

## PfiFf-Bilgilendirme formu NO.14c

### Evde bakımda şiddeti önleme

#### Bakımı üstlenenler şiddeti nasıl önleyebilir?

Bakıma muhtaçlık durumu zorlayıcı bir süreç olabilir ve günlük yaşamı etkiler. Ev ortamında yaşam değişikliği ve herkesin kendi sınırlarını zorlayabilir. Böylece durumda çatışmalar normaldir.

Bakıma muhtaç olanlar ve bakımı üstlenen kişiler kendilerini kolaylıkla stresli ve kriz durumlarının içinde bulabilirler. Her iki tarafta farkına varmadan şiddet uygulayabilir. Şiddet fiziksel veya sözlü olmak üzere birçok biçimde uygulanır.

Aşağıdaki içerik Federal Sağlık Bakanlığı'nın bir hizmeti olan [Gesund.bund.de](https://www.gesund.bund.de) sağlık portalındaki "Evde bakımda şiddetin önlenmesi" yayınından alınmıştır.

#### „Bakımı üstlenenler şiddeti nasıl önleyebilir?“

Uygun olmayan davranışlar her zaman kötü niyetle ortaya çıkmazlar. Öfke, hayal kırıklığı, hiddet ve çaresizlik normal duygulardır. Bu duyguları hissetmekte bir sorun yoktur. Öte yandan şiddeti önlemek için yöntemler ve yardım tekliflerinden faydalanılmalıdır. Kendi durumunuza uygun yollar bulmak için şiddetin bireysel nedenlerini araştırmanız önemlidir.

#### Algılamak ve anlamak

Bakıma muhtaç insanlar diğer herkesle aynı haklara sahiptir. Buna, kendi kaderini tayin hakkı ve güvenlik hakkı da dahildir. Evde bakım durumunda da, bu hakların en iyi nasıl korunacağını düzenli olarak düşünmek önemlidir.

Bakıma muhtaç insanlar herkesle aynı haklara sahiptir. Bunlar, karar özgürlüğü ve güvenlik hakkını içerir.

Zorlayıcı davranışların nedeni demans gibi bir hastalıkla açıklanabiliyorsa, bunu göz önünde bulundurmak önemlidir.

Kimse bunu tek başına yapmak zorunda değildir: Bakım kurslarında bakımda ortaya çıkan zor durumlarla daha iyi başa çıkmak öğrenilebilir. Doktorlara danışılarak bazı davranışların neden kaynaklandığı konusunda bilgi edinilebilir. Ayrıca bakım ve kendi kendine yardım derneklerinin danışma merkezlerinden de yardım alınabilir.

#### Kişinin kendi agresyonuyla başa çıkması

Agresyonla daha iyi başa çıkmayı öğrenmek mümkündür. Bu yüzden, nedenleri araştırmak önemlidir. Kendi agresyonunun nedenlerini bilen insanlar, bunu tekrar yaşadıklarında farklı şekilde davranabilirler.

Arkadaşlarla, kendi kendine yardım derneğinde veya telefonla danışma hizmeti gibi danışmanlık hatlarında isimsiz olarak içini dökmek kısa vadede hayal kırıklığından kurtulmaya yardımcı olabilir. Uzun vadede ise bazı zor durumlarda bir bakım hizmetinden destek almayı göz önünde bulundurabilirsiniz. Bakıma yönelik danışma merkezleri, bireysel seçenekleri gösterir ve finansmanla ilgili tüm sorularınızda size destek olur.

### **Destek ve rahatlama**

Agresyon ve şiddet, aşırı zorlanmadan kaynaklanabilir. Bakım sigortası, bakımı üstlenen yakınları rahatlatmak için çeşitli hizmetler sunar. Ayrıca hayır kurumları ve kendi kendine yardım dernekleri de destekleyici hizmetler sunar. Birçok şehir ve bölgedeki demans ağları, evde bakım için yardımcı olur. Bakıma yönelik danışma merkezleri ve aile hekimleri yerel tekliflerle ilgili bilgi verir.

### **Nasıl yardım alınır?**

Bakıma muhtaç kişiler veya bakımı üstlenen yakınlar herhangi bir şekilde şiddete maruz kalıyorsa, bunun konuşulması ve yardım alınması önerilir. Güvensiz, korkmuş, finansal olarak diğer kişiye bağımlı hissettiğiniz veya utandığınız için tereddüt etseniz bile, durumu iyileştirmenin yolları vardır.

### **Bakımda şiddeti nasıl anlarım?**

Bakıma muhtaç kişilerin şiddete maruz kaldığını tespit etmek her zaman kolay değildir. Morluklar ve yaralanmalar gibi belirtilerin yanı sıra kaygı ve agresyon gibi davranış değişikliklerinin, düşme veya hastalık gibi başka nedenleri olabilir. Etkilenen insanlar bazen kendilerini artık doğru ifade edemez ya da korktukları veya utandıkları için sessiz kalabilirler.

Rahatsız edici olsa bile, durum mümkün olduğunca spesifik ve suçlamadan ele alınmalıdır. Destek sunmak ve durumu bölgesel yardım sistemine iletmek yardımcı olur. İlgili kişinin rızasıyla telefon numarasını bir danışma merkezine iletmek de faydalı olabilir. Bu, kişinin bu konular hakkında konuşmaya ve yardım almaya istekli olduğunu gösterir.”<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Kaynak: gesund.bund.de, Kaynak: gesund.bund.de, Federal Sağlık Bakanlığı, <https://gesund.bund.de/gewalt-pflege> (11.01.2024)

## **Nereye danıřabilirim?**

Bakımı 3stlenen aile fertleri, bakım esnasında farklı zorluklarla karşılaşabilir. Bakım esnasında zorlandığınız durumlarda kurumlardan yardım almayı ihmal etmeyin. Sizi bireysel, 3cretsiz ve tabii ki dilerseniz anonim olarak destekliyoruz!

### **Berlin`de Bakım tehlikede (Pflege in Not)**

Yaşlı bakımında çatışma ve şiddet durumunda danışma ve şikayet hattı

Telefon: 030 – 69 59 89 89

### **Brandenburg`da Bakım tehlikede (Pflege in Not Brandenburg)**

Zor bakım durumlarında tavsiye ve destek hattı

Telefon: 0800 – 265 55 66

### **Bakım destek noktaları (Pflegest3tzpunkte)**

Ayrıca Berlin, Brandenburg ve Mecklenburg-Vorpommern'de bakım destek noktaları mevcuttur.

**Bu konu hakkında daha fazla bilgiyi 14, 14a ve 14b numaralı PfiFf bildirim sayfalarında bulabilirsiniz.**