

## KJE LAHKO POIŠČEM(O) POMOČ?

### VEDNO SMO VAM NA VOLJO V ŠOLSKI SVETOVALNI SLUŽBI!

Za vas smo zbrali nekaj kontaktov, ki so vam lahko v pomoč, če se znajdete v situaciji, ki je ne morete rešiti sami, če potrebujete nasvet, pogovor, informacije.

#### VARNOST NA SPLETU, PREKOMERNA UPORABI INTERNETA

- Policija: <https://www.policija.si/medijsko-sredisce/sporocila-za-javnost/sporocila-za-javnost-gpue/103677-v-dneh-povecane-uporabe-interneta-ne-pozabi-na-svojo-varnost-kar-gre-gor-na-splet-pride-tezko-nazaj-dol>
- Točka osveščanja o varni rabi interneta Safe.si: <https://safe.si/>
- Varni na internetu: <https://www.varninainternetu.si/>
- Točka za prijavo spletnih zlorab otrok in sovražnega govora na internetu Spletno oko: <https://www.spletno-oko.si/>
- ODKLIKNI ustavimo spletno nasilje in nadlegovanje žensk in deklet: <https://odklikni.si/>
- Spletna stran Centra pomoči pri prekomerni rabi interneta; LOGOUT: <https://www.logout.si/sl/>
- Spletne zlorabe ali spletno nasilje prijavite policiji (113)!

#### DUŠEVNE STISKE

- V primeru duševne stiske so vam na voljo psihologi ZD Murska Sobota, Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov na telefonski številki 02 534 13 37 ali [cdzom@zd-ms.si](mailto:cdzom@zd-ms.si).
- Za duševne stiske povezane s COVID je NIJZ vzpostavil novo telefonsko številko za psihološko pomoč prebivalcem in sicer 080 51 00 ter spletno stran; <https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>.

#### NASILJE

- SOS telefon za žrtve nasilja (24 ur na dan): 080 11 55
- Društvo za nenasilno komunikacijo: 16123; spletna stran <http://www.telefon-samarijan.si/>

- Društvo za nenasilno komunikacijo: <https://www.drustvo-dnk.si/>
- Združenje za MOČ, pomoč žrtvam spolnega nasilja: <https://zamoc.si/>
- Zveza prijateljev mladine Slovenije: <https://www.zpms.si/>

- Center za socialno delo nudi strokovno pomoč v obliki svetovanja za žrtve nasilje v družini, spolno nasilje, spolne zlorabe (tudi preko spleta in po e-pošte).
- Kontakti CSD Pomurje: Murska Sobota - 02 535 11 40; [gpcsd.mursk@gov.si](mailto:gpcsd.mursk@gov.si); Ljutomer - 02 58 58 660; [gpcsd.ljuto@gov.si](mailto:gpcsd.ljuto@gov.si); Lendava - 02 57 89 840; [gpcsd.lenda@gov.si](mailto:gpcsd.lenda@gov.si); Gornja Radgona - 02 56 49 110; [gpcsd.gornj@gov.si](mailto:gpcsd.gornj@gov.si)