

Tom[®]



tom@zpms.si



116 111



e-tom.si

ODGOVOR JE POGOVOR.[®]

**ALI VESTE KAJ JE
TOM TELEFON ?**

TOM TELEFON

- **TOM je telefon za otroke in mladostnike, ki deluje v okviru Zveze prijateljev mladine Slovenije (ZPMS).**
- **Ustanovljen je bil leta 1990 na pobudo Komisije za otrokove pravice pri ZPMS. Pet let kasneje je bila vzpostavljena nacionalna mreža, ki povezuje okoli 200 usposobljenih svetovalcev.**
- **Mrežo sestavlja 9 svetovalnih skupin v Ljubljani, Mariboru, Murski Soboti, Slovenskih Konjicah, Velenju, Krškem, Idriji, Ajdovščini in Tolminu.**

NAMEN TOM TELEFONA

- V prvi vrsti je TOM nastal kot čustvena opora otrokom in mladim, ki se v procesu odraščanja srečujejo z različnimi vprašanji, dilemami ali stiskami.

Na brezplačni **telefonski številki 116 111** se lahko s svetovalcem pogovarjate o čemer koli. Lahko imate kakšno vprašanje, dilemo ali pa imate občutek, da se ne morete zaupati nikomur drugemu okoli sebe, vas je mogoče strah ali imate občutek, da vas nihče ne razume in bi potrebovali pogovor.

- *Kadar smo žalostni, jezni, razočarani... nam pogovor lahko pomaga, da se počutimo lažje, se razbremenimo, umirimo in dobimo občutek, da v stiki nismo sami. S pogovorom problem pogosto postane manjši, bolj obvladljiv, stvari, ki so se prej mogoče zdele nerešljive, postanejo rešljive. Veliko hitreje in lažje najdemo rešitev, bolj jasno vidimo, kaj bi bilo dobro narediti in kako lahko v težki situaciji poskrbimo zase.*

ANONIMNOST IN ZAUPNOST POGOVORA IN KLICATELJEV STA ZAGOTOVLJENI!!!:

pomeni, da vam ni potrebno povedati svojega imena, priimka, kraja ali drugih informacij, ki jih ne želite deliti. Svetovalci ne vidijo vaše številke. vaš klic/kontakt na TOM je popolnoma brezplačen.

Kar se pogovarjate s svetovalcem ostane med vami in ne bo izvedel nihče drug, razen, če bi tekom pogovora bili v resni življenjski nevarnosti in bi vas svetovalec seznanil, da bo potrebno poklicati pomoč.

- **Mladi lahko pokličejo na TOM vsak dan, tudi ob nedeljah in praznikih, med 12. in 20. uro na brezplačno številko 116 111, nam pišejo na tom@zpms.si ali na [obrazec](#) oziroma klepetajo z nami na s klikom na modri gumb spletne strani desno spodaj**
- [Ogledali si bomo kratek posnetek o TOM telefonu: Firbcologi: TOM telefon - YouTube](#)

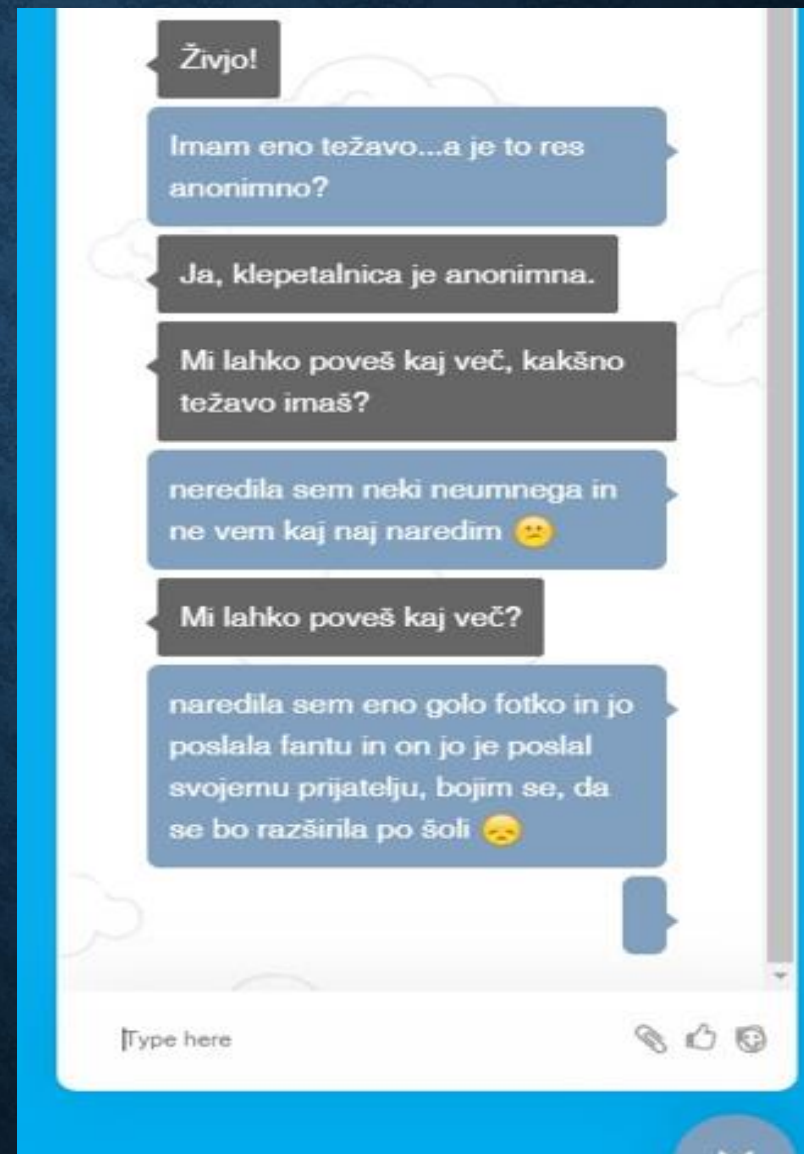
KAKO POTEKA POGOVOR?

Javil se vam bo **svetovalec**, ki je **opravil usposabljanje za svetovanje na TOM telefonu**. Je empatična, topla, odrasla oseba, ki vas je vedno pripravljena poslušati in vam pomagati.

Svetovalec je prostovoljec in je prav tako kot vi tudi on **anonimen**.

Svetovalec vas bo najprej pozdravil: *Živijo, tukaj TOM telefon, kako ti lahko pomagam? Če ne boste vedeli kako začeti, vas bo spodbudil, da si vzamete čas, poveste kar želite in vas poslušal.*

Če mu kaj ne bo jasno, vam bo mogoče postavil kakšno vprašanje, da bo lažje razumel vas in situacijo. Potem boste verjetno svetovalca vprašali »Kaj naj naredim?«, on pa bo skupaj z vami raziskoval, če imate mogoče že sami kakšno idejo, ali kaj vam je pomagalo do sedaj. Skupaj boste pogledali kakšne različne možnosti še imate. Na koncu pogovora boste mogoče dobili občutek, da imate sedaj nekakšen načrt in več upanja, da lahko nekaj naredite oz. kdo vam lahko pri tem pomaga.



KAKO STOPIŠ V STIK

STOPI V STIK | TOM TELEFON (E-TOM.SI)

• **Telefon:**

- Mladi lahko pokličete na TOM vsak dan, tudi ob nedeljah in praznikih, med 12. in 20. uro na brezplačno številko 116 111.

• **Klepetalnica:**

- V klepetalnico vstopiš tako, da klikneš na oblaček, ki ga najdeš na spodnjem desnem kotu strani.

• **E-pošta:**

- Če nas ne moreš poklicati, lahko pišeš na tom@zpms.si. Spodaj je tudi obrazec, ki ga najdeš na spleti strani Tom telefona
- Maile, ki bodo poslani od petka po 15.uri do nedelje zvečer in med prazniki, bomo prebrali v ponedeljek zjutraj, oziroma prvi delovni dan po praznikih.

POGOSTA VPRAŠANJA

POGOSTA VPRAŠANJA | TOM TELEFON (E-TOM.SI)

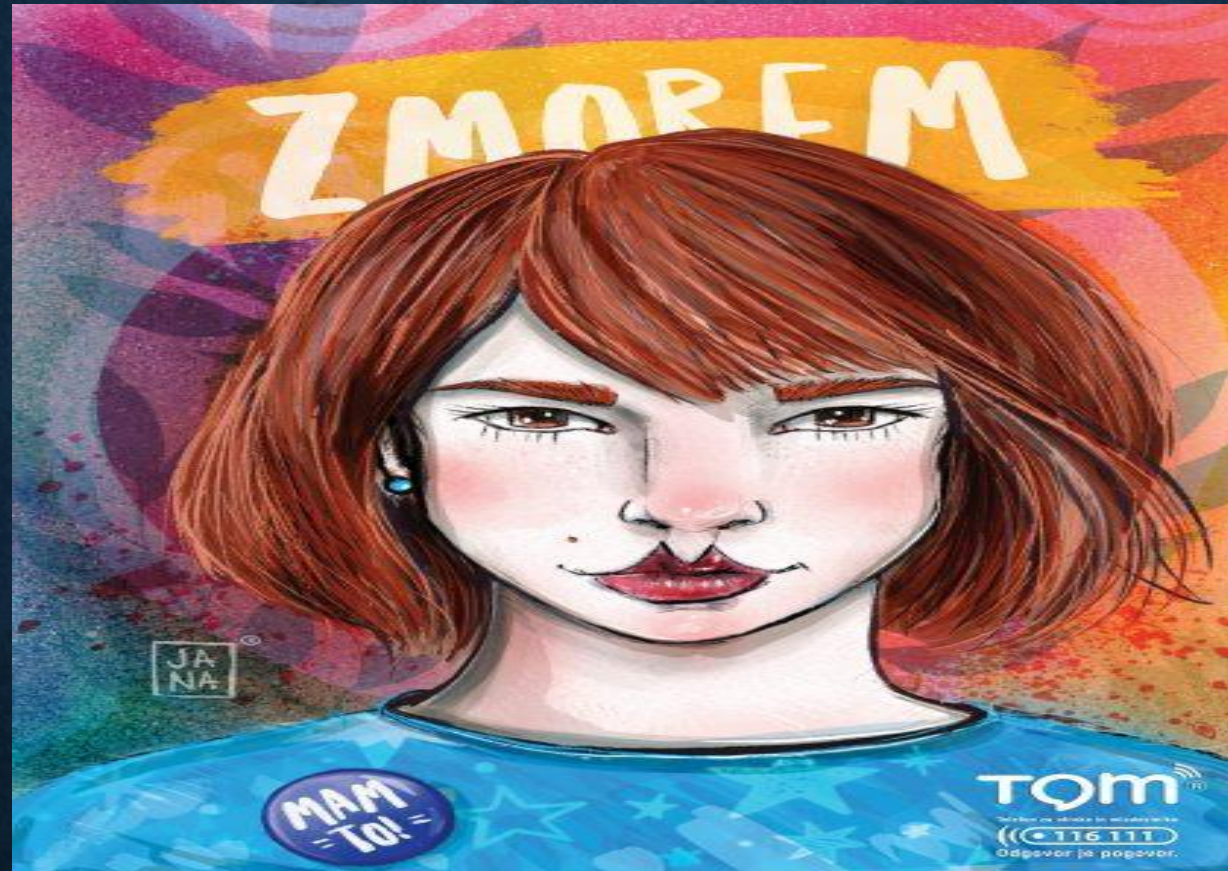
Nekaj vprašanj, katerih odgovore lahko najdete na spletni strani Tom telefona:

- Kako naj se učim, da si bom izboljšal ocene?
- Sošolci me zafrkavajo
- Nimam prijateljev...
- S starši se ne razumem...
- Kako naj jo osvojim?
- Starša se kregata. Bojim se, da se bosta ločila...
- Pustil me je...
- Ko pijem alkohol, se zelo dobro počutim. Ne vem, zakaj mi zaradi tega vsi težijo...
- Oče pije. Kaj naj storim?
- Vse moje prijateljice imajo fanta, samo jaz ga še nimam...

TEME KATERE NAJDETE NA SPLETNI STRANI TOM TELEFONA

- **Šola- [Kategorija: Šola | Tom telefon \(e-tom.si\)](#)**
- **Družina- [Kategorija: Družina | Tom telefon \(e-tom.si\)](#)**
- **Prijatelji, sošolci in vrstniki- [Kategorija: Prijatelji, sošolci in vrstniki | Tom telefon \(e-tom.si\)](#)**
- **Ljubezen- [Kategorija: Ljubezen | Tom telefon \(e-tom.si\)](#)**
- **Jaz in moje telo- [Kategorija: Jaz in moje telo | Tom telefon \(e-tom.si\)](#)**
- **Spolnost- [Kategorija: Spolnost | Tom telefon \(e-tom.si\)](#)**
- **LGBTQ+- [Kategorija: LGBTQ+ | Tom telefon \(e-tom.si\)](#)**
- **Moj notranji svet- [Kategorija: Moj notranji svet | Tom telefon \(e-tom.si\)](#)**
- **Duševno zdravje- [Kategorija: Duševno zdravje | Tom telefon \(e-tom.si\)](#)**
- **Nasilje- [Kategorija: Nasilje | Tom telefon \(e-tom.si\)](#)**
- **Prosti čas- [Kategorija: Prosti čas | Tom telefon \(e-tom.si\)](#)**
- **Zasvojenosti- [Kategorija: Zasvojenosti | Tom telefon \(e-tom.si\)](#)**
- **Varna raba interneta- [Kategorija: Varna raba interneta | Tom telefon \(e-tom.si\)](#)**
- **Kotiček za varni internet- [Kotiček za varni internet](#)**

Zdaj vas mi vabimo, da se oglasite na TOMu!



Vabljeni, da všečkate Facebook stran [TOM Telefon | Facebook](#).