

KAM PO POMOČ ?

TELEFONI ZA POMOČ V STISKI

TOM – za otroke in mladostnike

116 111

SAMARIJAN-zaupni telefon

116 123 (24 ur)

SOS telefon (ženske, otroci, nasilje)

080 11 55

(od 12.00 -22.00, med vikendi od 18.00)

DNK- Društvo za nenasilno komunikacijo

01 43 44 822, 031 770 120 (od 8.00 do 16.00)

Klic v DUŠEVNI STISKI

01 520 99 00 (med 19.00-7.00 uro)

ŽENSKA SVETOVALNICA-krizni center

031 233 211

ŠKOFIJSKA KARITAS-osebe v duševni stiski

031 021 406 (od 9.00 do 16.00)

ZAKAJ PO POMOČ?

V tem času se nam vedno večkrat dogaja, da se ne počutimo najbolje. Veliko nas je negotovih, ne počutimo se varne ker ne vemo kaj se dogaja, koliko časa se bo dogajalo, kako bo, ko se vse skupaj konča. Odnosi znotraj družine so lahko zelo naporni, sploh, ko smo prisiljeni ves čas preživeti skupaj, zmanjkuje nam tem za pogovore, kregamo se z otroki, partnerji, toleranca se niža...Še huje je, če smo sami, osamljeni...Smo v finančni stiski...

Ne razmišljajte predolgo, če potrebujete pomoč,, poiščite jo.

Vsi smo ranljivi in vsi kdaj potrebujemo pomoč.

MATERIALNA POMOČ

ŠKOFIJSKA KARITAS Ljubljana

051 693 322 (od 9.00 do 16.00)

RDEČI KRIŽ Ljubljana

040 788 698 (vsak dan 8.00-14.00)

ZVEZA PRIJATELJEV MLADINE
MOSTE POLJE

080 205 70 16

**CENTER ZA SOCIALNO DELO
LJUBLJANA, ENOTA LJUBLJANA
ŠIŠKA**

01 58 39 800

MATERINSKI DOM

Materinski dom Ljubljana

01 283 37 45, 051 422 024

Zavod Pelikan Karitas- Materinski
dom Ljubljana

01 366 77 21

SPLET

- <https://www.e-tom.si/stopi-v-stik/>

(TOM spletna klepetalnica)

- www.tosemjaz.net

(za otroke in mladostnike)

- <http://med.over.net/forum/>

MISSS

•
jematjaz@misss.org

**SVETOVALNI CENTER ZA
OTROKE, MLADOSTNIKE IN
STARŠE, LJUBLJANA**

[https://www.scoms-
lj.si/files/Govorilne%20ure-novo1-
85.pdf](https://www.scoms-lj.si/files/Govorilne%20ure-novo1-85.pdf)

01 5837 535

(na tej povezavi je objavljen urnik
govorilnih ur strokovnjakov, ki imajo
že v obravnavi posameznega
otroka)

**ZGOBICA O HUDOBNEM
ZMAJU KORONARJU**

[http://www.dps.si/wp-
content/uploads/2020/03/O-
HUDOBNEM-ZMAJU-
KORONARJU.pdf](http://www.dps.si/wp-content/uploads/2020/03/O-HUDOBNEM-ZMAJU-KORONARJU.pdf)

POLICIJA -113

REŠEVALCI – 112

DEŽURNI EPIDEMOLOG
(splošne informacije)

031 646 617, 031 619 118

Big Hug



Zbrali in uredili:

Katarina K. Ivačič in Nada Liplin,

OŠ Dravlje