

## STARANJE BREZ NASILJA – ozaveščanje in usposabljanje

Inštitutu Antona Trstenjaka že osmo leto izvajajo preventivni socialnovarstveni program ***Staranje brez nasilja, preko katerega se krepi kakovostno sožitje z namenom***, da je staranje bolj varno. Eden od najpomembnejših varovalnih dejavnikov je tesno povezan tudi z mrežo skupin za kakovostno staranje, saj je pri ljudeh, ki imajo močno socialno mrežo, manjše tveganje za nastanek nasilja.

*Vsaka šesta oseba stara nad 50 let naj bi po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije doživljala nasilje. To nasilje je pogosto zelo prikrito ...*

Na Inštitutu Antona Trstenjaka so izdali priročnik z naslovom *Varno staranje*. V njem je veliko koristne in uporabne vsebine, s katero se boste seznanili in se o njej pogovarjali.

### ***1. Največ nasilja prepreči lep osebni pogovor***

Tema obravnava pomembnost dobre komunikacije za preprečevanje nasilja. Opisano je, kako dobro pripovedujemo, poslušamo in molčimo. Dobrega pogovora v medosebnih odnosih se je potrebno naučiti; to učenje pa traja vse življenje.

### ***2. Skrb za telesno aktivnost povečuje varnost v starosti***

Tema obravnava oskrbovanje onemoglega svojca. Oskrbovanje zahteva telesni, duševni napor in lahko vodi v izčrpanost, kar poveča verjetnost pojava nehotenega nasilja.

### ***3. Obvladovanje jeze preprečuje nasilje***

Tema obravnava prepoznavanje občutka jeze in ravnanje s tem občutkom. Ljudje smo med seboj zelo različni. Nekateri se npr. razjezijo počasneje, drugi hitreje; pri enih traja jeza dalj časa, pri drugih hitro mine.

4. Solidarnost nas povezuje in dela občutljivejše za nasilje
5. Varnost doma in na ulici
6. Dobri odnosi z drugimi ljudmi nas bogatijo in krepijo
7. Radosten pogled na svet utrjuje samozavest
8. Uredim premoženje in poskrbim za varno staranje
9. Dogovor o premoženju lahko prepreči družinske spore
10. Razbremenitev družinskih oskrbovalcev preprečuje nasilje
11. Skrbno ravnanje z denarjem povečuje varnost v starosti
12. Alkoholizem v družini starostnika povečuje tveganje za nasilje
13. Prepoznavanje duševnih bolezni poveča varnost starejših

**V podporo informiranju in ozaveščanju povabilo k sodelovanju vse zainteresirane posameznike.** To ste lahko prostovoljci, člani skupin ali takšni, ki prvič slišite za Inštitut Antona Trstenjaka in program Staranje brez nasilja

Sodelovanje pri ozaveščanju bo potekalo tako, da kot prostovoljec/ka v svojem kraju, društvu, sosesčini širite znanje o preprečevanju nasilja na različne načine, o katerih se bomo sproti pogovarjali (npr. poskrbite, da so zloženke in drugo promocijsko gradivo na vidnem mestu, dostopne ljudem).

Uvodno usposabljanje (3 šolske ure), ki bo glede na prijave potekalo na lokaciji, ki bo čim bližje večini prijavljenim in bo potekalo v živo.

**Prijave zbiramo do 7. 10. 2023**

Kasneje do konca šolskega leta 2023/2024 so še tri srečanja. Skupaj torej 4x v letu.

Srečanja so namenjena poročanju kako poteka ozaveščanje in izzivi, s kateri se prostovoljci srečujejo, drugi del pa bo namenjen pridobivanju novega znanja za nadaljnjo delo.

**OBVESTILO in POVABILO ekipe INŠTITUTA ANTONA TRSTENJAKA  
za program *Staranje brez nasilja***