

Co zrobić, gdy jesteś osobą doznającą przemocy albo świadkiem przemocy? Gdzie zgłosić się po pomoc?

Jeśli jesteś osobą doznającą przemocy i potrzebujesz natychmiastowej pomocy, możesz się zgłosić do Ośrodka Interwencji Kryzysowej (OIK), które są w każdym większym mieście. Możesz tam otrzymać pomoc psychologiczną, prawną. Część OIK-ów jest czynna całą dobę i np. prowadzi noclegownie.

Na terenie Powiatu Łukowskiego Specjalistyczny Ośrodek Poradnictwa Rodzinnego i Interwencji Kryzysowej w Łukowie świadczy **poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne, prawne**. Adres Ośrodka: ul. Wojska Polskiego 61, 21-400 Łuków, **telefon: 25 798 77-80**.

Jeżeli jesteś świadkiem przemocy, powiadom odpowiednie służby (najlepiej policję) oraz porozmawiaj z osobą dotkniętą przemocą i przekonaj ją, aby szukała pomocy. Pamiętaj, że możesz zgłosić taką sprawę nawet wtedy, gdy nie masz twardych dowodów — weryfikacją zgłoszenia zajmie się policja.

<http://www.niebieska.info/index.php/jestes-swiadkiem>

<http://www.niebieska.info/index.php/ofiary-przemocy>

Telefony kontaktowe dla ofiar przemocy i świadków przemocy:

800 12 00 02 - Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy „Niebieska Linia” czynny przez całą dobę. Możesz uzyskać wsparcie psychologiczne oraz informacje o lokalnych placówkach pomocowych.

800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (pod numer interwencyjny mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich)

116 111 - Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży udziela wsparcia dzieciom i młodzieży do 18 r. ż. Telefon jest anonimowy i bezpłatny, działa 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę.

116 123 - Kryzysowy Telefon Zaufania - wsparcie psychologiczne

Kryzysowy Telefon Zaufania został przekształcony w Platformę 116sos.pl. Osoby w kryzysie emocjonalnym, ich najbliżsi, ale także pomagający profesjonalści, mogą znaleźć wsparcie 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Posługuje się 3 kanałami komunikacji: telefon, chat i formularz kontaktowy. Po więcej informacji zapraszamy na stronę platformy: www.116sos.pl.

Poradnia działa dzięki wsparciu NASK w ramach projektu "Rozwój platformy pomocowej 116sos.pl wraz z obsługą infolinii (dla osób dorosłych będącym w kryzysie emocjonalnym) oraz osobami towarzyszącymi".

<https://psychologia.edu.pl/kryzysy-osobiste/telefon-kryzysowy-116123.html>

800 120 226 - **Policyjny telefon zaufania** ds. przeciwdziałania przemocy (telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 - połączenie bezpłatne).

800 676 676 - **Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich** czynna w poniedziałek od godz. 10.00-18.00. Od wtorku do piątku od godz. 8.00-16.00.

Osoby z całej Polski mogą się połączyć bezpłatnie zarówno z telefonów stacjonarnych jak i komórkowych operatorów wszystkich sieci. Łącząc się z Infolinią Obywatelską każdy obywatel może uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach Rzecznika Praw Obywatelskich.