... Può rispolverare hobby, interessi e attività messi nel cassetto quando ancora doveva dedicarsi al lavoro. Anche nella terza età è importante per lei ricordarsi che ci può essere sempre un buon motivo per alzarsi la mattina.

# È difficile capire cosa sta succedendo

Ci possono essere alcune situazioni in cui lei potrebbe essere più a rischio di subire delle violenze:

- Se ha gravi problemi di salute, malattie croniche o invalidanti.
- Se ha disturbi mentali o soffre di stati confusionali.
- Se si isola socialmente o ha una vita sociale poco attiva.
- Non ha interessi o ha smesso di curare i suoi hobby.
- Si è allontanato/a dalle vecchie amicizie e non ne ha di nuove.
- Dipende da altri: e per il suo benessere personale.
- Se è donna, infatti, sono le più esposte a situazioni di violenza.

# Perché potrebbe decidere di non parlarne

Mi è molto difficile parlarne...



Non è facile decidere di parlare di quello che le sta accadendo, probabilmente perché ha paura che le conseguenze di questa sua decisione possano crearle problemi ancora più gravi:

- Ha paura di essere ancora più in pericolo.
- Teme la reazione di chi la sta accadendo.
- Ha paura di non ricevere più assistenza.
- Non ha il coraggio di accusare un:a familiare.
- Non è consapevole di subire violenza.

Il primo e più importante passo è quello che lei decida di non essere più disposto:a a subire violenza. Parlarne aiuta a fare chiarezza, a non accumulare sofferenza, a rompere il silenzio e forse a trovare strategie adeguate per liberarsi dalla situazione senza soffrire ulteriormente.

# Depressione, solitudine, pensieri suicidari

Alle volte ho  
strani pensieri  
che mi girano  
nella testa.



In questo particolare momento della sua vita ci sono periodi in cui potrebbe sentirsi più depresso: a e magari venire il pensiero che la vita non valga più la pena di essere vissuta e di volerla far finita. Le ragioni possono essere varie:

- Sente di non avere più le forze e la capacità di affrontare le sfide della vita.
- Ha preoccupazioni per la sua salute, le sue condizioni psico fisiche sono peggiorate.
- È in pensione e non si sente più produttivo: a.
- Si sente un peso per gli: le altri: e.
- Ha rapporti famigliari difficili.
- Ha subito un lutto in famiglia.
- I: le suoi: e vecchi amici: e non ci sono più.
- Soffre la solitudine.
- Ha dovuto cambiare abitazione e quartiere.
- Ha paura di perdere il suo alloggio.
- Le sue condizioni economiche non sono buone.
- Ha scarso accesso alle medicine e alle cure.

# Consigli utili per prendersi cura di sé stesso:a anche nella terza età

- Non trascuri la sua igiene personale e il suo aspetto.
- Dorma a sufficienza, il sonno aiuta a rilassarsi.
- Mangi quello che le piace e vari l'alimentazione, cerchi di non farsi mancare frutta e verdura.
- Il corpo ha bisogno di liquidi, si tenga idratato:a, beva a sufficienza.
- Limiti l'uso di alcolici o tabacco, fanno male a tutti.
- Se può si tenga occupato:a in attività che la soddisfano e le fanno piacere.
- Fare del movimento o della ginnastica dolce per anziani se lei può è utile e un buon modo per socializzare.

- Se le piace faccia attività di gruppo, giochi con le carte, ballo, camminate.
- La creatività e i momenti di relax la possono aiutare a ricaricarsi.
- Non lasci che le impediscano di svolgere attività o cose che ancora può fare autonomamente, limitando così la sua indipendenza.
- Curi le sue relazioni e tenga aperta la comunicazione con gli:le altri:e.
- Si faccia un elenco delle cose per le quali ritiene valga la pena di continuare a vivere.
- Parli dei suoi problemi, dei pensieri e delle preoccupazioni con le persone di cui si fida.

Ci tengo a me stesso:a e faccio qualcosa per il mio benessere.





# Aiuto

Lei non è solo:a!

Non esiti a chiedere aiuto:

Numero d'emergenza

**112**

---

Telefono amico

**800 851 097**

---

Emergenza anziani

**0471 1626266**

---

Rete di prevenzione del suicidio

**[www.prevenzione-suicidio.it](http://www.prevenzione-suicidio.it)**

---

Non sei da solo

**[www.nonseidasolo.it](http://www.nonseidasolo.it)**

---

Se non si sente compreso:a al primo tentativo di colloquio, si rivolga ad un'altra persona o istituzione.