

POMOČ V STISKI – KONTAKTNE ŠTEVILKE IN NASLOVI

BREZPLAČNA PSIHOSOCIALNA PODPORA V ČASU KRIZE

- **Strokovnjaki s področja duševnega zdravja v ZDRAVSTVENIH DOMOVIH po Sloveniji:**

<https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>

| | | |
|-------------------|----------------------------|---|
| Krško | 070 121 492 | vsak delovnik od 10. do 14. ure |
| Novo mesto | 031 734 779 030 333 653 | vsak delovnik od 7. do 14.ure: 031 734 779 vsak delovnik od 14. do 20.ure: 030 333 653 |

- **Lunina vila:** <https://luninavila.si/>

| | | |
|--|---|---|
| KRIZNA PSIHOSOCIALNA PODPORA | | |
| |  |  |
| PON. - ČET.: | 10.00 – 12.00 | 051-411-995 |
| | 15.00 – 17.00 | 031-564-967 |
| PETEK: | 9.00 – 11.00 | 041 283 742 |
| | 15.00 – 17.00 | 031 564 967 |
| SOBOTA: | 9.00 – 11.00 | 041 283 742 |
| NEDELJA: | 9.00 – 11.00 | 031 218 863 |
| V PRIMERU HUJŠE STISKE! | 24h/dan | 031 665 266 svetovanje@luninavila.si |

Vir slike: <https://www.facebook.com/luninavilasop/>

- **Društvo psihologov Slovenije:** <http://www.dps.si/seznam-telefonskih-stevilk-za-psihosocialno-pomoc/> - tudi vir slike



Pogovor pomaga!

041 443 443

Telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19.

Društvo psihologov Slovenije | NIJZ

- **Center za psihološko pomoč POSVET: 031 704 707** - vsak delovni dan med 8. in 20. uro (predhodno se naročite - vsak dan med 10. in 16. uro)

Več: <http://www.posvet.org/>

BREZPLAČNI TELEFONI ZA POMOČ V STISKI

- **TOM TELEFON: 116 111 vsak dan med 12. in 20. uro** (čustvena opora **otrokom in mladostnikom** -pišejo lahko tudi na tom@zpms.si ali se oglasio v njihovi spletni klepetalnici (<https://www.e-tom.si/stopi-v-stik/>) več na <https://www.e-tom.si/kaj-je-tom/>
- Zaupni telefon Samarijan : **116 123** (brezplačni 24 urni telefon za klic v duševni stiski). Več na: <http://www.telefon-samarijan.si/>



Vir slike: <https://www.e-tom.si/>



Vir slike: <http://www.telefon-samarijan.si/>

- **Klic v duševni stiski: 01 520 99 00** (vsak dan med 19.00 in 7.00)
- **SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja: 080 11 55** (vsak delavnik od 12.00 do 16.00, 19.00 do 22.00, sobote, nedelje in prazniki od 18.00 do 22.00)

Nasilje v družini in intimnopartnerskih odnosih se dogaja v vseh časih. Nobena okoliščina, niti izredne razmere, ne smejo biti izgovor ali opravičilo za nasilje. Pomoč žrtvam je na voljo tudi v času epidemije.

POKLIČITE, ČE DOMA NISTE VARNI; NE OSTAJAJTE V STISKI SAMI!

| | | |
|---|---|---|
|  <p>Društvo za nenasilno komunikacijo</p> <p>031 770 120</p> |  <p>Društvo SOS telefon za ženske in otroke - žrtve nasilja</p> <p>080 11 55</p> |  <p>Društvo Ženska svetovalnica - Krizni center</p> <p>031 233 211</p> |
|---|---|---|

Vir slike: <https://drustvo-sos.si/>

SPLETNE SVETOVALNICE in UPORABNE SPLETNE STRANI

- **TO SEM JAZ** (E-svetovalnica in forum, kjer svetujejo strokovnjaki glede najrazličnejših tematik za mlade.): <http://www.tosemjaz.net/>
- www.nebojse.si **Spletna stran društva DAM** (Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami), v okviru katere je na voljo veliko informacij o depresiji in drugih duševnih stiskah ter načinih pomoči.
- Program opolnomočenja družin v stiski - celostna pomoč na enem mestu): <https://www.dobri-ljudje.si/>

Pripravila: Lucija Blažič, ŠSD, uni. dipl. pedagoginja in prof. sociologije