

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

Ljubljana, 8. april – 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.

Svetovalci na Zaupnem telefonu se povprečno pogovorijo z več kot 100 ljudmi dnevno

Slovenska zveza društev za telefonsko pomoč v stiski združuje pet društev: Društvo Klic upanja Celje, Društvo Tvoj telefon Postojna in Društvo svetovalcev Čriček Ormož (nastopajo kot Sopotnik) ter Društvo Zaupni telefon Zate Ljubljana in Društvo Samarijan. Njihovi svetovalci 24 ur na dan in vse dni v tednu sprejemajo klice na enotno številko 116 123, ki je tudi vseevropska številka za pomoč ljudem v stiski. Skupno v društvih deluje okrog 300 prostovoljcev na treh telefonskih linijah.

»Najpogosteje nas pokličejo ljudje s težavami v duševnem zdravju, tako da naše prostovoljsko delo pomembno zmanjšuje psihiatrično problematiko v Sloveniji. Brezpogojno sprejememo vsakega klicanca in prisluhnemo njegovi tožbi, še posebej pa smo pozorni na neizrečene stiske in strahove. Pri tem je pomemben dejavnik anonimnost – mnogi se ne bi obrnili na nas, če ne bi bili prepričani, da njihova identiteta ne bo razkrita. Na ta način pomagamo v povprečju več kot 100 ljudem dnevno,« je pomen telefonske pomoči izpostavil **Samo Babuder**, predsednik Slovenske zveze društev za telefonsko pomoč v stiski. Na leto prejmejo okrog 40.000 klicev. Poleg ljudi s težavami v duševnem zdravju jih pokličejo tudi ljudje, ki se počutijo osamljene in jim primanjkujejo socialni stiki, ter ljudje z nezadovoljivimi odnosi s partnerji ali doma in težavami v intimnem življenju. Veliko je klicev ljudi, ki se znajdejo v akutni življenjski situaciji zaradi izgube ljubljene osebe, dohodka ali nenadne bolezni, okoli en odstotek pa je klicev s samomorilnimi težnjami.

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.

»Z anonimnim svetovanjem, usmerjanjem in informiranjem po telefonu in družabnih omrežjih mlade spodbujamo k samostojnemu reševanju problemov, konfliktov in dilem na konstruktiven način. V zadnjem obdobju sicer ne opažamo povečanega števila klicev, saj otroci sedaj predvsem raziskujejo nov način šolanja in preživljanja prostega časa skupaj s svojimi družinami. Pričakujemo pa, da se bodo morebitne težave pokazale čez čas, ko bodo vsi naveličani sedanjega režima in izolacije, in bodo posledice intenzivnih oz. težavnih medosebnih odnosov še bolj očitne. V vseh letih delovanja smo uspeli zgraditi platformo za pomoč in svetovanje mladim, kjer ne gre za izključno krizni telefon, temveč izvajamo tudi preventivo in kurativo v socialnem varstvu,« o aktivnostih TOM telefona pravi **Darja Groznik**, predsednica Zveze prijateljev mladine Slovenije.