

# UNICEF-ove varne točke v času, ko smo doma



Dragi otroci in mladi,

ob ponovnem pričetku šolanja na daljavo, se bodo spremenile tudi vaše dnevne rutine, kar lahko pri vas povzroči več negotovosti. V teh okoliščinah vam želimo sporočiti, da se lahko v primeru kakršne koli **stiske, občutka žalosti ali zaskrbljenosti na nas obrnete po pomoč.**

Časi, v katerih živimo, lahko povečajo stiske, tako vas otrok in mladih, kot tudi odraslih, kar je povsem normalno in pričakovano. Pomembno pa je, da o težavah čim prej spregovorimo in poiščemo pomoč. Ta pomoč je lahko pogovor, podpora **ali pa varen prostor, kamor se lahko umaknemo.** Želimo vas **spodbuditi, da o stiskah spregovorite z odraslimi, ki jim zaupate,** kadar pa to ni mogoče, pa se lahko **oprete na mnoge organizacije, ki nudimo pomoč.** Kontakte nekaterih smo zbrali tu:

- **Tom telefon: 116 111**, deluje vsak dan od 12. do 20. ure. Kadarkoli lahko napišete tudi e-pošto na [tom@zpmis.si](mailto:tom@zpmis.si) ali pošljete sporočilo v njihovo spletno klepetalnico <https://www.e-tom.si/stopi-v-stik/>.

- **SOS telefon: 080 11 55.** V primeru kakršne koli oblike nasilja, lahko pokličete na to številko, vsak dan od 12. do 22. ure <https://drustvo-sos.si/>.

- **Društvo za nenasilno komunikacijo**, kjer bodo lahko pomagali v primeru nasilja vsak delovnik med 8.00 in 16.00 na telefonski številki **031 770 120.**

- **Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše** Ljubljana: (01) 583 75 00; Koper: 05 62 62 810 ali 031 388 591; Maribor: (02) 234 97 00.

- **Krizni centri za otroke in mladostnike:** <https://www.scsd.si/centri-za-socialno-delo/krizni-centri/>

- **Zaupni telefon Samaritan**, brezplačno, anonimno in 24 ur na dan, za klice v duševni stiski: 116 123

- **UNICEF Slovenija: 031 510 200** je "telefonska" Varna točka, ki deluje vsak dan od 9.00 do 17.00. Tu najdete pomoč pri nadaljnjih korakih reševanja stiske. Še več informacij pa lahko najdete na <https://www.varnetocke.si/kdaj-jih-poiscemo>.

- Ves čas, tudi ponoči, ko ostale organizacije ne delujejo, pa lahko pokličete tudi **113**, v primeru poškodb pa **112**.

Želimo si, da vam iskanje pomoči ne bi predstavljalo dodatne stiske. Nikoli niste sami - tudi ko ste v težavah, je nekje oseba, ki vam lahko pomaga!