

Zásady bezpečného chování pro seniory



ÚVODNÍ SLOVO

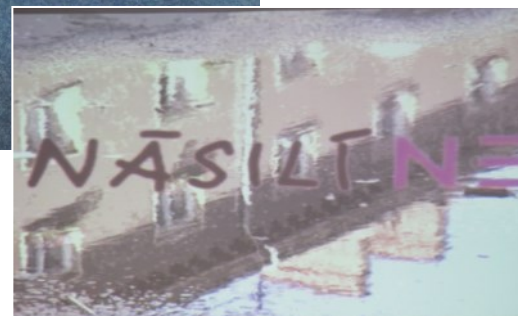
Milí čtenáři,

tato brožura je malým přispěním pro „radu starších“ našich předků, kteří mnozí jsou stále ještě mezi námi a nesou odkaz zkušeností a moudrosti minulých generací. Každá kultura, která se nějak zapsala do historie naší planety, ctíla a také uchovávala svá morální bohatství, která pak předávala dalším generacím jako nejcennější poklad. Byla to v první řadě úcta k životu jako takovému, úcta k přírodě nebo k různě chápané vyšší dimenzi života a jeho původu. V mnoha těchto kulturách se objevuje jako jednotící prvek společnosti také úcta k rodině, která je pojímána jako nejpodstatnější základ psychosociálního rozvíjení osobností další pokračující generace, ale také jako základna ekonomické a citové stability ve vzájemné sounáležitosti všech členů rodiny. Např. v kultuře Indiánů, původních obyvatel Ameriky, byla rodina vnímána více v širším kontextu, než jsme ji zvyklí vnímat my dnes. Mladá generace byla vychovávána k hluboké úctě a respektu k rodičům, prarodičům, praprarodičům atd. Pokročilý věk nebyl vnímán jen jako přítěž, čili negativně, ale byl předkládán mladé generaci jako odkaz bohatých a cenných zkušeností jejich předků. Téměř v každém kmeni byli starší respektováni a pro mladé bojovníky bylo velkou ctí, pokud se mohli zúčastnit sezení rad starších. Zkušenosti, získané často velmi krušným životním zápasem předků, byly považovány za nejcennější poklad životní moudrosti, jejímiž nositeli byli právě starší kmene, kteří zaujímali přední místo v hierarchii indiánské společnosti. Žel v naší společnosti mnohdy není skupina starších vnímána jako stejně hodnotná ostatním členům společnosti. Proto chceme přispět několika inspiracemi v podobě zásad bezpečného chování pro seniory. Vnímáme, že v naší společnosti je více projevována spíše neúcta, a to nejen k moudrosti starších, ale i k jejich zdraví a životu. Rádi bychom, aby se jakýmikoliv cestami znovu oživilo vnímání, že mladá generace má skrytý poklad ve zkušenostech svých předků a je třeba toto bohatství ctít a chránit.

*Mgr. Miroslav Bubeník
ADRA Nomia Hradec Králové*



Děkujeme všem, kteří se s námi pustili do společného díla!



OBSAH

| | | |
|-----------|---|----|
| 1 | Jak zabezpečit svůj domov a majetek?..... | 4 |
| 2 | Jak se ochránit před okradením?..... | 6 |
| 3 | Jak předcházet riziku přepadení?..... | 8 |
| 4 | Jak se vyhnout podvodníkům?..... | 10 |
| 5 | Jak nepodlehout psychické manipulaci?..... | 12 |
| 6 | Jak se bránit při přepadení cizí osobou?..... | 14 |
| 7 | Jak řešit domácí násilí?..... | 16 |
| 8 | Jak předejít nebezpečí na silnici?..... | 18 |
| 9 | Jak pomoci druhé osobě ohrožené agresí?..... | 20 |
| 10 | Jak si správně a včas zajistit pomoc?..... | 22 |

1 Zásada bezpečného chování



JAK ZABEZPEČIT SVŮJ DOMOV A MAJETEK?

- ➔ Zamykejte vstupní dveře a zavírejte okna vždy, když **opouštíte domácnost**, i když jdete třeba jen na chvíli k sousedům nebo na krátký nákup.
- ➔ Venkovní, bytové i balkónové dveře **v noci zamykejte**, i když jste doma.
- ➔ Nechte si instalovat **bezpečnostní dveře** nebo různé mechanické **zábranné prostředky**, jako např. bezpečnostní štít, profilová cylindrická vložka, vrchní přídatný zámek, dveřní závora, pojistka dveřních závěsů apod. Okna lze opatřit různými typy **mříží**.
- ➔ Máte-li možnost využít moderní techniku, pořídte si **domácí videotelefon** s elektromechanickým ovládním vstupních dveří.
- ➔ Opouštíte-li byt nebo dům na delší čas (např. jedete na chatu nebo rekreaci), snažte se **udržovat dojem, že jste stále přítomni**. Nezatahujte rolety a žaluzie, nevyplínejte přívod elektřiny. Požádejte sousedy či příbuzné, aby vám byt kontrolovali a pravidelně **vybírali poštovní schránku**. Můžete si také pořídit elektronické spínací zařízení, které pomocí časovače rozsvítí světla, zapne rozhlasový přijímač, simuluje běžící televizi apod.
- ➔ Pro případ, že byste mohli být vykradeni, **nafotťe si cenné věci** a sepište si jejich **výrobní čísla**. Tyto informace pomohou policii v pátrání a usnadní vaše jednání s pojišťovnami při likvidaci pojistné události.
- ➔ Nezapomínejte **zamykat svůj automobil**. Můžete ho vybavit přídatným zařízením pro uzamčení řadící páky nebo volantu, nebo si opatřit i elektronické alarmy či imobilizéry zapalování.



2 Zásada bezpečného chování



JAK SE CHRÁNIT PŘED OKRADENÍM?

- ➔ Peníze, doklady i klíče noste v příruční uzavřené tašce nebo kabelce **vždy odděleně**. Berte si jen tolik peněz, kolik skutečně potřebujete.
- ➔ **Peněženku uložte na dno** nebo do spodní části kabelky nebo nákupní tašky.
- ➔ Kabelku nebo tašku přes rameno **nenechávejte viset na zádech**, ale mějte ji stále na očích a chraňte ji rukama na boku nebo na břiše.
- ➔ Kabelku nebo tašku v obchodech nepokládejte na police a **nenechávejte ji v nákupním vozíku**. Nikdy ji neodkládejte s oděvem v šatně kina, divadla, restaurace, ani v čekárně u lékaře či na úřadech.
- ➔ Vyhýbejte se **návalům mnoha lidí**, tlačence nahrává zlodějům a okradení může proběhnout bez povšimnutí.
- ➔ Když v tramvaji nebo v autobusu čtete, mějte své příruční zavazadlo **pořád pod kontrolou**. Ve vlaku si vybírejte kupé, kde už sedí další cestující a nenechávejte svá zavazadla bez dozoru.
- ➔ Při výběru peněz z bankomatu si hlídejte soukromí. Dávejte pozor, jestli vás **někdo nesleduje** příliš zblízka. Vybírání z bankomatů **uvnitř bank či spořitelen** je spolehlivější. Na ulici doporučujeme vybrat peníze za asistence někoho, koho znáte a důvěřujete mu.
- ➔ Nikdy se před nikým nechlubte svými **úsporami nebo cennostmi**, nepůjčujte cizím lidem peníze, neplaťte žádné zálohy podomním prodejcům.



3 Zásada bezpečného chování



JAK PŘEDCHÁZET RIZIKU PŘEPADENÍ?

- ➔ Vyhýbejte se odlehlým, nepřehledným a neosvětleným místům. Chodte raději **frekventovanějšími ulicemi**.
- ➔ Kabelku nebo tašku noste v ruce či na rameni **směrem od ulice**, aby vám ji z vozovky nemohl někdo vytrhnout a ukrást.
- ➔ Po chodníku chodte raději dále od vchodů domů, kde by mohl číhat případný pachatel a mohl by vás vtáhnout dovnitř.
- ➔ Při vstupování do domu se pozorně rozhlédněte a **nevcházejte dovnitř s někým neznámým**. Také ve výtahu nejezděte s někým, koho neznáte, raději počkejte na jiný prázdný výtah .
- ➔ Nepřijímejte **doprovod neznámými lidmi**, i kdyby vypadali důvěryhodně. Ochota „pomocníka“ může být jen záminkou k tomu, aby se dostal do vašeho bytu a tam vás okradl třeba i za použití násilí.
- ➔ Kdybyste měli pocit, že vás někdo sleduje, snažte se co nejrychleji **dostat na rušné místo**, kde je nějaký obchod nebo více lidí, mezi nimiž budete bezpečnější.
- ➔ Snažte se vyhnout **čekání na liduprázdné zastávce** hromadné dopravy, především v časně ranních nebo pozdně večerních hodinách.
- ➔ V prázdné tramvaji nebo autobusu si sedejte **co nejbližší řidiči**. Jeho blízkost může případného lupiče odradit nebo vám v případě obtěžování či napadení řidič rychleji pomůže.



4 Zásada bezpečného chování



JAK SE VYHNOUT PODVODNÍKŮM?

- ➔ Nedůvěřujte neznámým lidem, nikoho cizího **nevpouštějte do svého bytu**. Podvodníci využívají **různé záminky a lsti**, aby se dostali k vašim penězům. Chtějí vniknout do vašeho bytu a pokud z vás nevyhládkají peníze přímo, ovládají řadu způsobů jak vás okrást.
- ➔ Nikdy hned **neotvírejte dveře**, nevíte-li, kdo je za nimi. Pořídte si **panoramatické kukátko**, které vám umožní dobře si návštěvníka prohlédnout. Instalujte si na dveře **bezpečnostní řetízek**, který udrží dveře jen pootevřené, a tak můžete některé věci vyřídit bezpečněji.
- ➔ Zvoní-li opravář, pracovník úřadu či jiných služeb (odečet plynu apod.), nechte si **předložit jeho služební průkaz**, nebo ještě lépe zavolejte na úřad nebo instituci, na kterou se pracovník odvolává. V případě jakýchkoli pochybností trvejte na tom, že o nabízenou službu nestojíte.
- ➔ Nepodléhejte lákavé **vidině snadného zbohatnutí**. Podomní nabídky výher v loterii nebo výhodných koupí odmítejte – v naprosté většině jde o podvod. Nejezděte na **prodejní zájezdy**.
- ➔ Nepodvolujte se **nátlaku ze strany rodinných příslušníků**, natož cizích lidí, **k podpisu závažných dokumentů** např. k převedení bytu, domu nebo chaty nebo poskytnutí peněžních půjček. Vše si v klidu a pečlivě promyslete.
- ➔ Závažná rozhodnutí o vašem majetku **konzultujte s odborníkem**, nejlépe právníkem, příp. si nechte poradit od věrohodných osob. Většina institucí a nevládních organizací, která poskytuje pomoc seniorům, nabízí i **bezplatnou právní poradnu**.



5 Zásada bezpečného chování



JAK NEPODLEHNOUT PSYCHICKÉ MANIPULACI?

- ➔ Důvěřujte své intuici a instinktu – pokud vás na něco upozorní, zvyšte v dané situaci **obezřetnost**.
- ➔ Zachovejte **chladnou hlavu** a myslte na vlastní bezpečí. Dejte si pozor, když se vám někdo snaží vnutit myšlenku, že jen vy mu můžete pomoci a že je to nutné udělat hned teď.
- ➔ Pokud i přes vaše odmítnutí pokračují nabídky nebo žádosti, můžete využít **techniku poškrábané gramofonové desky** – stejným tónem opakujete svou odpověď bez dalšího ospravedlnování – např. „*Ne, děkuji, nemám zájem.*“
- ➔ Nechte si **čas na rozmyšlenou**. I přes naléhání, jak je důležité nebo výhodné se rozhodnout teď hned, si vše dobře rozmyslete. Až prodejce nebo žadatel o pomoc odejde, v klidu si na papír sepište, co pro vás **nabídka nebo požadavek znamená**, co vám přinese a co se po vás chce.
- ➔ Nevíte-li si s nabídkou či žádostí druhých rady, **poradte se s někým, komu věříte**, nebo se obraťte na odborníky z pomáhajících institucí.
- ➔ Mějte na paměti, že nelze být vždy se **všemi zadobře**. Buďte připraveni, že existují lidé, kteří jsou zpočátku příjemní a milí, ale pokud jim něco odmítnete, změní se jejich projev v sarkastický až zlý.
- ➔ Počítejte s tím, že blízký člověk může **využít citové vazby k vám**. Dejte si pozor na věty: „*Kdybys mě měl/a ráda, tak bys mi půjčil/a,*“ nebo „*Vždyť jsme příbuzní a rodina si musí pomáhat,*“ či „*Když ti na mně nezáleží, tak já si půjčím od cizích a pak skončím na exekucích, to chceš?*“ – mohou u vás vzbudit **neoprávněný pocit viny**. Dejte druhé straně najevo, že vaše city se situací nesouvisí.
- ➔ Nenechte přenést **odpovědnost za chyby druhých** na sebe a nepodléhejte nátlaku typu: „*Přijdu o byt, když mi nepomůžeš.*“ Pokud se rozhodnete ustoupit, stanovte si **jasná pravidla**, za jakých něco poskytnete.

6 Zásada bezpečného chování



JAK SE BRÁNIT PŘI NAPADENÍ CIZÍ OSOBOU?

- ➔ Kdyby vás někdo napadl na ulici, **křičte** i tehdy, když v blízkosti **nikoho nevidíte**. Mohl by vás uslyšet někdo za rohem a přispěchat na pomoc.
- ➔ V případě nutnosti můžete pro svou ochranu **použít sprej** (deodorant, lak na vlasy nebo slzný plyn), který nosíte v tašce či kabelce. Pachatele tím překvapíte, možná i odradíte a sami tak získáte čas na přivolání pomoci.
- ➔ Spuštění vašeho **osobního alarmu** může útočníka vylekat a přimět ho k útěku.
- ➔ Chce-li vám někdo kabelku i přes všechna opatření ukrást, **nebraňte se za každou cenu**. Zdraví nebo dokonce život jsou cennější než peníze!
- ➔ Jestliže se ocitnete sami s agresorem v domě či bytě, pak se pokuste **dostat ke dveřím** a utéct ven. **Obraťte se na sousedy**, v případě potřeby bývá jejich pomoc nejrychlejší.
- ➔ Dojde-li k napadení v uzavřeném prostoru bez možnosti úniku, pokuste se **dostat k telefonu** a zavolat si pomoc. Nezapomeňte si **dopředu sepsat** či zadat do paměti telefonu důležitá telefonní čísla!
- ➔ Někdy mohou k obraně posloužit i **předměty běžného použití** (židle, tužka, lžice...), agresora však jen zpomalí a od původního úmyslu úplně neodradí—naopak, může to vystupňovat jeho zlost. Proto je nutné každý takový zásah pečlivě zvážit.
- ➔ Agresorovi **nikdy nevyhrožujte**, že ho udáte na policii, příp. že se dočká pomsty vašeho příbuzného apod. Mohl by vám ještě více ublížit.



7 Zásada bezpečného chování



JAK ŘEŠIT DOMÁCÍ NÁSILÍ?

- ➔ Zkuste se **svěřit člověku, kterému důvěřujete** (kamarádka, sousedka, lékař, farář, lékárník).
- ➔ Sdělte mu, co se Vám děje a jak se to děje. Zkuste **být otevřený/á a upřímný/á**, aby druhá strana mohla účinně pomoci.
- ➔ V případě, že ve vašem okolí není nikdo nablízku, nebo nemáte k nikomu důvěru, obraťte se na některou **pomáhající instituci**. Možná se domluvíte na **osobní návštěvě**, kdy budete mít možnost vše v klidu a podrobně probrat, možná vám bude stačit telefonická konzultace.
- ➔ Jste-li ohroženi na životě nebo zdraví, neváhejte zavolat **Policii České republiky** – na čísle 158. Příslušníci Policie České republiky jsou připraveni přijet za vámi a situaci na místě vyhodnotit.
- ➔ V případě, že policisté usoudí, že se jedná o domácí násilí, mohou přistoupit k tzv. **vykázání násilné osoby**. V praxi to znamená, že ten, kdo páchá domácí násilí, musí opustit společné obydlí (dům, byt) na **10 dnů** a vůbec nezáleží na tom, komu dané obydlí právně patří.
- ➔ V těchto 10 dnech můžete jako ohrožená osoba **využít pro řešení své situace** a celou situaci prokonzultovat s odborníky a najít další kroky, které by zajistily vaše bezpečí a ochranu. Vykázání násilné osoby je možné na základě rozhodnutí soudu prodloužit až na dobu 1 měsíce.
- ➔ Věřte, že variant řešení je vždy více, nikdy situace není **úplně beznadějná**.



8 Zásada bezpečného chování



JAK PŘEDEJÍT NEBEZPEČÍ NA SILNICI?

- ➔ V dopravním provozu buďte pozorní. Při přecházení přes vozovku využívejte především **přechody se světelnou signalizací a vyznačené přechody**.
- ➔ Při snížené viditelnosti noste **oblečení jasných barev**. Abyste byli lépe vidět v šeru a ve tmě, opatřete svoje oblečení nebo hůl nášivkami nebo nálepkami **z reflexního materiálu**, který ve světlech projíždějících vozidel výrazně září.
- ➔ Nesedejte za volant, pokud se necítíte dobře. **Řízení raději odložte** na dobu, kdy budete v lepší kondici.
- ➔ Pokud nemusíte, nevyjíždějte svým autem **v dopravních špičkách a za špatného počasí**.
- ➔ Nezapomínejte na **pravidelné zdravotní prohlídky**, které zákon přikazuje řidičům ve věku nad 60 let a které potvrdí vaši způsobilost k řízení.
- ➔ Pro jízdu na kole se rozhodujte vždy s ohledem na svůj **aktuální zdravotní stav**. Přihlédněte také k hustotě provozu a momentálním podmínkám na silnici.
- ➔ Seznamte se s pravidly, která stanovují, jak a **čím má být kolo vybaveno**. Dbejte především na funkci brzd, kolo mějte řádně osvětlené zejména při snížené viditelnosti.
- ➔ Nepoužívejte kolo **k přepravě nadměrných, neforemných a těžkých nákladů**.



9 Zásada bezpečného chování



JAK POMOCI DRUHÉ OSOBĚ OHROŽENÉ AGRESÍ?

- ➔ Máte-li **podezření**, že se někomu z vašeho okolí děje příkoří nebo násilí, můžete ho **taktně oslovit** s dotazem, zda-li nepotřebuje pomoc.
- ➔ Můžete se také obrátit na **vaše společné přátele** nebo někoho z jeho blízkého okolí a vyjádřit své pochybnosti o bezpečí dotyčného, příp. společně promýšlet vhodnou pomoc.
- ➔ V případě, že s ohroženou osobou nemůžete nijak komunikovat a není možné se ani s nikým z jeho blízkých, ke kterým máte důvěru, spojit, kontaktujte některou z **pomáhajících institucí** (např. Policii ČR, městskou policii, intervenční centrum či nejbližší poradnu) a žádejte o pomoc.
- ➔ V případě, že jsou v **ohrožení děti nebo mladiství**, musíte v rámci ohlašovací povinnosti kontaktovat Oddělení sociálně-právní ochrany dětí na nejbližším městském úřadě a sdělit co nejvíce informací. I v těchto případech můžete kontaktovat Policii ČR, městskou policii, intervenční centrum či poradny.
- ➔ Pokud si nevíte rady a máte pochybnosti, zda je někdo ve vaší blízkosti opravdu ohrožený násilím či jinou rizikovou situací, můžete kontaktovat **krizovou linku 800 157 157**, kde vám poradí, co dělat.
- ➔ Dojde-li k přímému ohrožení druhé osoby (útok agresora apod.), zasáhněte, jestliže jste si jistí, že **situaci sami zvládnete**, aniž byste sami přišli k újmě. V opačném případě požádejte o pomoc další osoby ve svém okolí, nebo volejte linku 158.



10 Zásada bezpečného chování



JAK SI SPRÁVNĚ A VČAS ZAJISTIT POMOC?

- ➔ Seznamte se s existujícími **pomáhajícími institucemi** ve vašem okolí a **sepište si na ně kontakty**.
- ➔ V situaci, kdy si **nevíte rady**, neváhejte a obraťte se k těmto pomáhajícím institucím o pomoc.
- ➔ **Nenechávejte žádný problém zbytečně přerůst** v dlouhodobé trápení či životu nebezpečný konflikt.
- ➔ Nespoléhejte na osvědčené „babské“ rady a doporučení laiků, každá situace je jiná a **vyžaduje své specifické řešení**.
- ➔ Nepřijímejte přetrvávající problém jako „údel starého člověka“, i senioři mají **právo na spokojený život** bez utrpení a násilí.
- ➔ Důležitá telefonní čísla pro případ nouze (policie, lékař, hasiči) mějte **viditelně blízko telefonu**, abyste mohli co nejrychleji přivolat pomoc.
- ➔ Věřte, že vaše situace lidi v pomáhajících institucích zajímá a **jsou připraveni** vám při řešení pomoci.

Kdy volat linku 158?



v případě ohrožení života



necítíte se bezpečně



pokud jste se ztratili



máte podezření na podvodníky



jste svědky trestné činnosti



jste u dopravní nehody



potřebujete pomoc a nevíte, kam se obrátit.

MAGISTRÁT MĚSTA HRADEC KRÁLOVÉ

V Hradci Králové je ze strany magistrátu města věnována problematice seniorů trvale vysoká pozornost. Oddělení koncepcí a sociální péče odboru sociálních věcí a zdravotnictví zajišťuje sociální práci se seniory, při které jim pomáhá řešit různé obtížné životní situace, např. při řešení problematiky bydlení, dluhů, sociálních dávek apod.

Pro seniory a osoby se zdravotním postižením má město vyčleněno cca 700 bytů, kde při splnění podmínek mohou občané využít možnosti sníženého nájemného, případně mají k dispozici byt bezbariérový. Na financování sociálních a souvisejících služeb je v Hradci Králové vynakládáno ročně z rozpočtu města zhruba 30 milionů korun, které jsou formou dotace poskytovány spolupracujícím organizacím. Potřebné činnosti jsou potom zajišťovány ve spolupráci s poskytovateli sociálních služeb, s oddělením prevence Městské policie Hradec Králové, s Policií ČR a dalšími organizacemi, které mohou svými činnostmi k řešení problémů seniorů přispět.

V oblasti prevence kriminality je již od roku 2012 městem realizován projekt zaměřený na vyhledávání ohrožených seniorů a následné řešení jejich problémů. Tyto aktivity jsou opakovaně finančně podpořeny dotací ze státního rozpočtu.



Co pro vaši bezpečnost může udělat Magistrát?

Magistrát města Hradec králové může zajistit:

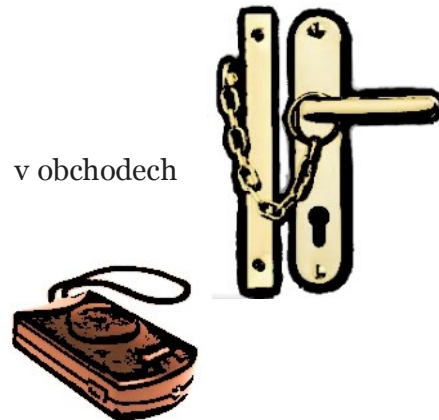
- ➔ právní poradenství a pomoc při řešení problémů, které mohou souviset např. s:
 - domácím násilím,
 - ohrožením trestnou činností nebo obdobným protiprávním jednáním,
 - dluhovou problematikou, způsobenou zejména uzavíráním nevýhodných spotřebitelských půjček nebo kupních smluv na různé zboží apod.
- ➔ psychoterapeutické podpůrné služby,
- ➔ pomůcky pro zvýšení bezpečí seniorů, jako např.:
 - bezpečnostní kukátko či řetízek na vstupní dveře do bytu,
 - mobilní alarm na ochranu osobních věcí při pohybu v obchodech a na veřejnosti.



HRADEC KRÁLOVÉ

Kontakt:

Magistrát města Hradec Králové
Oddělení koncepcí a sociální péče
Třída ČSA 408
Tel. 495707322
E-mail: jiri.kotala@mmhk.cz
Web: www.hradeckralove.org



INTERVENČNÍ CENTRUM HRADEC KRÁLOVÉ

Intervenční centrum v Hradci Králové nabízí pomoc lidem, kteří ve svých blízkých vztazích zažívají domácí násilí. Jedná se o sociální službu, kterou zřizuje Oblastní charita Hradec Králové. Jedná se o jedinou sociální službu, která úzce komunikuje s Policií České republiky, a to zejména v situacích tzv. vykázaní násilných osob ze společného obydlí. Sociální služby Intervenčního centra jsou poskytovány na základě zákona na ochranu osob před domácím násilím č. 135/2006 Sb. a zákona o sociálních službách č. 108/2006 Sb. Lidem ohroženým domácím násilím se v Intervenčním centru věnují sociální pracovníce, právní poradkyně a psychoterapeutka. Veškeré služby jsou poskytovány zdarma, a mohou být jak jednorázové, tak opakované. Pomoci Intervenčního centra využila již téměř tisícovka lidí, mnohým z nich se povedlo ze vztahu zatíženém násilím odejít a žít spokojený život, v lásce a bezpečí. Pokud i vy máte strach, neváhejte si říct o pomoc, nikdo nemá právo vám ubližovat.



S čím se můžete obrátit na Intervenční centrum?

- ➔ se svými starostmi zejména s domácím násilím v partnerském vztahu;
- ➔ jestliže zažíváte fyzické útoky (rány, facky, strkání, hrubé doteky) od svých blízkých, třeba i od svých dětí nebo vnoučat;
- ➔ pokud se při kontaktu s rodinou či známými setkáváte s nadáváním, výsměchem, ponižováním;
- ➔ když přicházíte pod nátlakem lidí ze svého nejbližšího okolí o finanční prostředky nebo cennosti;
- ➔ nemáte-li se komu svěřit, co ve své rodině zažíváte.

INTERVENČNÍ CENTRUM

pro osoby ohrožené domácím násilím



Kontakt:

Intervenční centrum

Kotěrova 847, Hradec Králové

Tel. 495 530 033

Mobil: 774 591 383

E-mail: intervencnicentrum@hk.caritas.cz

Web: www.charitahk.cz



ADRA NOMIA HRADEC KRÁLOVÉ

ADRA, o. p. s. je mezinárodní humanitární organizace, která působí při mimořádných událostech doma i v zahraničí prostřednictvím humanitární pomoci. Zároveň realizuje za hranicemi České republiky dlouhodobé rozvojové projekty. ADRA si však vybuodovala pevné místo i v ČR. Posláním organizace ADRA je pomáhat lidem v nouzi. Svou činnost vyvíjí díky přízni pravidelných dárců, sponzorům a veřejným sbírkám. ADRA využívá možnosti podpory nejen ze strany ministerstev, ale uchází se o dotace krajů, měst a obcí.

Poradna pro oběti násilí a trestné činnosti a Dětské krizové centrum ADRA v Hradci Králové je jednou z mnoha poboček v České republice. Je to pracoviště odborného sociálního poradenství zaměřené na poskytování psychologické podpory, psychoterapie, trestně-právního poradenství a sociální práce pro oběti domácího násilí a trestné činnosti. Dále pak poskytuje odbornou pomoc dětem, mládeži a rodinám v krizových situacích. Služby jsou poskytovány jak na vlastní žádost, tak na doporučení sou-



du, oddělení sociálně-právní ochrany dětí, Intervenčního centra nebo Policie ČR.

Cílem programu „**Prevence domácího násilí a trestné činnosti páchané na seniorech**“ je seznámit seniory formou přednášek, seminářů, praktických nácviků různých situací a dalšími aktivitami s riziky

v oblasti domácího násilí, trestné činnosti podvodů, krádeží, loupeží apod. Jeho účelem je vybavit seniory potřebnými kompetencemi a dovednostmi, které jim pomohou pojmenovaná rizika v praktickém životě eliminovat a zajistit si potřebnou pomoc institucí a neziskových organizací při jejich řešení. Projekt je financován Ministerstvem vnitra ČR.



Nač se při pomoci seniorům zaměřuje ADRA?

- ➔ přednášky a semináře v oblasti domácího násilí, jeho detekce, formy, možnosti ochrany, psychoterapeutická práce s násilnou osobou, obětí, rodinným systémem, mediace apod.
- ➔ přednášky a nácviky v oblasti zásad bezpečného chování doma a na veřejnosti, nácvik přiměřených technik sebeobrany pro specificky vybrané situace, které seniory ohrožují;
- ➔ přednášky a nácviky asertivního chování se zaměřením na ochranu před podvodným prodejem předmětů, ochranu domu nebo bytu před návštěvou nepovolaných osob apod.
- ➔ seznámení seniorů o způsobech páchaní nejčastějších trestných činů nebo jiného protiprávního jednání, právní poradenství k situacím odvozených z rizik, která se seniorů týkají.



Kontakt:

ADRA Nomia Hradec Králové
Poradna – Psychoterapeutické centrum
Benešova třída 575
500 12 Hradec Králové
Tel.: 495 262 214
Mobil: 606 824 104
E-mail: poradnahk@adra.cz
Web: www.adrahradeckralove.cz



MĚSTSKÁ POLICIE HRADEC KRÁLOVÉ

Starší lidé se často stávají terčem zájmu kapsářů, zlodějů, podvodníků i násilníků. Městská policie Hradec Králové se proto v rámci své hlídkové i preventivní činnosti zaměřuje i na seniory. Prostřednictvím svého Oddělení prevence kriminality zaměřuje Městská policie HK na předcházení rizik realizací preventivních akcí a přednášek.

Projekt Akademie seniorů

Senioři jsou častými oběťmi trestné činnosti a podvodů. Snadný terč z nich dělá malá schopnost



obranu, pomalejší reakce, ale také fakt, že řada z nich žije osamoceně, bez kontaktu s rodinou, přáteli či známými. V případě nouze se jen stěží dovolají pomoci. Projekt, který jsme pro seniory připravili, je postaven na sérii aktuálních témat, přednášených v samostatných blocích. V průběhu šesti měsíců absolvují posluchači přednášky na téma: Jednání s neznámými osobami a bezpečné chování, Domácí násilí, Senioři v dopravě, Vznik a kompetence městské policie, Trestná činnost páchaná na seniorech, První pomoc, Požární prevence a Ochrana spotřebitelů. Cílem je zvýšení právního povědomí a získání praktických znalostí. Zároveň chceme seniory připravit na různé nečekané situace, na správné a bezpečné jednání s neznámou osobou.

Kontakt:

Městská policie Hradec Králové

Tel.: 495 707 935

Mobil: 731 131 013

E-mail : ivan.dubec@mmhk.cz



POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY

Senioři patří k jedné z nejvíce ohrožených skupin osob zejména v souvislosti s majetkovou trestnou činností. Starší lidé, lidé se zdravotním handicapem, lidé důvěřiví, lidé žijící osamoceně a slabé ženy se často stávají obětí podvodníků a zlodějů, kteří se pod různými záminkami dostávají do jejich blízkosti a velmi často přímo do jejich obydlí. Podvodem nebo krádeží je připraví mnohdy o celoživotní úspory, někdy se setkáváme i s fyzickým napadením. Policie ČR se v mnoha projektech zaměřuje na preventivní působení na seniory. Jedním z nich je projekt „Senioři sobě“, v rámci kterého jsou formou informačních letáků, informací v regionálních i celostátních médiích, besed a přednášek jsou senioři a další „ohrožené“ osoby na tato nebezpečí upozorňováni, bohužel trestných činů páchaných na nich neubývá. Součástí projektu je speciální policejní proškolení na tzv. *kurýra prevence*, který po absolvování policejního zaškolení oslovuje známé z okruhu seniorů a dalších ohrožených

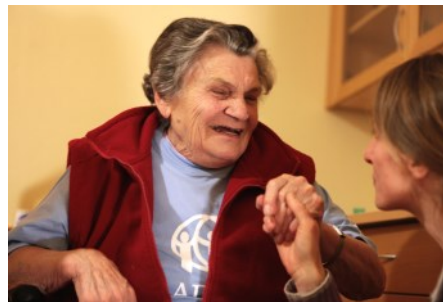


osob ve svém okolí. *Kurýři prevence* jsou pro svoji činnost vybaveni taškou s preventivně informačními materiály, které jim slouží k prezentaci rad a návodů. Některé materiály jsou určeny přímo pro oslovené občany. V rámci projektu vznikla také brožura a stejnojmenné DVD s názvem *(Ne)bezpečný věk*, popisující formou příběhů 8 rizikových situací pro seniory, dále samolepka na vchodové dveře *Neotvírejte každému* a reflexní samolepky k nalepení na kolo, hole, svrchní vrstvy oděvu, tašky, dveře aut a jiná místa. Velkým přínosem Policie ČR je také formulování zásad bezpečného chování pro seniory, z nichž vycházíme také v této publikaci.

Kontakt:

Krajské ředitelství policie
Královéhradeckého kraje
Územní odbor Hradec Králové
Mrštíkova 541, 500 09 Hradec Králové
Tel. (recepcce): 974 526 549
E-mail: hk.int@pcr.cz





Děkujeme všem, kteří se podíleli na vzniku této publikace!

ZÁSADY BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ PRO SENIORY

© Vydala **ADRA, o. p. s.**

Hradec Králové, prosinec 2013

náklad 250 ks

Autorský kolektiv: Miroslav Bubeník (ADRA Nomia), Rudolf Kotrč (Policie České Republiky), Lenka Hodková Chválová (Intervenční centrum, Oblastní charita Hradec Králové), Ivan Dubec (Městská policie Hradec Králové), Jiří Kotala (Magistrát města Hradec Králové)

Technický redaktor: Jan Hloušek

Sestavila: Zuzana Hloušková

Zdroje fotografií: archiv ADRA, www.morguefile.com



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



Název projektu: Podpora bezpečí seniorů

Název programu: Prevence domácího násilí a trestné činnosti páchané na seniorech

Financuje: Ministerstvo vnitra ČR