

POMOČ V STISKI



Dragi učenci, spoštovani starši!

Pouk že kar nekaj časa poteka na daljavo. Ta nova situacija, v kateri smo se znašli, je za vse nas obremenjujoča in porajajo se nam številna vprašanja, negotovosti, dvomi,...

Zaradi tega se lahko znajdemo v različnih stiskah. **Pomembno je, da o težavah spregovorimo čim prej in poiščemo ustrezno pomoč.**

Zato vam dragi učenci in starši sporočamo, da smo vam učitelji, kljub trenutni fizični distanci, vedno pripravljeni prisluhniti in pomagati. Obrnete se lahko na razrednika oz. razredničarko, učitelja oz. učiteljico, svetovalno delavko, specialno pedagoginjo,... skratka na osebo, ki ji zaupate.

Posredujemo pa vam tudi nekaj kontaktov, kamor se lahko prav tako obrnete po pomoč ali nasvet:

- **ENOTNA BREZPLAČNA KONTAKTNA ŠTEVILKA ZA POMOČ V DUŠEVNI STISKI - 080 51 00**, ki deluje 24 ur na dan, vse dni v tednu.
- **TOM telefon** za otroke in mladostnike na **116 111**, vsak dan med 12. in 20. uro



- **svetovalnice za psihološko pomoč Posvet**, ki osebam v duševni stiski omogočajo pogovore po telefonu ali videu na **031 704 707 in 031 778 772** vsak delovni dan med 8. in 18. uro
- **terapevti Slovenske krovne zveze za psihoterapijo**, dosegljivi na telefonski številki **01 600 93 26** vsak dan od 16. do 20. ure
- klic v duševni stiski na **01 520 99 00** vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj in **zaupna telefona Samarijan in Sopotnik** na **166 123**, dosegljiva 24 ur na dan



- pri lokalnih zdravstvenih domovih, v sklopu katerih delujejo **Centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov, Centri za krepitev zdravja in Zdravstveno-vzgojni centri.**

V primeru nasilja se lahko obrnete na:

- **Društvo SOS na telefonu 031 699 333** (od 9h do 15h), 080 11 55 (od 12h do 18h) in na društvo-sos@društvo-sos.si ali na **Društvo za nenasilno komunikacijo na 031 770 120 (L)** in **031 546 098 (KP)**, vsak dan od 8. do 20. ure.



Za splošna vprašanja glede korona virusa, tolmačenja odlokov, omejitev in napotitve na morebitne druge strokovnjake je bil ponovno vzpostavljen tudi **klicni center 080 14 04**, ki deluje vsak delavnik med 8. in 20. uro. Na vprašanja odgovarjajo študenti višjih letnikov medicine ob podpori strokovnjakov z različnih področij.

»Pogovor je odgovor.«

(TOM telefon)