

JESTEM!

MOJE PRAWA NIE MAJĄ WIEKU



AMNESTY
INTERNATIONAL



BRONIMY PRAW CZŁOWIEKA

ISBN 978-83-978947-2-3

fot. Logan Weaver

POSTAW NA ŚWIAT, W KTÓRYM PRAWA CZŁOWIEKA TRWAJĄ CAŁE ŻYCIE



WSTĘP

Jesteśmy organizacją, która działa na całym świecie, a nasz cel jest prosty: walka o to, by każda osoba na świecie była traktowana sprawiedliwie.

Osoby starsze są grupą, która zbyt długo czekała na respektowanie ich praw. Stawiane przed coraz większą ilością wyzwań, widmem samotności i poczuciem zagubienia osoby starsze wycofują się ze świata, który nie jest dostosowany do ich potrzeb. Schody dla wielu osób są nie do pokonania. Język w urzędach jest zbyt skomplikowany, a w przestrzeni publicznej zbyt niezrozumiały. Coraz trudniej jest funkcjonować bez sprawnej obsługi smartfona i dziesiątek aplikacji do wszystkiego. Znalezienie pracy jest dla osób starszych często niemożliwe, a dobre życie z samej emerytury z kolei nierealne.

Za pomocą naszej kampanii „Jestem” chcemy zmienić ten stan rzeczy – przypominając, wyjaśniając i przede wszystkim domagając się od polskiego rządu, żeby przyczynił się do poprawy sytuacji. Walczymy o to, by ONZ przyjęło konwencję o prawach osób starszych, która zmusi państwa do lepszej ochrony prawnej osób starszych niezależnie od tego, czy chodzi o złe traktowanie lub zaniedbywanie w domach opieki, dyskryminację w zatrudnieniu czy niewystarczającą wysokość emerytur.

Prawa wszystkich osób, niezależnie od wieku, są równie ważne i powinny podlegać całkowitej ochronie.

Ta gazeta jest częścią kampanii „Jestem” prowadzonej przez Amnesty International. Jest o osobach starszych i dla osób starszych. O ich prawach i o tym, co robić, by nikt ich nie odebrał.

Mamy nadzieję, że zostaną Państwo z nami na dłużej.

Więcej o naszej kampanii można dowiedzieć się na stronie www.amnesty.org.pl/jestem

JESTEM!



Valery Poghosyan, © Amnesty International

Chawng Za, © Amnesty International

Nagorno-Karabakh, © Amnesty International

Marija Pirs, © Amnesty International

Eugen Giniu, © Amnesty International

SPIS TREŚCI

JESTEM !

06/

JESTEM ZE SOBĄ ZAPRZYJAŻNIONA

Wywiad z Lidią Popiel o wyzwaniach starości i byciu sobą

09/

PRZEMOC TO NIE TYLKO SINIAKI

Jak ją rozpoznać i reagować

14/

NIE ODBIERAJ MI WOLNOŚCI

Jak mówić „nie”, kiedy czujemy, że nasza wolność jest ograniczana

18/

SZACUNEK ZACZYNA SIĘ OD SŁÓW

O dziadurzeniu

20/

DO PRAW SENIORÓW JEDEN KROK, NIC WIĘCEJ

Po co nam Konwencja o prawach osób starszych?

22/

IDEALNA PRZYSZŁOŚĆ DLA OSÓB STARSZYCH

Międzypokoleniowa dyskusja

24/

WYJDŹ Z DOMU PO PRZYJAŹŃ

Czy warto się angażować

27/

CZĘŚĆ ROZRYWKOWA

Krzyżówka i wykreślanka

JESTEM ZE SOBĄ ZAPRZYJAŻNIONA

JESTEM!

Wywiad z Lidią Popiel o wyzwaniach starości i byciu sobą.

Czym jest dla ciebie starość?

Pierwszy obraz, który przychodzi mi do głowy, to stara szafa, którą się otwiera i wypada z niej wiele różnych rzeczy. To taki atrybut starszych osób, które najczęściej oprócz doświadczeń zbierają różne przedmioty. Z drugiej strony starość to etap. Wszyscy jesteśmy częścią naturalnego obiegu, podlegamy przemianom. Po prostu jest i jakiegokolwiek sprzeciwu, buntów, płacze i żale tego nie zatrzymają, więc warto się z tym po prostu zgodzić i korzystać.

Czujesz się staro?

Szafa czy przynależność do natury? Raczej to drugie.

To chyba zdrowo.

Szafy bym nie wyrzuciła. Zawiera ślady i pamiątki, dokumenty chwil.

Czy czujesz presję społeczną co do tego, jak się zachowywać i jak wyglądać w związku z wiekiem?

Każde pokolenie podlega jakimś presjom i przeżywa różnego rodzaju rozczarowania. Czy ja osobiście czuję presję? Myślę, że jestem w innej sytuacji niż średnia. Nie chcę się specjalnie wyróżniać, ale

owszem, mnie też osobiście dotknęły różne uwagi, choć są one drobne. Albo w ogóle ich nie zauważam, albo też nie mają dla mnie takiej wagi. Ale tak, zdarzały się uwagi dotyczące mojego wyglądu. Te opinie robią bajzel w głowie, bo zawsze są złe. Czegokolwiek osoba w dojrzałym wieku nie zrobi, to będzie krytykowana. Jeśli chce zmienić swój styl życia, bo nie musi już poświęcać się rodzinie i pracy, to w większości spotyka się z krytyką. Chce wreszcie zrobić coś dla siebie, co jest wyzwolające, a słyszy inwektywy: „zwariował, zwariowała”, „przewróciło się w głowie”, „stara baba, stary dziad”. Z drugiej strony, jeśli ktoś wpisuje się w stereotypowy wizerunek starszego człowieka, który już niewiele ma do powiedzenia, to wtedy jest krytykowany za to, że nic nie zmienia w swoim życiu. Więc osoba zmieniająca czy niezmieniająca zawsze będzie podległa krytyce. Warto robić swoje.

Czy masz wrażenie, że osoby starsze usuwają się w cień? Czy może są w niego wtłaczane przez innych?

Niektóre starsze osoby mają problemy z przyswajaniem nowoczesnych technologii. Ich wykluczenie technologiczne szczególnie mnie boli, między innymi dlatego, że starsze osoby są zmęczone liczbą rzeczy, których muszą się nauczyć w ciągu życia i których się od nich wymaga. Chcą tej wiedzy, ale nie mogą ciągle przyswajać i ciągle czegoś zmieniać, czasami trzeba sobie odpuścić. I te osoby, które sobie odpuszczają, mają do tego pełne prawo. Automatycznie jednak muszą się wycofać, bo nie znają technologii współczesnego świata. Są dyskryminowane, tak jakby opanowanie technologii było obowiązkiem, a nie jest. Przez to, że ogół posługuje się nowoczesnymi technologiami, to wszyscy ci, którzy tego nie chcą, przestają istnieć. Z drugiej strony jest też kwestia motoryki. Osoby starsze poruszają się w inny sposób, bo w ciągu życia zużywają się kolana, stawy. Osoby starsze są ostrożniejsze, bo jeżeli coś sobie robią, to trudniej się to goi. To normalne, ale dla ogółu społeczeń-



Lidia Popiel, luty 2025
fot. Mike & Katia

Lidia Popiel

Fotografka, modelka, dziennikarka. Wykładowczyni w Warszawskiej Szkole Filmowej (od 2004). Fotografiją zajmuje się od 1984 roku. Jej zdjęcia znalazły się w większości polskich magazynów i wydawnictw, autorka zdjęć na okładki płyt i reklamowych, autorka licznych wystaw portretów. Prowadząca warsztaty fotograficzne i jurorka wielu konkursów foto. Redaktor naczelna fineLIFE.pl (2010-2017), PhotoCulture.pl (od 2017), Ambasadorka Polskiego Bursztynu z nominacji Prezydenta Gdańska, na liście najbardziej wpływowych kobiet Home&Market. Wspierająca wiele akcji społecznych. Przewodnicząca Rady Sygnatariuszy Polska Jest Kobietą i działaczka Partii Kobiet przy jej założeniu.



Lidia Popiel, luty 2025
fot. Mike & Katia

stwa, który jeszcze tego nie doświadczył, to równoznaczne z postawą: „odsuńmy kogoś, kto nie spełnia pewnych warunków”.

Co moglibyśmy zrobić jako społeczeństwo, żeby zmienić postrzeganie starości?

Więcej artykułów, więcej spotkań, mieszane grupy na warsztatach... Tak jest u nas w Warszawskiej Szkole Filmowej. U mnie na fotografii przyjmujemy osoby w różnym wieku, nie tylko te, które są zaraz po maturze. Może na początku są pewne podziały, ale grupy pracują wspólnie, wymieniają się doświadczeniami i to przynosi efekty. Pomagają sobie nawzajem. Co jeszcze? Pomaga zwykłe doświadczanie różnorodności. Ludzie się przyzwyczajają, zaczynają się nawzajem rozumieć i staje się to dniem powszednim, a nie czymś, od czego chce się uciekać. Często spotyka się osoby, po których wiadomo, że nigdy nie zmienią swojego zdania. Jeśli wdamy się z kimś takim w dyskusję, to jest przegrana sprawa. Ale drobnymi krokami, np. oglądając razem z kimś telewizję i zwracając uwagę, że wydarzyło się coś dobrego, możemy zmieniać obraz starości i sprawić, że się wzajemnie lepiej zrozumiemy. To takie małe ziarenko, mała kropla, żeby coś kiełkowało, dobro się pojawiło. Małymi krokami, nie da się inaczej.

Jak w tych wszystkich stereotypach, zachowujesz poczucie wolności i bycia sobą?

Strasznie ciężko o sobie mówić, prawda? Nie wiem, po prostu lubię wolność i nie dam sobą kierować. Wiadomo, że dla świętego spokoju zawsze człowiek trochę



Lidia Popiel, luty 2025
fot. Mike & Katia

się dostosuje, ale też po prostu nie dają sobie w kaszę dmuchać i to przynosi mi pewną satysfakcję. Nie czuję potrzeby bycia w środowisku, które mnie odrzuca albo które mnie nie akceptuje. Po prostu jestem ze sobą zaprzyjaźniona. To przywilej dorosłości. Ważne jest dla mnie moje własne zdanie. Jest tyle ważniejszych rzeczy, niż opinie ludzi, z którymi mi nie po drodze. Nie czekam też na pochwały. Cenię sobie niezależność.

Czy uważasz, że osoby starsze powinny mieć jakieś odrębne, specyficzne dla tej grupy prawa?

Prawo do normalności. To najważniejsze. Można by zrobić listę rzeczy, które warto sobie odpuścić w kontakcie z osobą starszą, np. „nie wrywaj jej telefonu, żeby coś za nią zrobić”. Albo „nie mów do osób starszych od ciebie jak do dziecka”. Odbiera się starszym ludziom sprawczość. Nie pozwala się im realizować ich planów we własnym tempie i z góry zakłada się, że nie dadzą rady.

PRZEMOC

TO NIE TYLKO SINIAKI

Jak ją rozpoznać i reagować?

Tekst przygotowany we współpracy z Fundacją Projekt Starsi.

Wymuszanie zmian w testamencie, wyśmiewanie z powodu niepełnosprawności, zaniedbywanie... Form przemocy jest wiele i często nie zdajemy sobie sprawy, że może do niej dochodzić tuż za ścianą, między ludźmi, których relacje na pierwszy rzut oka w ogóle by na to nie wskazywały. Mało tego! Czasem przemoc jest tak nieoczywista, że sami możemy nie zdawać sobie sprawy z tego, że to co nas spotyka jest uznawane za przemoc i że przysługuje nam ochrona.

Wraz z wiekiem ograniczeniu ulega nie tylko sprawność fizyczna, ale także od-

porność psychiczna, co naraża osoby starsze na większe zagrożenie przemocą w różnych jej przejawach. Osoby starsze mogą doświadczać przemocy w placówkach opiekuńczych lub ze strony rodziny i opiekunów. W codziennym życiu mogą spotykać się m.in. z izolacją czy odbieraniem możliwości decydowania o sobie. Gdy sprawcą przemocy jest ktoś bliski, osobie starszej trudno uwierzyć, że intencją sprawcy było skrzywdzenie jej. W naturalny sposób usprawiedliwia takie przemocowe zachowania, co powstrzymuje ją od szukania pomocy.

Przemoc wobec osób starszych, poza przemocą fizyczną, może przyjmować także inne formy.



Izolacja - zamykanie w domu, oddzielanie osób w starszym wieku od członków rodziny, znajomych czy sąsiadów.



Obrażanie czy wyśmiewanie, np. z powodu choroby lub niepełnosprawności.

Jeśli potrzebujesz pomocy dla siebie lub kogoś bliskiego, zadzwoń na Telefon Pomocy dla Starszych: **537 375 505**.

Godziny pracy Telefonu:

pon, śr: 16.00-20.00

wt, czw: 10.00-14.00

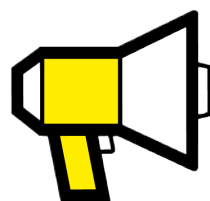
**Telefon
Pomocy
dla Starszych
537 375 505**



Domaganie się **posłuszeństwa**.



Odbieranie emerytury czy wymuszanie zmian w testamencie.



Ograniczanie swobody decyzji, pozbawianie kontroli nad własnym życiem.



Odbieranie możliwości **decydowania o sobie**.



Obciążanie kredytami czy pożyczkami.



Zaniedbanie, czyli powstrzymywanie się od odpowiedniej opieki, która zaspokajałaby fizyczne, medyczne i psychiczne potrzeby osoby starszej.

Jak reagować na przemoc?

Zgłoszenie przemy to szansa na jej przerwanie, uzyskanie profesjonalnej pomocy i uświadomienie sprawcy, że kontrola społeczna działa i jego postępowanie nie pozostanie bezkarne.

Najważniejsze w przypadku przemy to na nią zareagować i pamiętać, że nie ma sytuacji bez wyjścia. W Polsce działa szereg instytucji, które niosą pomoc

i wsparcie. Jedną z nich jest Fundacja Projekt Starsi zajmująca się przeciwdziałaniem przemy wobec osób starszych. Jednym z kluczowych działań Fundacji jest prowadzenie ogólnopolskiego Telefonu Pomocy dla Starszych, gdzie specjaliści bezpłatnie udzielają wsparcia osobom starszym doświadczającym przemy oraz ich rodzinom i opiekunom.

POMOCY I WSPARCIA MOŻNA SZUKAĆ:

Fundacja Projekt Starsi
fundacja@projektstarsi.pl

TEL. 537 375 505

Godziny pracy Telefonu:

pon, śr: 16.00-20.00

wt, czw: 10.00-14.00

Fundacja udziela wsparcia telefonicznego, psychologicznego, pomocy prawnej, prowadzi też grupę wsparcia.
Zgłasza nadużycia wobec starszych odpowiednim służbom

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy
w Rodzinie „Niebieska Linia” IPZ

TEL. 22 824 25 01

pon.- pt. w godz. 8:00-20:00

Telefon dla osób w kryzysie: **116 123**, czynny całą dobę.

Policja: **tel. 997** lub **112** w sytuacji zagrożenia.

Telefon zaufania dla osób starszych
Stowarzyszenia mali bracia Ubogich

TEL. 22 635 09 54

Pon.-pt. w godz. 17:00-20:00

Ośrodki Pomocy Społecznej
Ośrodki Interwencji Kryzysowej
Ośrodki Pomocy Osobom Pokrzywdzonym
Przestępstwem

JESTEM!

MOJE PRAWA NIE MAJĄ WIEKU

O przemocy nie jest łatwo mówić, szczególnie jeżeli samemu się jej doświadczało, więc poniższe historie – pani Marii i pana Jerzego – są anonimowe, ale niestety nie oznacza to, że są mniej prawdziwe.

Historie klientów Fundacji Projekt Starsi.

HISTORIA PANI MARII, 81 LAT

Pani Maria jest osobą samotną i potrzebuje pomocy w najprostszych czynnościach. Przez kilkanaście miesięcy sąsiadka robiła jej zakupy i przygotowywała obiady. Pani Maria była jej bardzo wdzięczna i ufała jej. W pewnym momencie konieczne stało się upoważnienie sąsiadki do konta bankowego pani Marii. Po jakimś czasie pani Maria zauważyła, że znikają z niego drobne sumy, aż w końcu sąsiadka wypłaciła 60 000 złotych. Pani Maria została bez grosza. Ale to nie był koniec. Sąsiadka zaczęła szantażo-

wać panią Marię, żeby przepisała na nią mieszkanie w ramach darowizny. Straszyla, że przestanie pomagać i zostawi ją całkiem samą. Pani Maria bała się nawet o swoje życie. Nie miała nikogo, komu mogłaby o tym powiedzieć. Znalazła telefon do Fundacji Projekt Starsi i zdecydowała się zadzwonić. Fundacja, we współpracy z policją, odzyskała pieniądze i znalazła dla pani Marii dobrą, godną zaufania opiekunkę. Teraz czuje się bezpieczna i zaopiekowana.



Moldova. July, 2025
© Amnesty International

HISTORIA PANA JERZEGO, 76 LAT

Pan Jerzy ma trójkę dzieci: dwie córki i syna. Kilka lat temu zmarła jego żona. Po jej śmierci postanowił podzielić swój majątek pomiędzy dzieci, każde coś dostało. Dom, który zbudował i w którym mieszka, podarował aktem darowizny jednej córce w zamian za opiekę i możliwość mieszkania w nim do śmierci. Córka zamieszkała na piętrze domu, pan Jerzy na parterze, a część domu miał wynajmować i przeznaczyć pieniądze z wynajmu na własne potrzeby. Początkowo wszystko było w porządku, ale po pół roku córka zaczęła utrudniać ojcu wspólne miesz-

kanie. Szydliła z niego, wyzywała, wma-
wiała mu chorobę psychiczną i straszyla,
że wyrzuci go z domu, bo dom należy do
niej. Zabraniała swoim dzieciom jakich-
kolwiek kontaktów z dziadkiem. Nie po-
zwalała również, aby rodzeństwo włączyło
się w pomaganie ojcu, przez co docho-
dziło do awantur. Pan Jerzy postanowił
cofnąć darowiznę.

Jest w kiepskim stanie, nie chce jeść,
płacze i ciągle pyta, dlaczego go to spo-
tyka. Mówi, że kochali się z żoną i dbali
o dzieci, a teraz dba o niego tylko dwoje
z nich.



Ana Tapia, 72 lata, Buenos Aires, Argentina
© Amnesty International (Photo: Sara Pabst)

Znasz podobne historie? Też możesz pomóc i szukać wsparcia, dzwoniąc na Telefon Pomocy dla Starszych:

537 375 505

**Telefon
Pomocy
dla Starszych
537 375 505**

NIE ODBIERAJ MI WOLNOŚCI

Jak mówić „nie”, kiedy czujemy, że nasza wolność jest ograniczana?



dr Dorota Kalka, psycholog, seksuolog, kierownik studiów podyplomowych Psychogerontologia: Specjalista d/s seniorów na Uniwersytecie SWPS.

Ograniczanie wolności nie zawsze przybiera formę wyraźnego zakazu. Czasem kryje się za zdaniami: „My wiemy lepiej” albo „Zdecydowaliśmy za ciebie, bo tak będzie bezpieczniej”. Nawet jeśli takie działania wynikają z troski, osoba starsza może odebrać je jako brak zaufania, lekceważenie jej zdania lub traktowanie jej jak dziecka.

Reakcją bywa złość, sprzeciw i bunt, ale także smutek, wycofanie albo poczucie bezradności. Niektóre osoby przestają mówić o swoich potrzebach, uznając, że nie zostaną wysłuchane. Inne odrzucają każdą pomoc, by odzyskać kontrolę. Milczenie lub podporządkowanie się nie zawsze oznacza zgodę – czasem świadczy o rezygnacji.

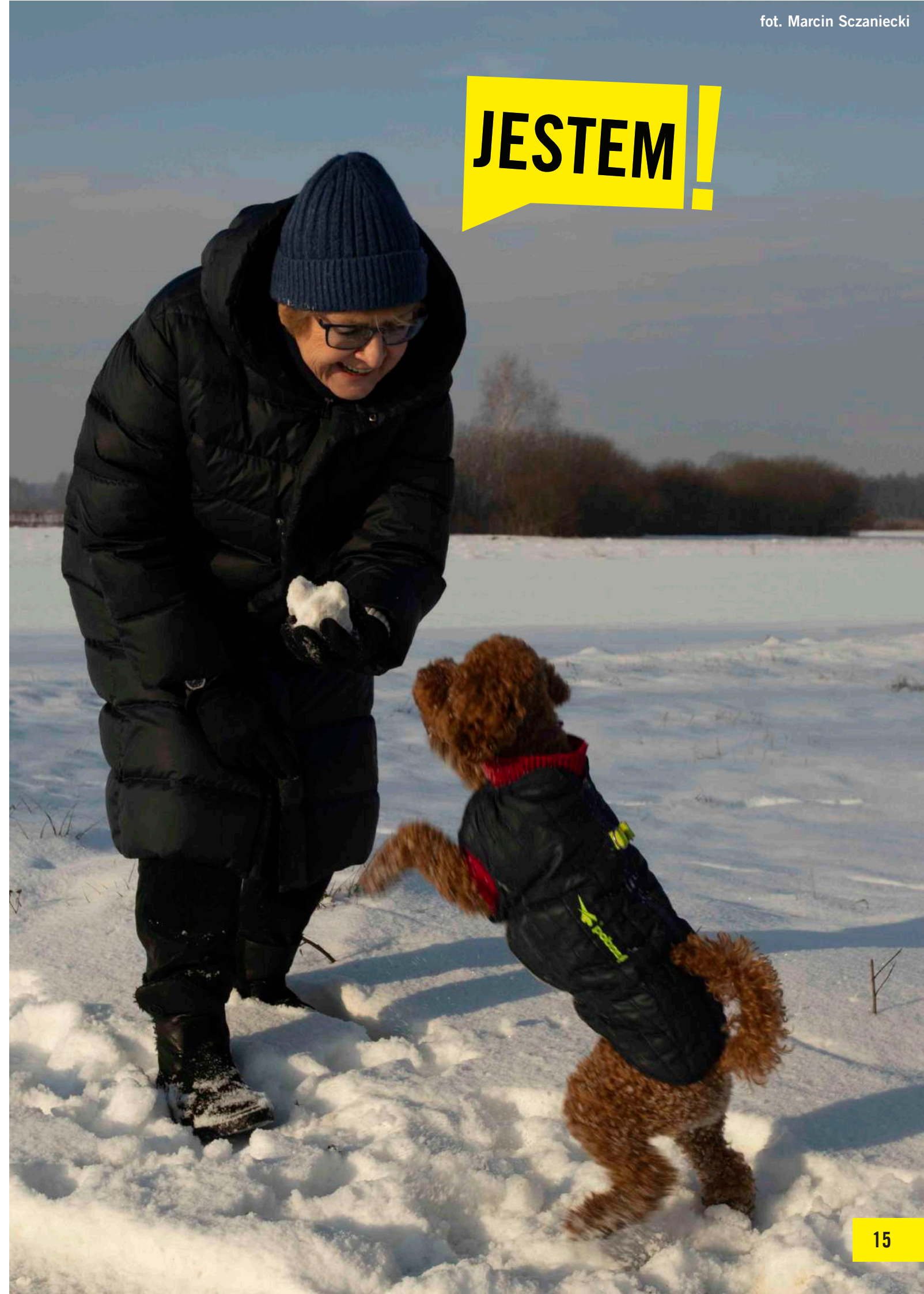
Możliwość decydowania o codziennych sprawach daje poczucie wpływu, podtrzymuje samoocenę i chroni godność. Problem zaczyna się wtedy, gdy pomoc zastępuje osobę starszą w decyzjach, które nadal potrafi podejmować samodzielnie.

Jak skutecznie przekazać innym (dzieciom, wnukom, członkom rodziny, opiekunom społecznym), w jakim zakresie potrzebujemy, a w jakim nie potrzebujemy wsparcia?

Najpierw warto określić, w jakich sprawach pomoc jest potrzebna, a które decyzje chce się nadal podejmować samodzielnie. Pomaga lista z trzema rubrykami: „robię samodzielnie”, „potrzebuję pomocy” i „ustalamy wspólnie”. Warto wpisać do niej zakupy, leki, wizyty lekarskie, finanse, posiłki, ubiór, spotkania i miejsce zamieszkania.

Podczas rozmowy należy mówić o konkretnej sytuacji, swoich potrzebach i oczekiwanym zachowaniu: „Doceniam, że się o mnie troszczysz. Chcę jednak sama decydować, z kim się spotykam. Jeśli martwisz się o mój powrót, zadzwonię wieczorem”. Gdy rozmówca naciska, nie trzeba długo się usprawiedliwiać. Wystarczy spokojnie powtarzać: „Rozumiem twoją troskę, ale tę decyzję podejmuję sama”. Asertywność nie oznacza odrzucania pomocy. Pozwala wyznaczyć jej zakres i zachować wpływ na własne życie.

JESTEM!



Praktyczne wskazówki do zastosowania w codziennym życiu

- Wybierz **spokojny moment** na rozmowę, a nie chwilę rodzinnej kłótni.
- Mów o **konkretnym zdarzeniu**, zamiast używać słów „zawsze” i „nigdy”.
- Powiedz **dokładnie**, w czym potrzebujesz pomocy, a co chcesz zrobić samodzielnie: „Potrzebuję, żebyś zawiózł mnie do lekarza, ale w gabinecie chcę sama odpowiadać na pytania”.
- **Zaproponuj rozwiązanie** łączące wolność i bezpieczeństwo, np. telefon po powrocie lub pomoc w ustalonych godzinach.



- **Zapisz:** kto pomaga, w czym, kiedy i czego nie robi bez Twojej zgody.

- Wyznacz termin ponownej rozmowy i sprawdź, czy ustalenia są **przestrzegane**.

- Gdy granice są stale **ignorowane**, zwróć się do zaufanej osoby, lekarza, psychologa lub pracownika socjalnego. Najważniejsze zdanie brzmi: „**Potrzebuję pomocy w tej konkretnej sprawie, ale pozostałe decyzje należą do mnie**”.

Jak zachować swoją wolność i samodzielność?

Potrzeba pomocy nie oznacza, że ktoś powinien decydować za Ciebie. Masz prawo wybierać, jak chcesz żyć. Możesz decydować o tym, jak spędzasz czas, z kim się spotykasz, co jesz, jak się ubierasz, gdzie mieszkasz i czym się interesujesz.



Powiedz, czego potrzebujesz.

Nie musisz przyjmować pomocy we wszystkim.

Możesz powiedzieć:

„Tutaj potrzebuję pomocy”,
„Z tym poradzę sobie samodzielnie”,
„Chcę sama o tym zdecydować”,
„Proszę, najpierw mnie zapytaj”.

Im bardziej **konkretnie powiesz**, czego potrzebujesz, tym łatwiej będzie innym dobrze Ci pomóc.

Zamiast: „Nie wtrącaj się!”,
powiedz: „Pomóż mi zrobić zakupy, ale pozwól mi samodzielnie wybrać, co kupuję”.

Stawiaj granice spokojnie

Asertywność nie oznacza kłótni.

Możesz jednocześnie doceniać troskę bliskich i nie zgadzać się na to, aby podejmowali za Ciebie wszystkie decyzje.

Powiedz: „Wiem, że się o mnie martwisz, ale chcę sama podjąć tę decyzję” albo: „Dziękuję za pomoc. W tej sprawie chcę jednak zdecydować samodzielnie”.

Nie rezygnuj z tego, co nadal możesz robić

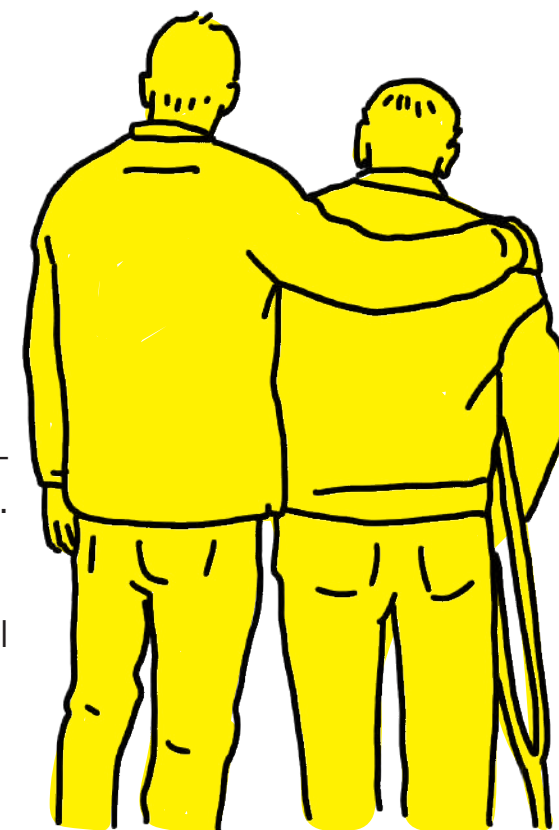
Jeżeli możesz coś zrobić samodzielnie, warto tę samodzielność zachować.

Nie chodzi o to, żeby za wszelką cenę radzić sobie bez pomocy. Chodzi o to, żeby otrzymywać wsparcie tam, gdzie jest potrzebne i zachowywać niezależność tam, gdzie jest możliwa.

Gdy rozmowa staje się trudna

Nie musisz wszystkiego rozstrzygać od razu.

Możesz powiedzieć: „Wróćmy do tej rozmowy później, kiedy będziemy spokojniejsi”. Jeżeli trudno Ci samodzielnie postawić granice, poproś o pomoc osobę, której ufasz.



PAMIĘTAJ

Potrzebuję pomocy ≠ nie potrafię decydować o sobie.
Dobra pomoc wspiera samodzielność, a nie ją odbiera.
Masz prawo powiedzieć: „**Pomóż mi, ale nie decyduj za mnie**”.

SZACUNEK ZACZYNA SIĘ

OD SŁÓW

O dziadurzeniu

„Babciu, zjedliśmy już śniadanko?”, „Kochaniutka usiądzie tutaj”, „Nie, tata nie chce wody”, „Tak, tak, wiem, co pani chce powiedzieć”. Takie zwroty wiele osób uznaje za przejaw troski. Tymczasem są przykładami tzw. dziadurzenia, czyli specyficznego sposobu mówienia, jakiego używa się w kontaktach z osobami starszymi, który przypomina komunikację z małymi dziećmi. To jedna z form ageizmu [czyt.ejdzizmu], czyli dyskryminacji ze względu na wiek.

Dziadurzenie można spotkać w wielu codziennych sytuacjach. W szpitalu, kiedy pielęgniarka zwraca się do starszej pacjentki „kochana” zamiast w formie grzecznościowej. W sklepie, kiedy sprzedawca tłumaczy osobie starszej działanie kasy samoobsługowej, choć ta nie prosi o pomoc. W urzędzie, gdy pracownik wyjaśnia problem synowi seniora, mimo że pytanie zadaje sam zainteresowany. W domu opieki, kiedy opiekun pyta bezosobowo „jak się dziś czujemy”. Albo w rodzinie, kiedy dzieci lub wnuki podejmują w życiu codziennym decyzje za swoich starszych rodziców bądź dziadków, zakładając, że „tak będzie szybciej albo lepiej”.

JESTEM!

Strasza kobieta na Ukrainie
fot. Alberto Lores

Choć takie zachowania często wynikają z dobrych intencji, mogą mieć negatywne skutki. Używanie zdrobnień, spoufalanie się, dokańczanie zdań lub podejmowanie decyzji w rozmowie z innymi za seniora czy seniorkę, bezosobowa forma czy komunikat „per wy” mogą sprawiać, że osoby starsze poczują się lekceważone, mniej kompetentne i pozbawiane prawa do samodzielnego decydowania o sobie.

Jak reagować? Przede wszystkim warto zwracać uwagę na język i spokojnie przypominać, że każda osoba, niezależnie

od wieku, zasługuje na szacunek i podmiotowe traktowanie. „Proszę mówić do mnie normalnie”, „Nie mów do mnie jak do dziecka”, „Chętnie odpowiem sama”, „Proszę pytać mnie, a nie moją córkę” – tak osoba starsza może odpowiedzieć na dziadurzenie. Rozmawiając z osobą starszą, zamiast mówić za nią, zawsze pytajmy o jej zdanie. Zamiast używać protekcjonalnych zwrotów, rozmawiamy tak, jak chcielibyśmy, by rozmawiano z nami. Wiek nie odbiera człowiekowi prawa do godności, szacunku, samodzielności i własnego zdania.

Komentarz eksperta, Tomasza Rejenta, psychologa, psychoterapeuty, Prezesa Fundacji Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM

Największym problemem „dziadurzenia” nie jest samo użycie określonego słowa czy tonu, lecz moment, w którym przestajemy widzieć człowieka, a zaczynamy widzieć przede wszystkim jego wiek. Metryka zaczyna przestawiać doświadczenie, kompetencje, historię życia, potrzeby i prawo do decydowania o sobie. Wtedy łatwo wejść w komunikację protekcjonalną: mówić za kogoś, upraszczać, pouczać, zakładać bezradność albo odbierać prawo do własnego zdania.

Psychologicznie szczególnie ważny jest jednak kontekst. Nie każde zdrobnienie, ciepły ton czy zwrot „babciu” musi być dla osoby starszej poniżający. Dla jednej osoby będzie wyrazem bliskości, dla innej – przekroczeniem granicy. Dlatego nie warto tworzyć kolejnego sztywnego katalogu słów „zakazanych”. Ważniejsze jest pytanie: co ten sposób mówienia

robi z konkretną osobą? Czy wzmacnia relację, czy odbiera jej podmiotowość?

Jeżeli taki język systematycznie umniejsza, zawstydzia, infantylizuje albo służy przejmowaniu kontroli nad decyzjami seniora, może stać się formą przemocy psychicznej. Narusza wtedy przede wszystkim godność, autonomię i prawo do bycia traktowanym jak dorosły człowiek. Szacunek nie polega na tym, by mówić do wszystkich identycznie, lecz by naprawdę zobaczyć osobę, z którą rozmawiamy.

 **RAZEM**
FUNDACJA POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ
I EDUKACJI SPOŁECZNEJ

DO PRAW SENIORÓW JEDEN KROK, NIC WIĘCEJ

Po co nam Konwencja o prawach osób starszych?

Z upływem lat ludzie coraz częściej spotykają się z lekceważeniem i podważaniem swojej godności. Osoby starsze znikają z przestrzeni publicznej, a co za tym idzie, znika ich głos i szansa na to, że będą walczyć o swoje prawa.

Obecnie na całym świecie praktycznie nie ma przepisów, które wymuszałyby na rządach działania na rzecz osób starszych. Istnieje konwencja o prawach dziecka czy prawach kobiet, ale nie ma nic o specyficznych prawach osób „silnych wiekiem”. W efekcie państwa nie muszą brać pod uwagę potrzeb osób starszych w swoim prawodawstwie. I często tego nie robią – chyba że akurat zbliżają się wybory i szukają kolejnych głosów... Żeby zmienić tę sytuację, Amnesty International wraz z innymi organizacjami przez lata walczyło o międzynarodową Konwencję o prawach osób starszych. I w końcu się udało! Prace w ONZ ruszyły w lutym.



73 letnia aktywistka Amnesty, Martin Landry
fot. Laurent Carré

Czym jest konwencja o prawach osób starszych i co nam da?

Konwencja to umowa między państwami członkowskimi ONZ, które zobowiązują się przyznać pewne prawa określonej grupie osób w swoich krajach. Takie umowy są podstawą do tworzenia prawa, wskazują, co państwa muszą zrobić, żeby te prawa były skuteczne i powołują mechanizmy, które pilnują, by państwa realizowały ustalone w konwencji obowiązki.

Konwencja będzie krokiem ku zmianie w postrzeganiu osób starszych. Najczęściej słyszy się o seniorach i seniorkach w kontekście potrzeby pomocy i wsparcia, a nie tego, jakie prawa im przysługują. Dzięki konwencji osoby starsze nie tylko będą miały gwarancję konkretnych praw, których będą mogły się domagać, ale też państwo będzie musiało (a nie jedynie powinno) zająć się ich potrzebami i zapewnić realizację tych praw.

Co to oznacza w praktyce? Konwencja zagwarantuje seniorom i seniorkom prawo do podejmowania własnych decyzji we wszystkich dziedzinach życia. Teraz zbyt często osoby starsze tracą autonomię, gdy członkowie rodziny lub państwo przejmują za nich decyzje finansowe czy zdrowotne.

Władze państwowe będą miały obowiązek zwalczać stereotypy i uprzedzenia związane z wiekiem i realnie chronić przed dyskryminacją ze względu na wiek. Ważną częścią konwencji będą też wy-

mogi dotyczące nowych towarów, usług i technologii, dzięki którym nie będą one wykluczały starszych użytkowników.

Czy zmiana będzie widoczna od razu?

Niestety nie. To proces, który trwa latami. Jednak zmiana następuje stopniowo nie tylko w prawie, ale również w podejściu do tematu. Im częściej pewne zagadnienia, w tym przypadku prawa osób starszych, są podnoszone i dyskutowane, tym większa jest szansa na realną zmianę m.in. w formie zmian prawnych.

Ty też możesz
domagać się
ochrony swoich praw
przez Konwencję o prawach
osób starszych

JESTEM!

Wejdź na stronę www.amnesty.org.pl/jestem i podpisz naszą petycję, a my prześlemy Twój głos dalej.

IDEALNA PRZYSZŁOŚĆ DLA OSÓB STARSZYCH

Międzypokoleniowa dyskusja

Podstuchane w pociągu, czyli jak przyszłość rozwiąże nasze problemy...

- Babciu, myślisz, że jak ja będę stary, to też będę miał sztuczne kości?
- O czym ty mówisz, Misiaczkę?
- Bo ja sobie wydrukuję sztuczne biodro na drukarce 3D i nie będę musiał iść do szpitala jak ty!
- I czego jeszcze nie będziesz musiał?
- No jak będę chciał zagrać w brydża, to nie będę musiał jechać do centrum do klubu jak ty, tylko będziemy grać tak jak teraz gramy w gry – normalnie, z domu, przez internet. Tylko będę miał taki wielki ekran na całą ścianę, żeby wszystkich dobrze widzieć.
- Ale wiesz, ja lubię jeździć do klubu i tam grać, bo inaczej czuję się samotna.
- A potem narzekasz, że cię nogi bolą, a w mieście taki hałas, że nie można wytrzymać. Lepiej grać po naszymu – umawiasz się, kiedy ci wygodnie i możesz rozmawiać jednocześnie ze wszystkimi i nawet ich widzieć!
- No tak, ale ty ciągle siedzisz w komputerze, a mi zawsze coś tam nie działa.
- Bo potrzebujesz asystenta! Takiego, do którego powiesz: „Ej, coś nie działa” i on od razu to naprawi! Przecież już teraz mówisz do swojego telefonu! Słyszałam jak dziś go pytałaś, od której czynna przychodnia. Niedługo nie będziesz musiała czytać instrukcji i się denerwować, że nie rozumiesz, tylko asystent ci wszystko wytłumaczy i powie np. „żeby włączyć, naciśnij trzeci guzik z prawej stro-

ny”. Jak ja będę stary, to każdy będzie miał swojego robota, który wszystko od razu ustawi i zaprogramuje. Teraz one, te roboty, dopiero się uczą mówić i sprawdzać dla nas różne rzeczy w internecie, ale niedługo będą umiały też chodzić i sprzątać i piec też.

– Hm, w zasadzie chciałabym takiego robota!

– Jasne, że byś chciała! Nie musiałabyś tyle chodzić do lekarza. Bo on będzie twoją pielęgniarką i lekarzem nawet. Bedzie ci mierzył ciśnienie i robił te wszystkie badania, nie będziesz już musiała ciągle chodzić rano do przychodni i czekać w kolejce. Potem będzie analizował wyniki i mówił, jakie proszki brać. Od razu ci będzie zamawiał jedzenie i będą je przywozić tego samego dnia, żeby mógł ci przygotować coś bez cholesterolu. To się nazywa „inteligentny dom”, ja będę w takim mieszkaniu!

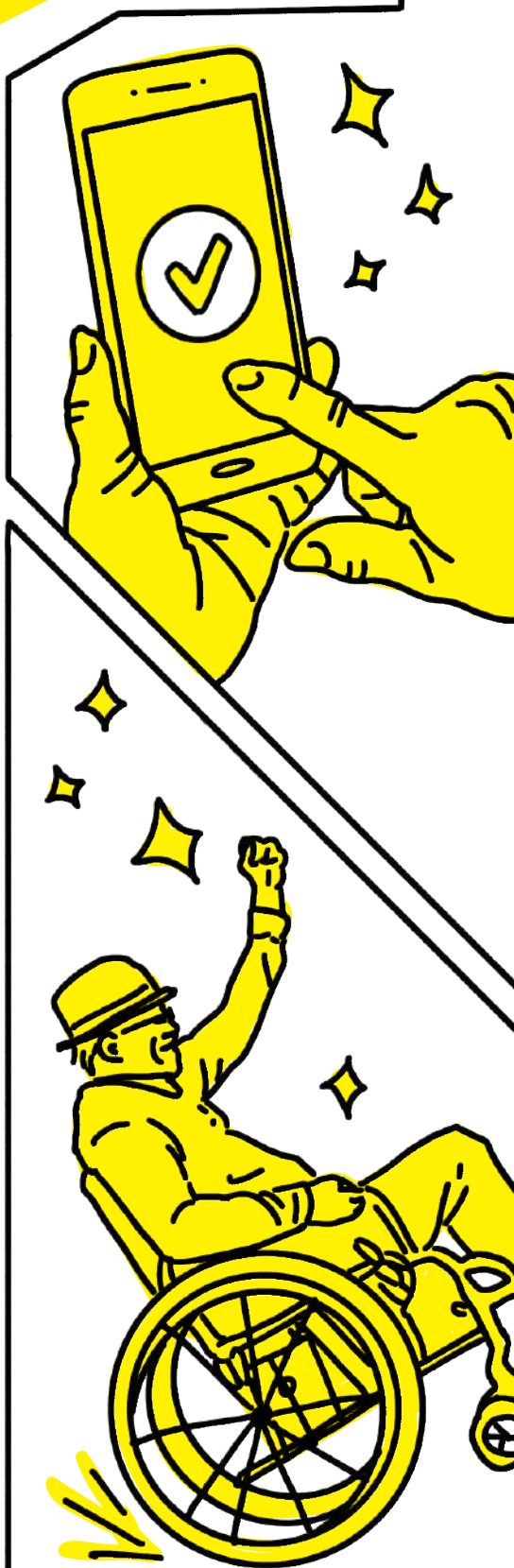
A potem było jeszcze ciekawiej...

Według Misiaczki zniknie też wykluczenie komunikacyjne i bariery wysokich schodów, bo wszędzie będą „latające dywany”, czyli pneumatyczne pochylanie. Jak teraz miejskie rowery czy hulajnogi, tak w przyszłości w każdym mieście będzie działać sieć wózków elektrycznych, z których każdy będzie mógł korzystać i zostawiać je tam, gdzie mu wygodnie. Znikną oszustwa, wyłudzenia i przemoc wobec osób starszych, bo twój asystent będzie bezbłędnie rozpoznawał każdą próbę oszustwa i natychmiast rozłączał takie telefony albo blokował drzwi i powiadamiał policję. Od razu powie ci, jak się najlepiej zachowywać w takich sytuacjach.

Nie martw się, że technologie przejmą kontrolę nad twoim życiem, będzie je można w każdej chwili wyłączyć, żeby pożyć trochę starym życiem. Ale może okaże się, że jest wtedy nudno, samotnie i znacznie mniej wygodnie... i chętnie wrócisz do nowoczesnej rzeczywistości.

Czy przyszłość, w której nie trzeba się martwić o lekarzy i nikomu nie doskwiera samotność, jest możliwa? Trudno powiedzieć. Ale wiele z tych rzeczy już się dzieje, więc warto mieć na nią nadzieję.

JESTEM !



WYJDŹ Z DOMU PO PRZYJAŹŃ

Czy warto się angażować?

Angażowanie się w lokalną społeczność osób starszych, współtworzenie aktywności i próba zmiany codzienności na lepsze krok po kroku. Tym zajmują się Ania i Ewa – jedna służbowo, a druga w wolnych chwilach. Jak takie działania wyglądają z ich perspektywy i czemu warto się angażować?

Zacznę od dość ogólnego pytania – czemu w ogóle działacie z seniorami? Co Wam to daje?

Ania: Kiedy objęłam funkcję kierownika filii Gminnego Ośrodka Kultury, okazało się, że jedną z „sekcji” jest Koło Gospodyń Wiejskich. Ale to była tylko nazwa. Tak naprawdę raz w tygodniu spotykały się seniorki spragnione kontaktu z inny-

mi osobami w podobnym wieku. Poczulałam się jak ryba w wodzie, bo lubię pracę z osobami starszymi. Ogromną satysfakcję sprawia mi radość moich senierek, kiedy zrobią coś własnoręcznie. Mam to szczęście, że pracuję z osobami młodymi duchem.

Ewa: Od kilku lat uczestniczę w organizowanych w mojej miejscowości regularnych spotkaniach Klubu Młodych Duchem senierek. To cotygodniowe spotkania przy herbatce, rozmowy i zajęcia kreatywne inspirowane przez kierowniczkę tego ośrodka, czyli Anię. Dzięki tym zajęciom powróciłam do mojej pasji z młodości, którą było malowanie obrazów. Dziś nie tylko jestem uczestniczką warsztatów, ale także sama je organizu-

ję. Do tego jestem przewodniczącą Koła Gospodyń Wiejskich. Jako koło uczestniczymy w imprezach organizowanych w gminie, bierzemy udział w konkursach kulinarnych i artystycznych. Jeździmy na wycieczki i do teatru, organizujemy różne aktywności sportowe.

Co się w waszym życiu zmieniło, odkąd angażujecie się w aktywności seniorów?

Ania: Odkąd pracuję z seniorami, czuję, że robię coś pożytecznego. Organizuję dla nich wycieczki, które i dla mnie są odskocznią od codzienności. Staram się ich aktywować manualnie i uczyć technik rękodzielniczych, dlatego też sama uczestniczę w różnych kursach i warsztatach.

Ewa: Wszystkie te działania dają mi niesamowitą satysfakcję, ale także pozwalają wyjść z domu. Aktywne działanie zarówno w Klubie Młodych Duchem, Kole Gospodyń Wiejskich jak i Gminnej Radzie Seniorów daje mi możliwość realnego wpływu na dokonywanie zmian w codziennym życiu wielu ludzi w moim wieku. I nie jest ważne, ile osób uda mi się wyciągnąć z domu i zachęcić do wspólnego działania – nawet gdyby było ich tylko kilka, to i tak jest to już ogromna satysfakcja i radość.

Czemu warto być osobą aktywną i mieć swój głos?

Ania: Lepiej być aktywnym niż biernym. Lepiej pomagać, wyciągać ludzi z domów niż samemu siedzieć i nic nie robić. Jeśli „krzyczysz”, jest szansa, że cię usłyszą.

Organizujecie różne wydarzenia, warsztaty, całe wycieczki. Czy są aktywności, które nie wymagają zaangażowania na kilka miesięcy i wielkiej logistyki, a które są równie ważne?

Ania: Takim przykładem może być zorganizowanie spotkania przy herbatce, spotkania robótkowego czy wybranie się na przejażdżkę rowerową.

Ewa: Czasem wystarczy zwykłe odwiedzenie kogoś, rozmowa przy herbacie i właśnie zachęcenie do tego, żeby wyszedł z domu, żeby był wśród ludzi, żeby nie siedział samotny. Bardzo ważna dla mnie jest też zwykła pomoc sąsiedzka typu pomoc w zakupach lub podwiezienie do lekarza, urzędu.

Czy takie angażowanie się jest dla wszystkich, czy trzeba mieć określone kompetencje?

Ania: Do pomagania innym nie trzeba mieć specjalnych kompetencji. Trzeba mieć otwarte serce i oczy, by dostrzec drugiego człowieka. By dostrzec człowieka w osobie starszej. Człowieka, którego warto zaangażować w jakieś zadanie, zamiast pozwolić mu zgnuśnić w samotności.

Ewa: Do takich działań nie potrzeba żadnych specjalnych kompetencji, ale na pewno konieczne jest zaangażowanie i chęć robienia czegoś dla innych.





KURS ONLINE

Z naszego darmowego kursu online o prawach osób starszych dowiesz się, jakie prawa przysługują osobom starszym, z czym mierzą się one na co dzień i co możesz zrobić, żeby włączyć się w działanie na rzecz ich praw.

Aby wziąć udział w kursie, wejdź na stronę kampanii, tam znajdziesz odnośnik do kursu:

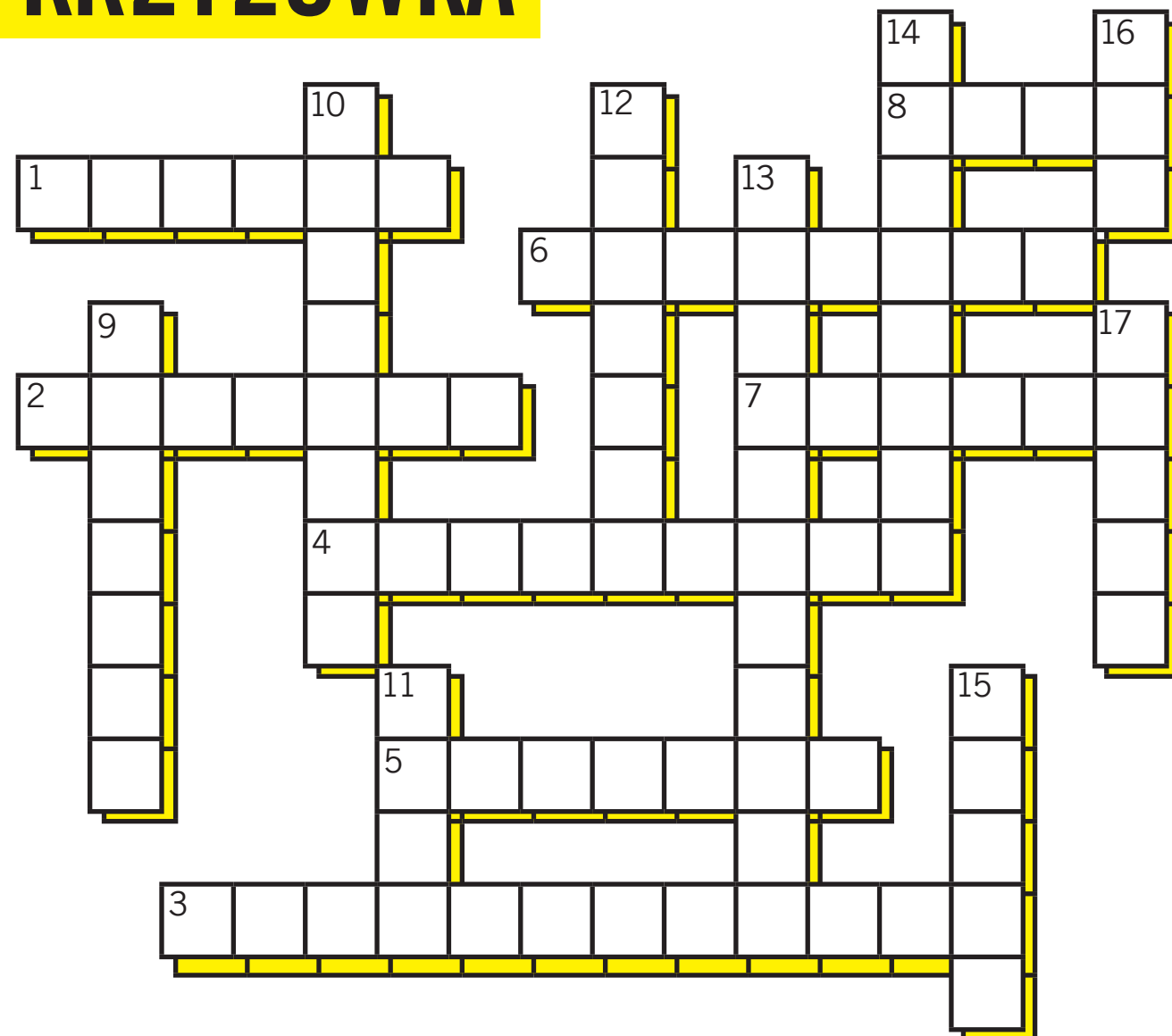
www.amnesty.org.pl/jestem

Uwaga: konieczne jest założenie darmowego konta, wystarczy do tego adres e-mail.

JESTEM!
MOJE PRAWA NIE MAJĄ WIEKU



KRZYŻÓWKA



Poziomo

1. Dla zdrowia, po lesie.
2. Inaczej szacunek do samego siebie (też: dawniej nazwisko).
3. Mówienie do osób starszych jak do dzieci.
4. ...ONZ o prawach osób starszych.
5. Działający, pełen energii.
6. Osiedle w Warszawie, znane z drewnianych domków (lub też: bliska relacja).
7. Jest ich wielu.
8. Fizyczna lub psychiczna moc.

Pionowo

9. Np. matka, syn, babcia, wujek.
10. Dojrzała kobieta.
11. ciało doradcze albo decyzyjne, ... seniorów reprezentuje ich w gminie.
12. Grunt to...
13. Pozbawienie praw albo uniemożliwienie udziału w czymś, pominięcie.
14. Udzielasz go, kiedy komuś pomagasz.
15. Wspólnie, grupowo.
16. Szach...
17. Z nimi na spacer.

WYKREŚLANKA

Czyli wykreśl co złe.

D	Z	I	A	D	U	R	Z	E	N	I	E
Y	W	P	B	R	A	K	P	R	A	W	C
S	R	Y	A	W	A	Q	S	W	A	B	H
K	S	B	K	Ó	B	S	T	K	T	E	O
R	M	I	A	L	R	S	J	S	S	Z	R
Y	U	E	Z	Y	U	E	C	H	A	R	O
M	T	D	T	Z	L	C	O	P	M	A	B
I	E	A	S	O	R	A	Z	W	O	D	A
N	K	O	K	N	U	D	A	E	T	N	A
A	U	P	R	Z	E	D	Z	E	N	I	A
C	P	R	Z	E	M	O	C	C	O	I	Z
J	U	B	Ó	S	T	W	O	Ł	Ś	O	E
A	G	E	I	Z	M	W	I	E	Ć	K	A

Hasła do wykreślenia

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. Dziadurzenie | 9. Smutek |
| 2. Brak praw | 10. Bieda |
| 3. Nuda | 11. Samotność |
| 4. Uprzedzenia | 12. Bezradni |
| 5. Przemoc | 13. Choroba |
| 6. Ubóstwo | 14. Wykluczenie |
| 7. Ageizm | 15. Oszustwa |
| 8. Dyskryminacja | 16. Kolejka |



Bella Harutunyan. Erywań, Armenia
© Areg Balayan / Amnesty International



Irfan Beširević, 68 lat, Lublana, Słowenia
fot. Katja Goljat



Buenos Aires, Argentyna, 5 listopada 2022
© Tomás Ramírez Labrousse / Amnesty International

Zaharia Triboi, 67 lat, Nisporeni, Mołdawia, 14 lipca, 2025
© Amnesty International

moje prawa nie mają wieku



Mira Muršič, 63 lata, Maribor, Słowenia
© 2026 Katja Goljat



JESTEM!



Amnesty International dąży do tego, by wszyscy mogli cieszyć się takimi samymi prawami. Jednak w trakcie badań prowadzonych na całym świecie oraz analizy sytuacji osób starszych w Polsce doszliśmy do wniosku, że w miarę starzenia się ludzi, ich prawa są lekceważone, a godność podawana w wątpliwość.

Kampania „**Jestem**” ma na celu dostrzeżenie praw osób starszych i stworzenie przepisów, które je chronią. Amnesty International chce zwiększyć widoczność osób starszych oraz podkreślić, jak istotne jest odpowiednie zabezpieczenie ich praw w międzynarodowych przepisach prawnych. Seniorzy i seniorki są liczną i niezbędną częścią naszego społeczeństwa. Tak jak wszystkie inne grupy społeczne, mają prawo do życia, godności i równości. To, że potrzebują wsparcia w różnych formach, nie pozbawia ich podmiotowości.

Aby dowiedzieć się więcej o kampanii, wejdź na stronę:

www.amnesty.org.pl/jestem

