



# KJE POISKATI POMOČ OB DUŠEVNI STISKI?



ČEPRAV NISMO SKUPAJ, V RESNICI NISI SAM!

Šolanje na daljavo, manj druženja s prijatelji, strah pred okužbo... Včasih nam je v teh čudnih časih lahko zelo težko. A vse postane lažje, če poiščemo pomoč in se pogovorimo z nekom, ki nas posluša in razume.

## ŠOLSKA SVETOVALNA SLUŽBA

Šolski svetovalni delavki sva vam za pomoč na voljo tudi na daljavo. Pišite nama preko e-pošte ali eAsistenta in dogovorili se bomo za pogovor.

Pedagoginja Vladimira Ivančič – vladimira.ivancic@os-cerknica.si

Psihologinja Teja Simčič – teja.simcic@os-cerknica.si

## BREZPLAČNA LINIJA ZA PSIHOLOŠKO PODPORO

(NIJZ)

24 ur na dan, vse dni v tednu

**080 51 00**

## TOM TELEFON ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

vsak dan med 12. in 20. uro (brezplačno)

**116 111**

## UČNA POMOČ

Center Petka nudi brezplačno učno pomoč na daljavo ob predhodnem dogovoru.

[Kliknite za več informacij.](#)

V PRIMERU **NASILJA** SE LAHKO OBRNETE NA...

## DRUŠTVO SOS

- vsak delavnik od 9. do 15. ure:  
**031 699 333**
- vsak dan od 12. do 18. ure:  
**SOS telefon – 080 11 55**
- drustvo-sos@drustvo-sos.si

## DRUŠTVO ZA NENASILNO KOMUNIKACIJO

vsak dan od 8. do 16. ure

**031 770 120**

**031 546 098**

Še več telefonskih števil, kamor lahko pokličete za pogovor, najdete

[TUKAJ.](#)