**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@zpms.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.**

- V primeru doživljanja stisk zaradi spolne usmerjenosti in/ali spolne identitete, se obrnete na društvo **Legebitra** in na **01 430 51 44,**vsak delovnik med 12.00 in 16.00, lahko tudi pišete na **svetovalnica@legebitra.si**.

- **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 Samarijan**, 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!