



*Kakovost našega življenja se bistveno izboljša,
če imamo v bližini vsaj eno osebo,
ki je pripravljena prisluhniti našim težavam.*

(Nastja Klevže)

Dragi učenci, dragi starši!

V svojem življenju pogosto naletimo na ovire in težave, ki jih sami ne znamo ali ne zmoremo rešiti. Včasih je dovolj že iskren nasmeh, pozitivna beseda in toplina nekoga, da naša tako velika stiska postane malenkost manjša, velik problem postane manjši izziv in nekaj, kar se nam je še v tem trenutku zdelo nemogoče in nerešljivo, kar naenkrat ni več neizvedljivo.

V trenutkih, ko se vam zazdi, da potrebujete pomoč, mnenje ali zgolj nekoga, ki vas bo poslušal, se lahko brez težav obrnete tudi na nas, svetovalne delavke Tino, Sergejo, Marjanco in Majo, in nam preko elektronske pošte zaupate svoje strahove, skrbi in stiske.

Dosegljive smo vam na elektronskih naslovih:

- tina.plevnik@os-trebnje.si
- sergeja.rozmaric@os-trebnje.si
- maja.cvetan@os-trebnje.si
- vesna.sladic@os-trebnje.si

V nadaljevanju vam posredujemo tudi nekaj uporabnih povezav in telefonskih števil, na katere se lahko obrnete v primeru osebnih stisk, težav in problemov, ki jih ne morete zaupati niti prijateljem, staršem, učiteljem ali svetovalnim delavkam.

TOM telefon

- <https://www.e-tom.si> – na povezavi najdete mnogo odgovorov na vprašanja, s katerimi se otroci in mladostniki pogosto soočate
- telefon: 116 111 - vsak dan od 12.00 do 20.00

Zveza prijateljev mladine Slovenije

- www.zpms.si

Psihološka podpora ob epidemiji COVID-19

- www.nijz.si
- telefon: 080 51 00 – dosegljivo 24 ur na dan

Telefon je namenjen krajšim pogovorom za:

- čustveno podporo pri obvladovanju tesnobe, strahu, jeze in drugih čustvenih stanj ter z njimi povezanih odzivov,
- podporo obolelim in svojcem oseb z boleznijo COVID-19,
- podporo ob izgubi bližnjega zaradi bolezni COVID-19,
- podporo ob soočanju z izgubo zaposlitve, čakanjem na delo ali težavah, povezanih z delom od doma,
- priporočila in podporo pri usklajevanju delovnih obveznosti in družinskega življenja,

- podporo pri soočanju z osebnimi stiskami in s težavami v medosebnih odnosih v času izolacije,
- podporo pri drugih izzivih, ki jih prinaša trenutna situacija.

Za splošna vprašanja glede korona virusa je vzpostavljen tudi klicni center na telefonski številki **080 14 04**, ki deluje vsak delavnik od 8.00 do 20.00. Na vprašanja odgovarjajo študenti višjih letnikov medicine ob podpori strokovnjakov z različnih področij.

Posvetovalnica za učence in starše Novo mesto

- www.posvetovalnica.si

Posvetovalnica za učence in starše Novo mesto nam vsem skupaj priporoča v branje nekaj izredno zanimivih in uporabnih vsebin:

- [Minutka za starše](#)
- [Kako motivirati za šolanje na domu](#)
- [Ne pozabimo na veselje](#)
- [Pismo staršem mladostnikov](#)
- [Pismo mladostnikom v času izolacije](#)
- [Družinski urnik v času izolacije](#)
- [Napetost v družini](#)
- [Naravne igrače](#)
- [Nemirni otroci in izolacija](#)
- [Otroci, ekrani in epidemija](#)

Center za socialno delo Dolenjska in Bela krajina, Enota Trebnje

- www.scsd.si/centri-za-socialno-delo/seznam-csd/csd-trebnje/
- telefon: 07/34 81 570

Svetovalnica za psihološko pomoč Posvet

- telefon: 031 704 707 in 031 778 772 – vsak delavnik od 8.00 do 18.00

Slovenska krovna zveza za psihoterapijo

- telefon: 01/600 93 26 – vsak dan od 16.00 do 20.00

Klic v duševni stiski

- telefon: 01/520 99 00 – vsak dan od 19.00 do 7.00

Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik

- telefon: 166 123 – dosegljivo 24 ur na dan

Društvo SOS (v primeru nasilja)

- telefon: 031 699 333 – od 9.00 do 15.00
- telefon: 080 11 55 – od 12.00 do 18.00
- e-pošta: drustvo-sos@drustvo-sos.si

Društvo za nenasilno komunikacijo (v primeru nasilja)

- telefon: 031 770 120 – vsak dan od 8.00 do 20.00