
Gdzie szukać pomocy w przypadku przemocy domowej?

Przemoc domowa może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, płci czy statusu społecznego. Jeśli doświadczasz przemocy lub jesteś jej świadkiem, ważne jest, aby wiedzieć, **gdzie możesz zwrócić się po pomoc**. W Polsce działa wiele instytucji i numerów wsparcia, zarówno na poziomie krajowym, jak i lokalnym.

1. Numery alarmowe - w sytuacji bezpośredniego zagrożenia

Jeżeli Twoje życie lub zdrowie jest zagrożone, natychmiast dzwoń:

- **112** - numer alarmowy (Policja, Pogotowie, Straż Pożarna)
- **997** - bezpośredni numer Policji

1. Krajowe numery wsparcia

- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Osób Dosnajacych Przemocy Domowej „Niebieska Linia”**
800 120 002 - całodobowa, bezpłatna infolinia
niebieskalinia@niebieskalinia.info
Pomoc obejmuje wsparcie psychologiczne, prawne i informacyjne.
- **Telefon poradni „Niebieskiej Linii”**
22 668 70 00 - konsultacje w określonych godzinach
poradnia@niebieskalinia.pl
- **Centrum Praw Kobiet**
600 07 07 17 - całodobowa pomoc interwencyjna dla kobiet
prawne@cpk.org.pl / psychologiczne@cpk.org.pl
- **Telefon zaufania dla dorosłych** - 116 123
- **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży** - 116 111

1. Pomoc lokalna w Powiecie Buskim

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie/Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Busku-Zdroju

Adres: Bohaterów Warszawy 120, 28-100 Busko-Zdrój

Telefon: **+48 41 234 56 87/90**

e-mail: centrum@centrumbusko.pl

Strona: www.centrumbusko.pl

Komenda Powiatowa Policji w Busku Zdroju, al. Mickiewicza 19

Adres: al. Mickiewicza 19, 28-100 Busko-Zdrój

Telefon: **+48 (41) 378-92-05**

e-mail: busko@ki.policja.gov.pl

Strona: www.busko-zdroj.policja.gov.pl

Prokuratura w Busku Zdroju

Adres: ul. Kościuszki 5, 28-100 Busko-Zdrój

Telefon: **+48 (41) 357-80-50**
e-mail: biuro.podawcze.prbzd@prokuratura.gov.pl
Strona: www.busko.sr.gov.pl

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Osób doznających Przemocy Domowej w Kielcach

Adres: ul. Marszałkowska 12, 25-533 Kielce
Telefon: **+48 (41) 368-18-67**
e-mail: poradnictwo.rodzinne@mopr.kielce.pl
Strona: www.mopr.kielce.pl

Ośrodki Pomocy Społecznej na terenie Twojej gminy

PCPR oferuje wsparcie psychologiczne, prawne i socjalne oraz pomoc rodzinom dotkniętym przemocą.

Zawsze reaguj, jeśli czujesz się zagrożony!!!

Nie jesteś sam/a – pomoc jest zawsze dostępna. Niezależnie od rodzaju przemocy, z którą się zmagasz, możesz uzyskać wsparcie, bezpieczeństwo i informacje o swoich prawach. Wszystkie działania pomocowe są **bezpłatne**.
