



Obvestilo za učence in starše – kontakti podpore in pomoči

Spoštovani učenci in starši,

verjamemo, da z izkušnjami iz spomladanskega obdobja, ko smo se prvič srečali z izobraževanjem na daljavo, sedaj nadaljujemo bolj pripravljeni in opremljeni z veščinami, ki nam pomagajo pri reorganizaciji dnevne rutine. Kljub temu pa lahko to obdobje izzove ali poglobi različne stiske tako pri odraslih kot tudi pri otrocih in mladostnikih. Zato je pomembno, da o težavah spregovorimo čim prej in poiščemo ustrezno pomoč. Včasih pomaga že pogovor z odraslo osebo, ki ji zaupamo, recimo starš, učitelj, svetovalna delavka ali kakšna druga za nas pomembna oseba.

Svetovalni delavki Tjaša Raztresen in Vesna Krašovec sva dosegljivi vsak delavnik na telefonski številki šolske svetovalne službe **01/568 80 20** ali preko elektronske pošte.

Stiske in situacije, v katerih se lahko znajdejo družine, včasih presegajo strokovno znanje, kompetence in pristojnosti delovanja šolskega sistema. V tem primeru svetujemo, da starši ali mladostniki poiščejo pomoč tudi v zunanjih ustanovah, ki ravno v tem obdobju ponujajo različne možnosti:

- Od 3. 11. 2020 je vzpostavljen **brezplačen telefon za psihološko podporo** ob epidemiji COVID-19 na telefonski številki **080 51 00**. Dostopen je 24 ur na dan, vse dni v tednu. Strokovno pomoč nudijo izkušeni psihologi, psihoterapevti in drugi strokovnjaki s področja duševnega zdravja. Več si lahko preberete na spletni strani NIJZ: <https://www.nijz.si/sl/zazivel-nov-telefon-za-psiholosko-podporo-ob-epidemiji-covid-19-080-51-00>

- **Brezplačen TOM telefon za otroke in mladostnike** na telefonski številki **116 111**, ki deluje vsak dan med 12. in 20. uro.

- **Svetovalnice za psihološko pomoč Posvet**, ki osebam v duševni stiski omogočajo pogovore po telefonu ali preko videa. Strokovnjaki so dosegljivi na telefonskih številkah **031 704 707** in **031 778 772** vsak delovni dan med 8. in 18. uro.

- Terapevti **Slovenske krovne zveze za psihoterapijo** so dosegljivi na telefonski številki **01 600 93 26**, in sicer vsak dan od 16. do 20. ure. Pripravili so tudi seznama uporabnih povezav za otroke in odrasle, ki sta dostopna na:

<https://www.skzp.si/covid-19/kam-po-pomoc-otroci/>
<https://www.skzp.si/covid-19/kam-po-pomoc-odrasli/>

- V primeru nasilja se posamezniki lahko obrnejo na **Društvo SOS** na telefonu **031 699 333** (od 9. do 15. ure), **080 11 55** (od 12. do 18. ure) in na drustvo-sos@drustvo-sos.si ali na **Društvo za nenasilno komunikacijo** na **031 770 120** (LJ), vsak dan od 8. do 20. ure.

- Dodatna pomoč je dosegljiva tudi pri lokalnih **zdravstvenih domovih**. Njihove kontakte in delovni čas najdete na povezavi: <https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>

Šolska svetovalna služba

