

## Brezplačni obliki psihosocialne pomoči



**1. V Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše Koper** se zavedajo, da je čas izvajanja ukrepov za preprečitev širjenja koronavirusa v družine prinesel vrsto izzivov in negotovost. Da bi družine to obdobje čim lažje prebrodile, se lahko za pogovor ali psihološko svetovanje obrnejo na:

Nerina **031 754 971**, Magdalena **040 428 092**, ali pišete na **svetovalni.center.kp1@siol.si**

Svetovalni pogovor in psihološko svetovanje sta namenjena staršem, ki pri otrocih opažajo večjo čustveno stisko, tesnobo, razdraženost. Pokličejo lahko tudi mladostniki sami, ki se soočajo s podobnimi težavami.

*»Tudi ko smo doma, NISMO SAMI.«*

**2. Vseslovenski družbeno odgovorni program NEODVISEN.SI** je začasno ustanovil neodvisni komunikacijski center, v katerem skupina strokovnjakov nudi brezplačno pomoč posameznikom, zaradi nakopičenega strahu, osebne nemoči ali nepoznavanja zasnivanja "dežurnih" manipulantov, ki pogosto obrnejo čas izrednih razmer v svojo korist. Pomoč poteka v obliki svetovanja, razbremenilnega pogovora ali krizne intervencije.

Komunikacijski center je na voljo na: **040 688-877** ali na [pomoc@neodvisen.si](mailto:pomoc@neodvisen.si), od **ponedeljka do petka od 8.00 – 16.00**.

Področja pomoči: prepoznavanje novodobnih manipulacij in prevar, reševanje konfliktov, reagiranje v kriznih situacijah, premagovanje strahu in tesnobe, konstruktivna motivacija mladih in odraslih.

*»Družba je nemočna, če vsakdo skrbi samo zase.«*