



Pozdravljeni starši in učenci!

Trenutna negotova situacijo vpliva na vse nas, tako na odrasle kot tudi na otroke. Občutimo jo različno in prav zaradi tega ne smemo pozabiti na naše najmlajše, saj otroci zaznajo in začitijo zaskrbljenost bližnjih odraslih in družinskih članov, težje pa stisko izrazijo in poiščejo pomoč. Če boste starši delovali umirjeno, je velika verjetnost, da bodo tudi vaši otroci umirjeni. Zato se pogovarjajte in prisluhnite drug drugemu.

Po nasvet in pomoč se lahko še vedno obrnete na šolo, razrednika/razredničarko in svetovalni delavki: tina.jordan@poldestrazisar.si in doris.globocnik@poldestrazisar.si. Če potrebujete pogovor, nasvet ali samo spodbudno besedo nas kontaktirajte.

Tudi na ravni države delujejo različni programi, kamor se lahko obrnete po pomoč v primeru stiske:

- **brezplačna številka za pomoč v duševni stiski:** 080 51 00 (24 ur na dan, vse dni v tednu),
- **TOM telefon za otroke in mladostnike:** 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro),
- **Posvet, svetovalnica za pomoč osebam v duševni stiski:** 031 704 703 ali 031 778 772 (vsak delovni dan med 8. in 18. uro),
- **terapevti Slovenske krovne zveze za psihoterapijo:** 01 600 93 26 (vsak med dan od 16. do 20. ure),
- **Klic v duševni stiski:** 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro),
- **zaupni telefon Samarijan:** 166 123 (24 ur na dan).

Še več možnosti s kontakti lahko najdete na spletni povezavi NIJZ: <https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-ko-ronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>

V primeru doživljanja nasilja lahko poiščete pomoč:

- **Center za socialno delo Gorenjska, enota Jesenice:** 04 583 46 00
- **Društvo SOS:** 031 699 333 (od 9. do 15. ure), 080 11 55 (od 12. do 18. ure) ali pišete na drustvo-sos@drustvo-sos.si,
- **Društvo za nenasilno komunikacijo:** 031 770 120 (od 8. do 18. ure).

Za vsa ostala vprašanja glede korona virusa, tolmačenje odlokov in omejitev vam je na voljo telefonska **številka Vladnega klicnega centra** 080 14 04, vsak delovnik med 8. in 20. uro.

Svetovalni delavki, Doris Globočnik in Tina Jordan