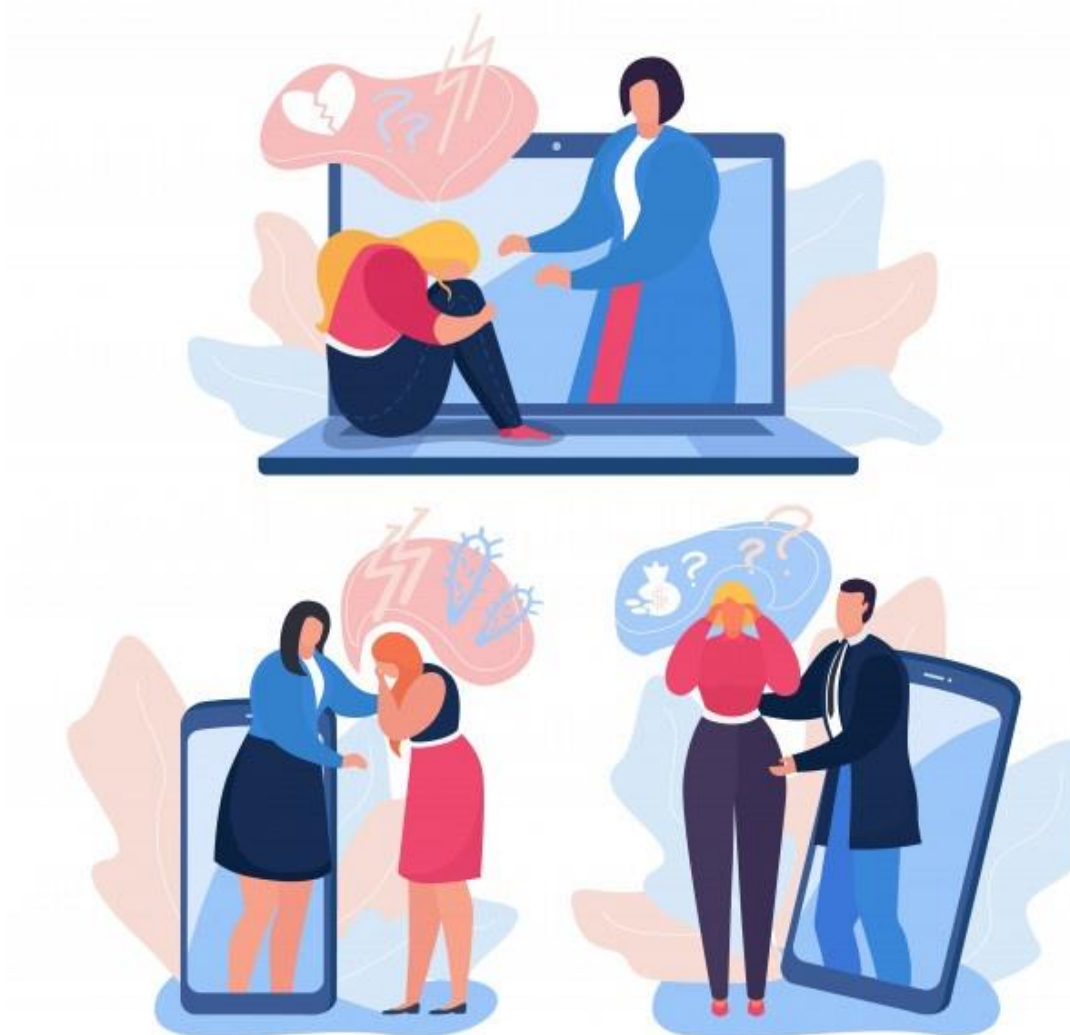


## POMOČ UČENCEM IN DRUŽINAM V STISKI



### **Spoštovani učenci in starši,**

vse bolj kaže, da epidemija Covid-19 ni le resen zdravstveni problem, temveč s seboj prinaša tudi **mnoge socialne, ekonomske in psihološke stiske**.

Po naših dosedanjih izkušnjah z vzgojno-izobraževalnim procesom v času epidemije, so duševne stiske staršev, učencev in učiteljev vezane predvsem na:

- skrb za zdravje in zdravje svojih bližnjih,
- strah pred neobvladovanjem sprememb in novosti, ki jih s seboj prinaša epidemija oz. šolanje na daljavo,
- skrb za zagotavljanje vsega potrebnega za nemoteno in učinkovito izobraževanje na daljavo,
- povečano delovno, učno in drugo obremenjenost,
- medosebne odnose,
- občutke socialne izoliranosti,
- občutke negotovosti.

---

*Pomembno je, da morebitno duševno stisko pri sebi in drugih  
prepoznamo in čimprej poiščemo ustrezno pomoč.*

---

Kljub temu, da so šole ponovno zaprle svoja vrata, smo vam strokovni delavci OŠ Jurija Dalmatina Krško ob stiskah vedno pripravljene prisluhniti in pomagati. Lahko se obrnete na razrednika, posameznega učitelja, izvajalca dodatne strokovne pomoči za otroke s posebnimi potrebami, svetovalno službo, vodstvo šole ali pa morda na kakšno drugo osebo, ki ji zaupate.

**Šolska svetovalna služba oz. pedagoginja Marta Kožar in psihologinja Eva Žiberna sta za vas dosegljivi:**

- **po elektronski pošti** - vsak delovni dan med 7.00 in 15.00: [marta.kozar@oskrsko.si](mailto:marta.kozar@oskrsko.si) in [eva.ziberna@oskrsko.si](mailto:eva.ziberna@oskrsko.si);
- **po telefonu** – Marta Kožar, na **07 49 11 307** ali **031 415 860**, vsak dan med 8.00 in 13.00; Eva Žiberna, na **07 49 11 317**, vsako sredo in četrtek med 8.00 in 12.00, po predhodnem dogovoru tudi izven opredeljenega časa.

**V kolikor so vaše stiske takšne, da presegajo področja in kompetence šole, se lahko v Posavju obrnete na:**

- **Zdravstveni dom Krško** (Posvetovalnica za starše in šolske otroke občine Krško, Dispanzer za mentalno zdravje) ali drugi lokalni zdravstveni dom;
- **Družinski inštitut Zaupanje** (<https://www.posavskiobzornik.si/novice/druzinski-institut-zaupanje-ponuja-brezplacno-terapevtsko-svetovanje-na-daljavo-89726>)

**Na nacionalni ravni pa na:**

- Brezplačno kontaktno številko za pomoč v duševni stiski **080 51 00**, ki deluje 24 ur na dan, vse dni v tednu;
- **TOM telefon za otroke in mladostnike** na **116 111**, vsak dan med 12.00 in 20.00;
- **Svetovalnica za psihološko pomoč Posvet** na **031 704 707** in **031 778 772**, vsak delovni dan med 8.00 in 18.00;
- **Terapevti Slovenske krovne zveze za psihoterapijo** so dosegljivi na **01 600 93 26**, vsak dan med 16.00 in 20.00;
- Klic v duševni stiski na **01 520 99 00**, vsak dan med 19.00 in 7.00;
- **Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik** na **166 123**, dosegljiva 24 ur na dan.

**V primeru nasilja se lahko posamezniki obrnete na:**

- **Društvo SOS:** na **031 699 333** (od 9.00 do 15.00), na **080 11 55** (od 12.00 do 18.00) ter po elektronski poti na: **drustvo-sos@drustvo-sos.si**;
- **Društvo za nenasilno komunikacijo:** na **031 770 120**, vsak dan od 8.00 do 20.00.

Za splošna vprašanja glede Covid-19, tolmačenja odlokov, omejitev in napotitve na morebitne druge strokovnjake je ponovno vzpostavljen tudi klicni center **080 14 04**, ki deluje vsak delavnik med 8.00 in 20.00. Na vprašanja odgovarjajo študenti višjih letnikov medicine ob podpori strokovnjakov z različnih področij.

**Koristne spletne povezave:**

[http://www.zd-krsko.si/images/stories/INTRANET/obvestila/02\\_ZDKK-COVID19-PSIHOLOGIJA\\_ob%C4%8Dani.pdf](http://www.zd-krsko.si/images/stories/INTRANET/obvestila/02_ZDKK-COVID19-PSIHOLOGIJA_ob%C4%8Dani.pdf)

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