



V OBDOBJU OMEJENIH STIKOV OTROKOM IN MLADOSTNIKOM NA VOLJO TOM TELEFON

V obdobju omejenih socialnih stikov je otrokom in mladostnikom za pomoč na voljo TOM telefon na številki 116 111, Zaupni telefon Samarijan in Sopotnik na številki 116 123 pa vsem, ki se znajdejo v duševni stiski.

V dneh, ko se v največji možni meri držimo načela #ostanidoma, pomoč tistim, ki se znajdejo v stiski – tako kot sicer skozi vse leto – nudijo tudi svetovalci na Zaupnem telefonu Samarijan in Sopotnik na številki 116 123 in TOM telefonu za otroke in mladostnike na številki 116 111. Oba svetovalna telefona že vrsto let kot donator omogoča Telekom Slovenije, v tem obdobju pa svetovalci tako pri mladostnikih kot tistih, ki se znajdejo v duševnih stiskah, posebno pozornost namenjajo pomoči pri soočanju s spremembami, ki so jih prinesli ukrepi za preprečevanje širjenja koronavirusa.

Prednost telefonske pomoči je v tem, da je dostopna vsem, anonimnost pa klicalcem zagotavlja občutek varnosti, zaradi katere lažje spregovorijo o svojih najglobljih čustvih, stiskah in dvomih. Stiske ne poznajo let in z njimi se soočajo tako otroci in mladostniki kot starejši.

TOM telefon že 30 let deluje pod okriljem Zveze prijateljev mladine Slovenije kot čustvena opora otrokom in mladim

Mladi lahko na številko 116 111 pokličejo vsak dan, tudi ob nedeljah in praznikih, med 12. in 20. uro, dnevne informacije in nasveti glede koronavirusa pa so jim na voljo tudi v [spletni klepetalnici](https://www.e-tom.si/stopi-v-stik/) (<https://www.e-tom.si/stopi-v-stik/>), na spletni strani <https://www.e-tom.si/kaj-naj-pocnem-ostanimodoma/> in Facebook strani TOM telefona ter v [Zbiralniku idej](#), TOM telefon v nacionalno mrežo povezuje okoli 200 usposobljenih svetovalcev, ki sestavljajo devet svetovalnih skupin v Ljubljani, Mariboru, Murski Soboti, Slovenskih Konjicah, Velenju, Krškem, Idriji, Ajdovščini in Tolminu.