

# ČE SI V STISKI in potrebuješ nasvet ...

V teh negotovih časih se lahko hitro zgodi, da postaneš potr/a. Če potrebuješ nasvet oz. pogovor, se lahko obrneš tudi na društva, ki ti lahko olajšajo stisko ter so hkrati anonimna in brezplačna.

## TOM TELEFON

TOM telefon za otroke in mladostnike deluje vsak dan med 12. in 20. uro. Če ti vseeno ni do pogovora, jim lahko pišeš na [tom@zpms.si](mailto:tom@zpms.si) ali pa se jim pridružiš v njihovi spletni klepetalnici <https://www.e-tom.si/stopi-v-stik/>.

Ponudijo ti lahko pogovor, ko ti je težko ali nasvet, če imaš težavo, ki se je ne znaš lotiti.

Anonimnost in zaupnost pogovor a sta zagotovljeni.

Telefonska številka: **116 111**



## UNICEFOVA VARNA TOČKA

UNICEF-ove Varne točke so varen in prijeten prostor, kamor se lahko zatečeš in pogovoriš o svoji težavi ali pa zgolj razrešiš dvom, če je tvoja stiska resna težava. O različnih stiskah in reševanju le-teh si lahko pogledaš tudi na:

<https://www.varnetocke.si/kdaj-jih-poiscemo>.

Telefonska varna točka: **031 510 200**

## SAFE.SI

Imaš težave, povezane s spletom? Potrebuješ nasvet kako varno uporabljati internet? Se ti je pri uporabi interneta zgodilo kaj, kar te spravlja v stisko?

Safe.si je točka osveščanja o varni rabi interneta in mobilnih naprav za otroke, mladostnike in starše.

Klikni na: <https://safe.si/>

*Safe.si*

## TO SEM JAZ

Spletna svetovalnica omogoča mladostnikom dostop do anonimnega, hitrega in brezplačnega posvetovanja s strokovnjaki s področja medicine, psihologije in socialnega dela.

Klikni na: <https://www.tosemjaz.net/>

#to  
sem  
jaz

## DRUŠTVO SOS TELEFON

Nudi brezplačni, svetovalni, anonimni, zaupni in informativni **SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja 080 11 55**, ki je dostopen vsak delavnik od 12.00 do 22.00 in vsak dan od 18.00 do 22.00.

Telefonska številka: **080 11 55**

