

Izdajatelj

Univerza na Primorskem, Inštitut  
Andrej Marušič, SCSR

Muzejski trg 2, 6000 Koper

[www.zivziv.si](http://www.zivziv.si), [www.iam.upr.si](http://www.iam.upr.si)

[stekas@iam.upr.si](mailto:stekas@iam.upr.si)

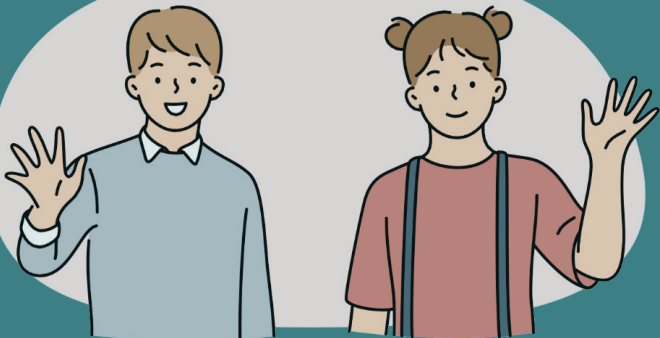
040 490 580, 05 611 76 56

Sofinancer

Ministrstvo za zdravje RS



# INFORMACIJE O VIRIH POMOČI ZA MLADE



Financira  
Evropska unija  
NextGenerationEU



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Slovenski  
center za  
raziskovanje  
samomera



## V stiski lahko pokličeš na katero izmed naslednjih števil:

**112**

**Center za obveščanje**  
za takojšnjo nujno pomoč, klic je brezplačen

**116 111**

**TOM telefon za otroke in mladostnike**  
vsak dan med 12. in 20. uro, klic je brezplačen,  
na voljo je tudi spletni klepetalnik ([www.e-tom.si/](http://www.e-tom.si/))

**116 123**

**SAMARIJAN in SOPOTNIK** zaupna telefona  
24 ur na dan, klic je brezplačen

**01 520 99 00**

**Klic v duševni stiski**  
vsako noč med 19. in 7. uro zjutraj

**080 11 55**

**SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja**  
24 ur na dan, klic je brezplačen

**031 233 211**

**Ženska svetovalnica – krizni center**  
24 ur na dan

## Pomoč lahko najdeš tudi na spletu in pri strokovnih službah:

**Živ?Živ!** – spletna stran s koristnimi informacijami o duševnem zdravju  
[www.zivziv.si](http://www.zivziv.si)



**To sem jaz** – moderirana spletna stran in forum s koristnimi informacijami [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)

**Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše** – strokovna ustanova, usmerjena v varovanje duševnega zdravja otrok in mladostnikov

|            |                 |                 |
|------------|-----------------|-----------------|
| Ljubljana  | Gotska ul. 18   | T: 01 583 75 00 |
| Maribor    | Lavričeva ul. 5 | T: 02 234 97 00 |
| SC Istre   | Mirenska ul. 2a | T: 040 428 094  |
| Novo mesto | Mušičeva ul. 2  | T: 07 393 44 20 |

**POSVET** – center za psihološko svetovanje  
Ljubljana, Kranj, Celje, Velenje, Portorož, Slovenj Gradec, Idrija in Zagorje ob Savi (enote za mladostnike)  
[www.posvet.org](http://www.posvet.org), [info@posvet.org](mailto:info@posvet.org), 031 704 707

**Centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov**  
– nudijo podporo v okviru zdravstvenih domov

**Moj osebni pediater:** \_\_\_\_\_  
(zapiši ime in kontakt)

**Šolska svetovalna služba:** \_\_\_\_\_  
(zapiši ime in kontakt)