

**Презирают, считают обузой и вымогают деньги: откуда в обществе жестокость к пожилым и что с ней делать**



росмолодѣжь



Жестокость к старшим – общемировая проблема, с ней сталкиваются от 4% до 6% пожилых людей. Упрёки или игнорирование семьи, презрение и хамство на улице – как с этим бороться? Как реагировать, если ваш сосед обижает свою бабушку? Что делать пенсионерам, чтобы отстоять границы? Как перестать злиться на пожилых родителей? Корреспондент Добро.Журнала Дарья Елина составила развёрнутый гайд, как остановить насилие к пожилым.

## В ЧЁМ ПРОБЛЕМА

Новости об издевательствах над пожилыми людьми появляются в СМИ раз в несколько месяцев. Это – вершина айсберга, самая страшная её часть. То, что скрывает «общественное море», не знает никто. Только по официальным подсчётам, с домашним насилием сталкивается каждый шестой человек старше 60 лет.

Жестокость – не всегда про побои. Насилие совершают и те, кто тратит сбережения пенсионера против его воли, изолирует его от друзей и родственников. Или сначала соглашается обеспечить уход за лежачим родителем, а потом оставляет одного без помощи и поддержки. Не давать пожилому человеку выходить из дома с помощью физической силы, алкоголя или наркотиков – тоже физическое насилие.

«Обзывательства, упрёки за глухоту или нерасторопность – всё это жестоко, – подчёркивает психолог Людмила Сущенко. – Но, по опыту моих клиентов, гораздо больше страданий приносит игнор, когда дети и внуки обрывают все связи, меняют номер телефона и исчезают. Или кормят и поят, но устраивают бойкот».

Ранит людей старшего поколения и пренебрежительное отношение случайных прохожих, попутчиков, сотрудников госучреждений.

«В магазинах, транспорте, поликлинике часто замечаю: к пенсионерам многие относятся пренебрежительно, как к отработанному материалу», – рассказал Добро.Журналу 81-летний житель Ивановской области Михаил Тимофеевич Грицанов.

Чаще всего жертвами мошенников становятся люди старше 60 лет, рассказал Добро.Журналу координатор проекта «Школьный Друг», юрист Илья Гулидин. За пару часов люди теряют то, что копили десятилетиями. Это – тоже проявление общественной жестокости к старшим. Откуда же она берётся и почему возникает?

## Жестоко относиться к старшему – значит:

- ⚡ Наносить травмы, причинять физическую боль
- ⚡ Ограничивать свободу движения силой или наркотическими средствами
- ⚡ Оскорблять, обзывать, угрожать
- ⚡ Игнорировать, рвать связи без объяснения причин



## Жестоко относиться к старшему – значит:

- ⚡ Упрекать за возрастные нарушения слуха, зрения, памяти
- ⚡ Изолировать от друзей и родственников
- ⚡ Использовать сбережения и имущество против его воли
- ⚡ Отказаться обеспечивать уход, если взяли на себя обязательство



## ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ ЖЕСТОКОСТЬ

Пренебрежение к людям старшего возраста – следствие технического прогресса, считает пиар-менеджер программы «Старшие» фонда «Добрый город Петербург». По её опыту, не все пенсионеры успевают за технологиями и чувствуют себя беспомощными. Молодых это раздражает.

«По нашим исследованиям, образ пожилого человека у молодёжи, скорее, негативный, – поделилась с Добро.Журналом создательница проекта «Внуковнук» Елена Плавова. – Этот образ немощного, больного, ворчливого и недалёкого человека – ошибочный. Я регулярно общаюсь с пенсионерами, почти каждый из них – интересная личность с богатым жизненным опытом».

«Часто мы слышим: люди старшего поколения конфликтные, отсталые, не могут учиться, – замечает руководитель фестиваля «Young Old: новые старшие» Татьяна Дроздова. – Приписывание качеств только на основании возраста – это эйджизм, он снижает качество жизни и даже экономики».

Неуважение к пожилому – не новое явление, считает волонтер-психолог Людмила Сущенко. Часто оно зависит от отношений в семье. По её опыту, дети и внуки жестоко относятся к старшим, которые допустили грубые ошибки в воспитании: унижали их или, наоборот, во всём потакали и не говорили о границах дозволенного. Иногда дети срываются на пожилых родителей с деменцией или другими когнитивными нарушениями из-за выгорания. Но всё это не оправдывает насилие, подчёркивает эксперт.

«Отношение к пожилым зависит от менталитета региона, – рассказывает Добро.Журналу психолог Инна Воронова. – Я выросла на Кавказе, и там авторитет старших – непререкаем. Там нет одиноких стариков, за ними всегда ухаживает один из детей».

## Причины жестокости к пожилым:

- ⚡ Выгорание от длительного ухода за человеком с деменцией
- ⚡ Отсутствие культуры уважения к старшим в обществе
- ⚡ Табуированность темы насилия в семье
- ⚡ Равнодушие свидетелей насилия

## Причины жестокости к пожилым:

- ⚡ Раздражение от того, что пожилые отстают от прогресса, городского темпа
- ⚡ Стереотипы о том, что пожилые конфликтные, отсталые, необучаемые
- ⚡ Обида на родителей, бабушек и дедушек за унижения в детстве
- ⚡ Ощущение вседозволенности у тех, кому старшие не показали границы



Жестокость процветает, если о ней молчать, считает руководитель коалиции НКО «Забота рядом», исполнительный директор фонда «Хорошие истории» Татьяна Акимова.

«Тема табуирована, но кричать или не обращать внимания на бабушек и дедушек считается нормой. Самое страшное, что и для них самих – тоже», – сетует она.

Окружающие люди часто считают, что у них нет оснований вмешиваться в чужие семейные конфликты и игнорируют ситуации жестокости, говорит руководитель ресурсного центра общественной заботы «Поддержка» Татьяна Васильева. Это приводит к плачевным последствиям.

В 2022 году общественники предложили Совету при Правительстве России по социальным вопросам комплекс мер по профилактике жестокого и пренебрежительного отношения к пожилым людям, в декабре его утвердило Правительство. Но что может сделать для решения проблемы каждый из нас?



## ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ САМИ ПОЖИЛЫЕ

Если вас бьют или ограничивают вашу свободу, звоните в полицию по номеру 112. Помните: нет ничего дороже жизни. Назовите диспетчеру свои имя, фамилию, отчество, дату рождения, адрес и код домофона, чтобы полицейские быстро попали в подъезд.

Говорите однозначными формулировками. Например, «Моя жизнь находится под угрозой, сын меня избивает, угрожает убийством, бьёт так, что может убить». Если будете говорить мягко, есть опасность, что полицейские отложат визит. Спросите у диспетчера номер, под которым зарегистрировано обращение. Если полиция не едет, позвоните на «горячую линию» МВД России 8 (800) 222-74-47, в районный отдел полиции или дежурному прокурору района. Все разговоры записывайте на диктофон.

Если есть увечья, поезжайте в травмпункт или вызовите «скорую» по номеру 103. Проследите, чтобы врач описал все травмы, указал обстоятельства их получения. На справке должны быть номер медкарты, дата обращения, ФИО врача и ваши, штамп медучреждения.

Постарайтесь добраться до безопасного места. Это может быть квартира соседей, родственников, кризисный центр. Например, центры помощи Насилию.нет\* есть в 57 регионах России – адреса можно посмотреть на [карте](#) или спросить по телефону «горячей линии» +7 (495) 916-30-00.

Если возвращаться домой опасно, обратитесь в пункты временного размещения для пожилых. Например, в Новосибирске такую возможность предоставляет «Дом милосердия» (тел: +7 (800) 600-60-55 или +7 (383) 200-15-35), в Москве и Подмосковье – «Дом друзей» (тел: +7 (499) 705-88-20, доб. 904).

## Что могут сделать пожилые в борьбе с насилием:

- ⚡ Обратиться в полицию и «скорую», пойти в кризисный центр или к друзьям, если дома применяют физическое насилие
- ⚡ Обратиться за психологической помощью на «горячие линии» или в соцзащиту, если дома унижают
- ⚡ Обратиться к юристу, если предполагаете, что вас обманывают



## Что могут сделать пожилые в борьбе с насилием:

- ⚡ Заняться своей жизнью, социализироваться и учиться новому, если не хватает уважения в семье
- ⚡ Спокойно обратиться за помощью к должностному лицу (администратору магазина, водителю автобуса, полицейскому), если хамят в общественных местах, не вступать в перепалку



Не дайте себя обмануть. Если родные предлагают вам подписать какие-то бумаги, возьмите время подумать и проконсультируйтесь с юристом. По закону, первая консультация любого юриста, которая длится меньше часа, бесплатна. Заказать бесплатную консультацию эксперта можно на «горячей линии» проекта «Школьный друг» фонда «Росконгресс» по номеру **+7 (812) 406-74-70**.

Право на помощь юриста от государства есть у тех, кто живёт в доме престарелых, имеет доход меньше прожиточного минимума, инвалидов I и II группы, а также ветеранов Великой Отечественной войны, Героев Советского Союза и Социалистического Труда.

Если насилие – психологическое, обратитесь за поддержкой на «горячую линию» Российского Красного Креста (тел: **+7 (800) 250-18-59**) или в органы соцзащиты.

Если в семье нет уважения, не пытайтесь заслужить его через нравоучения и упрёки, советует психолог Людмила Сущенко. Займитесь своей жизнью, старайтесь искать новых знакомых и социализироваться. Становясь значимыми и самостоятельными в своих глазах, вы будете приходить в семью с чувством собственного достоинства, и отношения могут наладиться.



Ходите на кружки и клубы по интересам, волонтерские акции, учитесь новому на компьютерных курсах, изучайте иностранные языки. Такие занятия есть в центрах «Молоды душой», Добро.Центрах и благотворительных фондах. Например, социализироваться пожилым людям помогают в программе «Старшие» фонда «Добрый город Петербург», подробнее узнать о ней можно по телефону **+7 (921) 966-34-35**.

«Социальная активность помогает выйти из созависимости даже в трудных ситуациях, – подчёркивает Людмила Сущенко. – Например, в нашем объединении есть женщина, у которой наркозависимый сын раньше выносил из дома ценные вещи, и она никак не могла на него повлиять. Благодаря волонтерству женщина нашла в себе силы перестать спонсировать его зависимость и сменила замок в квартире. Сын пока не исправился, зато перестал причинять ей вред и физическую боль».

Психолог Инна Воронова рассказала, как реагировать на грубость в общественных местах. По её словам, эффективнее всего отойти от обидчика и не поддерживать перепалку. Если человек срывается на незнакомца, у него самого – проблемы, и взаимодействовать с ним может быть опасно. Если вы отошли, а грубиян продолжает нападать, обратитесь к должностному лицу: администратору магазина, водителю автобуса, полицейскому.





## ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ СВИДЕТЕЛИ НАСИЛИЯ

Понять, действительно ли пожилого бьют, морят голодом или унижают – сложно. Человек с деменцией может говорить о том, чего не было, а заботливая мать «домашнего боксёра» будет молчать до последнего. Чтобы помочь, действуйте последовательно: соберите улики, заручитесь поддержкой других свидетелей и обратитесь в правоохранительные органы.

Распознать домашнее насилие можно по внешним признакам: ссадины и синяки, сбивчивая, слишком тихая или слишком громкая речь, «путанность в показаниях», говорит психолог Людмила Сущенко. Заметив эти признаки, выясните подробности. Но не напрямую, а косвенно. Лучше всего – непринуждённо спросите: «Как жизнь, что у вас нового, как ваши дети и внуки?»

Услышав о насилии, перепроверьте информацию. Расспросите соседей, старшего по подъезду, участкового полицейского – привлекайте общественность и госслужбы. Можно поговорить с детьми или родственниками, если они живут вместе или навещают.

Если семья запугала пожилого человека, постарайтесь его успокоить и помогите выстроить стратегию защиты. Родственников, не прописанных в квартире, можно выставить с помощью участкового. Если у них есть прописка, будет сложнее. Если недобросовестные родственники пытаются лишить пожилого, но интеллектуально сохранного человека дееспособности, потребуется помощь юриста профильного НКО. В случае угрозы жизни безопаснее помочь пожилому переселиться в дом престарелых.

## Что могут сделать свидетели насилия:

- 📌 **Обращайте внимание на признаки насилия у пожилых знакомых: ссадины и синяки, сбивчивая, слишком тихая или слишком громкая речь, «путанность в показаниях»**
- 📌 **Поговорите с пожилым человеком, у которого заметили признаки насилия**
- 📌 **Привлекайте общественность и госслужбы: расспросите соседей, старшего по подъезду, участкового полицейского**



## Что могут сделать свидетели насилия:

- 📌 **Поговорите с детьми или родственниками пожилого**
- 📌 **Успокойте пожилого и, если нужно, привлечите юристов**
- 📌 **Помогите перебраться в дом престарелых, если находиться дома пожилому опасно**
- 📌 **Помогите с деньгами, едой или сиделкой, если ваш друг или родственник груб по отношению к родному с деменцией**



Если вы видите, как ваш родственник обижает престарелых родителей, не стойте в стороне, советует психолог Инна Воронова. Поговорите с обеими сторонами конфликта, предложите пойти на семейную психотерапию.

Люди, которые долго ухаживают за пожилыми с деменцией, сталкиваются с сильнейшим стрессом и выгоранием. Когда не хватает поддержки, они могут накричать на своего близкого, а потом испытывают чувство вины, рассказывает руководитель фонда помощи людям с деменцией «Альцрус» Александра Щёткина. Если это происходит с вашим другом или родственником, не оставайтесь в стороне.

**«Не все могут присматривать за больным: для этого нужно хорошо знать человека или обладать специальными навыками. Но есть и другие способы остановить выгорание близкого: помочь с уборкой и готовкой, заказать клининг или горячий обед с доставкой раз в неделю, оплатить лекарства. Так человек не будет чувствовать себя одиноким и брошенным», – советует эксперт.**

## ЧТО ДЕЛАТЬ РОДСТВЕННИКАМ ПОЖИЛОГО

Злиться на родителей, бабушек и дедушек, которые обижали вас в детстве – нормально, говорит психолог Людмила Сущенко. Но применять к ним насилие – недопустимо. Наладить отношения с близкими можно в любом возрасте, для этого стоит обратиться к психологу. Как помириться со старшими самостоятельно, мы [писали](#) в Добро.Журнале.

«Воспитывайте в себе уважение к пожилым родственникам, ищите в их прошлом и настоящем повод для гордости, – советует Инна Воронова. – Когда чувствуете раздражение из-за непонятливости и медлительности близкого, напоминайте себе, что через время и вы постареете. У вас есть шанс показать своим детям, как общаться с вами в старости».

Иногда странности в поведении могут говорить о деменции. Признаки, по которым её можно распознать, смотрите на памятке ниже.

«Деменция – это неизлечимый синдром, его нельзя победить, – говорит руководитель фонда «Альцрус» Александра Щёткина. – Постепенно человек теряет себя, свои привычки, память, характер. Это может длиться годами, приносить много страха, жалости и боли. Поэтому выгорание неизбежно – особенно, если ухаживаете за пожилым в одиночку. И всё же «тормозить» его очень важно».

Эксперт посоветовала как можно раньше обратиться в благотворительные организации, которые помогают людям с деменцией и их семьям. Там подскажут алгоритм действий. Чтобы меньше выгорать, пытайтесь находить время на себя, заботьтесь о своём здоровье. Обратитесь в территориальный центр социального обслуживания и узнайте о госпрограмме «Система долговременного ухода» – вам могут помочь с услугами сиделки, а в некоторых регионах – предложить стационар или центр дневного пребывания.

## У человека может быть деменция, если он:

- ⚡ Испытывает сложности в выполнении повседневных дел
- ⚡ Испытывает проблемы с речью
- ⚡ Складывает вещи в непривычные места (например, продукты в стиральной машинке)
- ⚡ Задаёт одни и те же вопросы по несколько раз



## Что стоит делать родственникам пожилых:

- ⚡ Постарайтесь наладить отношения, если есть обиды и гнев: обратитесь к психологу или прочтите книги и статьи по теме
- ⚡ Напомните себе, что ваши действия сейчас – вклад в то, как ваши дети отнесутся к вам потом
- ⚡ Проверьте, нет ли у пожилого родственника деменции
- ⚡ Обратитесь в НКО, где помогают семьям людей с деменцией
- ⚡ Найдите сиделку или центр дневного пребывания через ТЦСО, чтобы сохранить здоровье и любовь к близкому с деменцией



«Родным людей с деменцией было бы проще, если бы центры дневного пребывания были в каждом населённом пункте, эту сферу необходимо развивать, подготавливать специалистов», – отмечает Щёткина.

Избавиться от пренебрежительного и жестокого отношения к пожилым в обществе помогут инфраструктурные решения, подчёркивает основатель проекта «Внуковнук» Елена Плавова. По её опыту, людям старшего возраста в сёлах не хватает социальной поддержки и досуга. В городах пожилым сложнее передвигаться, отмечает руководитель фестиваля «Young Old: новые старшие» Татьяна Дроздова.

Благополучие пожилых – общее дело. Государство и НКО должны обеспечить социальную поддержку, родные – уважение и заботу, а все остальные – не быть равнодушными. Улучшая их жизнь сейчас, мы помогаем себе в будущем. Мы тоже будем пожилыми – если повезёт.

*Иллюстрации и инфографика: Ольга Гладнева*