

Zbirnik ukrepov in virov pomoči izven šole, ko smo v stiski

Gre za ažuren seznam strokovno usposobljenega osebja in preverjenih programov, ki ga je pripravil NIJZ, koordinator za duševno pomoč v stiski v času SARS-CoV-2 krize.

Posamezniki (otroci, mladostniki ali odrasli) in organizacije pa jih lahko najdejo na spletni strani <https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocjadusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>

Med njimi so posebej izpostavljene številke:

- Enotna brezplačna kontaktna številka za **pomoč v duševni stiski 080 51 00**, ki deluje 24 ur na dan, vse dni v tednu;
- Prav tako je na voljo **TOM telefon za otroke in mladostnike na 116 111**, vsak dan med 12. in 20. Uro;
- **Spletna svetovalnica #tosemjaz**;
- **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.
- **Dodatna pomoč je dosegljiva pri lokalnih zdravstvenih domovih**, v sklopu katerih delujejo Centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov;
- **V primeru nasilja se posamezniki lahko obrnejo na Društvo SOS na telefonu 031 699 333** (od 9h do 15h), 080 11 55 (od 12h do 18h) in na e-slovu: drustvo-sos@drustvo-sos.si
- **Društvo za nenasilno komunikacijo** na 031 770 120 (LJ) in 031 546 098 (KP), vsak dan od 8. do 20. ure.
- **Center za socialno delo Pomurje** Enota Murska Sobota. Trg zmage 7, 9000 Murska Sobota; T: 02 535 11 40; E: gpcsd.mursk@gov.si.