

## **Bæklingur um heimilisofbeldi aldraðra – fyrir aðstandendur og umönnunaraðila eldri borgara**

### **Inngangur**

Hvað er heimilisofbeldi? Hvaða áhrif getur heimilisofbeldi haft? Þekkir þú einhvern sem hefur orðið fyrir heimilisofbeldi? Hvar er hægt að fá aðstoð?

Í þessum bæklingi, sem er sérstaklega skrifaður fyrir aðstandendur og umönnunaraðila eldri borgara, er fjallað um hvað heimilisofbeldi er, hvernig hægt er að fyrirbyggja heimilisofbeldi og hvar brotávarnarmenn og gerendur geta fengið viðeigandi aðstoð.

Tölfræðiupplýsingar:

- Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni hafa einn af hverjum sex einstaklingum 60 ára og eldri orðið fyrir einhvers konar ofbeldi.
- Brotávarnarmenn á aldrinum 60 ára og eldri eru í meiri hættu á að verða fyrir ofbeldi af hendi fullorðins fjölskyldumeðlims en brotávarnarmenn sem eru yngri en 60 ára.
- Talið er að aðeins sé greint frá um fjögur prósent tilvika sem lúta að heimilisofbeldi aldraðra.
- Eldri brotávarnarmenn eru líklegri til þess að búa með gerandanum en þeir sem yngri eru.
- Eldri brotávarnarmenn eru ólíklegri til þess að fara frá geranda en þeir sem yngri eru.
- Aðeins um 30% aldraðra sem eru brotávarnarmenn kynferðislegs ofbeldis tilkynna brotið.

## **Hvernig skilgreinum við heimilisofbeldi?**

Heimilisofbeldi er ofbeldi á milli skyldra einstaklinga. Skyldir einstaklingar teljast meðal annars til núverandi eða fyrrverandi maka, barna, systkina, foreldra eða sambúðaraðila. Ofbeldið getur átt sér stað bæði inni á heimili brotþola og utan þess, þ.e. staðsetning ofbeldisins skiptir ekki máli. Það sem skiptir máli eru tengsl geranda og brotþola. Heimilisofbeldi getur átt sér stað einu sinni eða oftár. Ofbeldið er framkvæmd eða aðgerðarleysi og það getur verið viljandi eða óviljandi.

Heimilisofbeldi gegn öldruðum tekur á sig ýmis form. Sem dæmi getur ofbeldið verið hótanir eða ógnanir, vanræksla, andlegt-, líkamlegt-, kynferðislegt- og fjárhagslegt ofbeldi. Sama hver birtingarmynd ofbeldis er fylgir því andlegur og/eða líkamlegur sársauki, þjáning, skert lífsgæði og er ofbeldi í öllum myndum brot á mannréttindum.

## **Hvað er sérstakt við heimilisofbeldi og aldraða?**

### **Fjölskyldutengsl**

Fjölskyldutengsl geta verið margþætt og flókin.

Brotapolar geta verið í ofbeldissambandi með manneskju í mörg ár. Ofbeldissambandið getur verið á milli brotþola og eiginkonu/eiginmanns, sambúðaraðila, milli brotþola og fullorðins barns þess eða á milli brotþola og umönnunaraðila.

Brotapolum gæti fundist erfitt að slíta ofbeldissambandinu vegna flókinna fjölskyldu- og tilfinningatengsla, eins og sambandi þeirra við börn sín, barnabörn og/eða aðra fjölskyldumeðlimi.

Þau vilja kannski ekki „rugga bátnum“ eða slíta fjölskyldutengslum sem hafa verið til staðar í mörg ár og snerta marga fjölskyldumeðlimi. Þau geta óttast viðbrögð fjölskyldnnar við sambands- eða fjölskylduslitum.

Algengt er að brotapolar hafi verið í sambandi með geranda í langan tíma, hvort sem um er að ræða samband við maka eða aðra nána fjölskyldumeðlimi.

### **Heilsufar, umönnunaraðilar**

Heilsufarsvandamál aldraðra einstaklinga geta aukið viðkvæmni þeirra og líkurnar á því að verða fyrir heimilisofbeldi.

Heilsu þeirra getur verið farið að hraka með aldrinum. Kannski treysta þau á utanaðkomandi aðila, eins og maka, fjölskyldumeðlimi eða umönnunaraðila, til að fá aðstoð við athafnir daglegs lífs.

Því getur fylgt álag að hugsa um veikan aðstandenda og það getur haft þau áhrif að þráðurinn styttist hjá umönnunaraðila, sem aldrei hefur beitt ofbeldi, og pirringunn getur brotist út í ofbeldi gagnvart veikum aðila.

Brotapolar geta verið háðir maka sínum og/eða öðrum nánum fjölskyldumeðlimum, þegar kemur að daglegum athöfnum. Maki þeirra og/eða fjölskyldumeðlimir geta nýtt sér þær aðstæður til að brjóta á þeim.

Kannski ert þú, sem gerandi, að nýta þér aðstæður hins aldraða einstaklings sem ekki getur séð um sig sjálfur.

Heilsufarsvandamál aldraðra brotþola geta gert þeim erfiðara fyrir að leita sér aðstoðar. Þau komast kannski ekki út úr húsi eða eru með gerenda sínum öllum stundum svo þau fá ekki tækifæri til að tala við einhvern um aðstæður sínar.

### **Kynslóðarviðhorf**

Aldraðir brotþolar kunna margir hverjir að hafa alist upp við þau viðhorf að það sem gerist á bak við luktur dyr heimilisins sé einkamál sem á ekki að ræða við utanaðkomandi.

Þau hafa kannski alist upp á tíma þar sem ekki var til nein sérstök aðstoð fyrir brotþola heimilisofbeldis eða að aðstoð til brotþola var ekki áberandi í samfélaginu.

Eldri brotþolar eru margir hverjir ekki meðvitaðir um þá aðstoð sem þeim býðst þar sem þessi aðstoð var í mörgum tilvikum ekki til staðar þegar þau voru yngri.

### **Mundu að:**

- Það er aldrei of seint fyrir brotþola að leita sér aðstoðar.
- Það er aldrei of seint fyrir brotþola að hefja nýtt líf.
- Það er aldrei of seint sem gerandi að fá meðferð.

## **Hvaða áhrif getur heimilisofbeldi haft?**

Heimilisofbeldi hefur alvarlegar afleiðingar fyrir brotapolá. Eldra fólk er í veikari stöðu en yngra fólk þegar kemur að heimilisofbeldi, meðal annars vegna þess að eldra fólk getur verið viðkvæmara fyrir áreiti, verið veikburða og það getur tekið eldra fólk lengri tíma til að ná sér eftir ofbeldi en yngri brotapolá.

Sama hvers konar ofbeldi á sér stað, hvort sem það er líkamlegt, andlegt, kynferðislegt, fjárhagslegt eða annað, þá getur það haft djúpstæð áhrif á andlegan líðan.

Brotapolar geta fundið fyrir mikilli streitu og vanlíðan sem hefur neikvæð áhrif á andlega heilsu og aðra þætti í lífi þeirra, eins og aðra sjúkdóma, vitræna starfsemi og líkamlega færni.

Mikilvægt er að brotapolá leiti sér aðstoðar og stuðnings sem fyrst þar sem ofbeldi getur haft langtíma neikvæð áhrif á andlega og líkamlega heilsu einstaklings.

Þú, sem aðstandandi, umönnunaraðili eða aðili sem tengist öldruðum einstakling á einn eða annan hátt, getur hjálpað viðkomandi að fá viðeigandi aðstoð.

Það er ekki síður mikilvægt að gerandi leiti sér aðstoðar. Gerendur glíma oft við erfiðleika hjá sjálfum sér. Þeir geta til dæmis verið að glíma við andleg veikindi, vímuefnavanda, eiga sögu um ofbeldi o.s.frv. Með öðrum orðum þá liggur oft, þó ekki alltaf, eitthvað að baki og því mikilvægt að gerendur leiti sér aðstoðar.

Taka skal þó fram að það er ekkert sem afsakar ofbeldi.

Í lok bæklingisins eru upplýsingar um hvar og hvernig brotapolá og gerendur geta leitað sér aðstoðar.

## Áhættuþættir brotabola og geranda:

### Brotabolar:

Heimilisofbeldi getur komið fyrir hvaða aldraða einstakling sem er. Hins vegar eru nokkrir þættir sem geta aukið áhættuna á því að eldri manneskja verður fyrir ofbeldi.

Þessir þættir geta verið eftirfarandi en listinn er ekki tæmandi:

- Slæm andleg og líkamleg heilsa
- Vitsmunaleg skerðing
- Aldur og kyn
- Skortur á félagslegum stuðningi
- Félagsleg og samfélagsleg einangrun
- Brotaboli sem er háður öðrum aðila við athafnir daglegs lífs

### Gerendur:

Það er ekkert sem afsakar ofbeldishegðun. Hins vegar eru til þekktir áhættuþættir sem finnast hjá gerendum sem auka líkur á að gerendur beiti aldraða ofbeldi.

Þessir þættir geta verið eftirfarandi en listinn er ekki tæmandi:

- Streita og álag
- Geðræn vandamál
- Óhófleg notkun áfengis og vímuefna
- Skortur á félagslegum stuðningi
- Saga um ofbeldi á heimili geranda
- Mikil ábyrgð og krefjandi aðstæður umönnunar

## Tegundir af ofbeldi og birtingarmyndir

Það geta verið til staðar algeng merki eða ákveðin hegðun sem gefur til kynna að ofbeldi eigi sér stað. Merki eða hegðun sem brotþolar geta sýnt eru meðal annars:

- Breytingar á hegðun, án útskýringar
- Hræðsla við aðra
- Kippist til og forðast líkamlegar snertingar
- Breytingar á svefn- og/eða matarvenjum
- Óvenjulegt þyngdartap, vannæring, ofþorfnun
- Þunglyndi, kvíðaeinkenni, tilfinningaleg viðkvæmni, sinnuleysi, áhugaleysi
- Óútskýranleg meiðsli eins og marblettir og sár sem eru viðvarandi eða birtast endurtekið
- Rifin eða blóðug föt
- Marblettir umhverfis brjóst eða kynfæri
- Viðkomandi forðast að hitta lækni vegna meiðsla sinna

Ef þú tekur eftir einkennum sem þessum hjá ástvini, nágretta, fjölskylduvini eða kunningja skaltu tala við þau. Þú getur boðið þeim aðstoð eða leitað til annarra fagaðila sem geta einnig veitt aðstoð.

Í lok bæklingisins eru upplýsingar um hvar og hvernig hægt er að nálgast aðstoð.

## **Hvernig er hægt að fyrirbyggja/koma í veg fyrir heimilisofbeldi gegn öldruðum?**

### **Hvað geta umönnunaraðilar gert?**

Þú getur bætt þekkingu þína á heimilisofbeldi meðal aldraðra.

Þú getur miðlað þekkingu þinni til annarra umönnunaraðila, aðstandenda og til almennings.

Þú getur verið vakandi fyrir mögulegu ofbeldi með því að þekkja áhættuþætti og birtingarmyndir.

### **Hvað geta aðstandendur gert?**

Þú getur bætt þekkinguna þína á heimilisofbeldi meðal aldraðra.

Þú getur hjálpað hinum aldraða að vera virkur í samfélaginu og hvatt til reglulegra samskipta og verið dugleg/ur að eiga regluleg samskipti.

Þú getur verið vakandi fyrir mögulegu ofbeldi með því að þekkja áhættuþætti og birtingarmyndir.

Þú getur látið vita ef þig grunar að verið sé að beita aldraðan einstakling ofbeldi.

### **Hvað getur almenningur gert?**

Almenningur getur bætt þekkingu sína á málefnum.

Almenningur getur fylgst með og lært að þekkja vísbendingar um misnotkun og/eða heimilisofbeldi.

Almenningur getur vitað hvar og hvernig er hægt að fá aðstoð.

Almenningur getur tilkynnt til viðeigandi aðila sé grunur um heimilisofbeldi.

### **Hvað getur þú, sem gerandi gert?**

Þú getur dregið þig í hlé og hugað að andlegri og líkamlegri heilsu.

Þú getur leitað eftir stuðning frá heilbrigðis- og félagsþjónustu.

Þú getur leitað þér hjálpar frá fjölskyldu og/eða vinum.

Þú getur leitað aðstoðar ef vímuefnavandi er til staðar.



## Hvar geta brotabolar leitað sér aðstoðar

### **Bjarkarhlíð**

Bjarkarhlíð er miðstöð fyrir þolendur ofbeldis af öllum kynjum. Þar er veitt ráðgjöf og stuðningur ásamt fræðslu, námskeiðum og fyrirlestrum um eðli, afleiðingar og birtingarmyndir ofbeldis.

**Sími:** 553-3000

**Heimilisfang:** Bústaðarvegur, 108 Reykjavík

**Netfang:** [bjarkarhlid@bjarkarhlid.is](mailto:bjarkarhlid@bjarkarhlid.is)

**Heimasíða:** [www.bjarkarhlid.is](http://www.bjarkarhlid.is)

### **Bjarmahlíð, Akureyri**

Bjarmahlíð er miðstöð fyrir þolendur ofbeldis. Þar er veitt þjónusta, ráðgjöf og upplýsingar fyrir fólk sem hefur orðið fyrir ofbeldi. Þjónustan er notendum kostnaðarlaus.

**Sími:** 551-2520

**Heimilisfang:** Aðalstræti 14, 600 Akureyri

**Netfang:** [bjarmahlid@bjarmahlid.is](mailto:bjarmahlid@bjarmahlid.is)

**Heimasíða:** [www.bjarmahlid.is](http://www.bjarmahlid.is)

### **Kvennaathvarfið**

Kvennaathvarfið veitir kvenkyns brotabolum og börnum þeirra athvarf vegna ofbeldis. Einnig er boðið upp á ókeypis ráðgjöf, stuðning, viðtöl og fræðslu.

Hægt er að hafa samband í vakt síma og hann er opinn allan sólarhringinn.

**Skrifstofusími:** 561-3720

**Vakt sími:** 561-1205

**Netfang:** [kvennaathvarf@kvennaathvarf.is](mailto:kvennaathvarf@kvennaathvarf.is)

**Heimasíða:** [www.kvennaathvarf.is](http://www.kvennaathvarf.is)

### **Stígamót**

Stígamót er miðstöð fyrir konur og karla sem hafa verið beitt kynferðislegu ofbeldi. Þar er veitt aðstoð, ráðgjöf og stuðningur til fólks. Einnig bjóða Stígamót upp á fjölbreytta þjónustu fyrir karlkyns brotabola kynferðisofbeldis.

**Sími:** 562-6868 / 800-6868

**Heimilisfang:** Laugavegur 170, 105 Reykjavík

**Netfang:** [stigamot@stigamot.is](mailto:stigamot@stigamot.is)

**Heimasíða:** [www.stigamot.is](http://www.stigamot.is)

### **Aflið á Akureyri**

Aflið eru systursamtök Stígamóta. Aflið veitir brotapolum kynferðisafbrotu aðstoð án endurgjalds. Samtökin bjóða upp á einstaklingsviðtöl, sjálfshjálparhópa og fyrirlestra.

**Sími:** 461-5959 / 857-5959

**Heimilisfang:** Brekkugata 34, 600 Akureyri

**Netfang:** [aflid@aflidak.is](mailto:aflid@aflidak.is)

**Heimasíða:** [www.aflidak.is](http://www.aflidak.is)

### **Kvennaráðgjöfin**

Kvennaráðgjöfin býður upp á ókeypis lögfræði- og félagsráðgjöf fyrir bæði konur og karla. Tilgangur starfseminnar er að veita stuðning og ráðgjöf og er þjónustan endurgjaldslaus.

**Sími:** 552-1500

**Heimilisfang:** Túngata 14, 101 Reykjavík

**Netfang:** [radgjof@kvennaradgjofin.is](mailto:radgjof@kvennaradgjofin.is)

**Heimasíða:** [www.kvennaradgjofin.is](http://www.kvennaradgjofin.is)

### **Mannréttindaskrifstofa Íslands**

Mannréttindarskrifstofan veitir meðal annars ókeypis lögfræðiráðgjöf fyrir innflytjendur. Skrifstofan býður einnig upp á túlk endurgjaldslaust ef þörf er á. Skrifstofan er opin frá 9-12 og 13-16.

**Sími:** 552-2720

**Heimilisfang:** Túngata 14, 101 Reykjavík

**Netfang:** [info@humanrights.is](mailto:info@humanrights.is)

**Heimasíða:** <http://www.humanrights.is>

### **Fjölmeningarsetur, Ísafjörður**

Á Fjölmeningarsetrinu er hægt að finna ýmsar upplýsingar sem varða innflytjendur, íslenskt samfélag, íslenskukennslu, réttindi og skyldur, túlkun, þýðingar og fleira.

**Sími:** 450-3090 (íslenska/enska), 470-4707 (tælska), 470-4705 (spænska), 470-4706 (litháenska), 470-4707 (rússneska), 470-4708 (pólska), 470-4709 (serbneska/króatíska)

**Heimilisfang:** Árnargata 2-4, Ísafjörður

**Netfang:** [mcc@mcc.is](mailto:mcc@mcc.is)

**Heimasíða:** [www.mcc.is](http://www.mcc.is)

### **W.O.M.E.N. in Iceland**

Verkefnið býður upp á jafningjaráðgjöf fyrir konur af erlendum uppruna á þriðjudagskvöldum frá klukkan 20:00.

**Heimilisfang:** Túngata 14, 2. hæð

**Netfang:** [info@womeniniceland.is](mailto:info@womeniniceland.is)

**Heimasíða:** <https://womeniniceland.is/>

### **Odwaga jest kobieta**

Stuðningur og valdefling fyrir Pólskar konur sem eru brotaþolar ofbeldis. Þjónustan er ókeypis.

**Sími:** 788-7574

**Heimasíða:** [www.facebook.com/odwagajestkobieta/](http://www.facebook.com/odwagajestkobieta/)

### **Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisofbeldis**

Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisbrota er hjá Landspítala Háskólasjúkrahúsi við Fossvog í Reykjavík. Þjónusta sem þar er veitt er endurgjaldslaus og opið er allan sólarhringinn.

**Aðalskiptiborð LSH, sími:** 543-1000

**Afgreiðsla bráðamóttöku LSH, sími:** 543-2000

**Neyðarmóttala á dagvinnutíma, sími:** 543-2094

**Áfallamiðstöð LSH, sími:** 543-2085

Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisbrota er við **Fjórðungssjúkrahúsið á Akureyri**. Þjónusta sem þar er veitt er endurgjaldslaus og opið er allan sólarhringinn.

**Sími:** 463-0100

### **Bráðamóttakan á Akureyri**

**Sími:** 463-0800

## **Hvar geta gerendur leitað sér aðstoðar:**

### **Heimilisfriður**

Heimilisfriður er meðferðar- og þekkingarmiðstöð um ofbeldi í nánum samböndum. Úrræðið býður upp á aðstoð og meðferð fyrir gerendur ofbeldis í nánum samböndum og er bæði fyrir konur og karla. Ásamt því er boðið fagfólk og almenning upp á fræðslu og þjálfun um ofbeldi í nánum samböndum og afleiðingar þess.

**Sími:** 555-3020

**Heimilisfang:** Höfðabakki 9, Reykjavík.

**Netfang:** [heimilisfridur@shb9.is](mailto:heimilisfridur@shb9.is)

**Heimasíða:** [www.heimilisfridur.is](http://www.heimilisfridur.is)

### **Heimilisfriður á Norðurlandi**

**Sími:** 460-9500