

»Ne vem, kako puncici povedati, da mi je všeč.«

»Skrbijo me ocene.«

»Počutim se depresivno in brez volje.«

»Doma doživljam nasilje.«

»Strah me je, da sem noseča.«

»Poslala sem mu gole fotografije. Sedaj me izsiljuje.«

»Starša se ločujeta.«

»Nimam prijateljev.«

»Sošolci me na netu ponižujejo.«

KLIČI:
116 111



PIŠI:
tom@zpms.si



KLEPETAJ:
e-tom.si



VSAK DAN
OD 12H DO 20H

BREZPLAČNO

ANONIMNO

ZAUPNO

Nacionalno mrežo TOM sestavlja 9 svetovalnih skupin: Ajdovščina, Idrija, Krško, Ljubljana, Maribor, Murska Sobota, Slovenske Konjice, Tolmin in Velenje.

Si odrasla oseba in želiš postati **prostovoljec TOM-a**, ki svetuje otrokom in mladostnikom? Pošlji e-pošto na naslov **tom@zpms.si**.

TOM telefon® je program Zveze prijateljev mladine Slovenije.

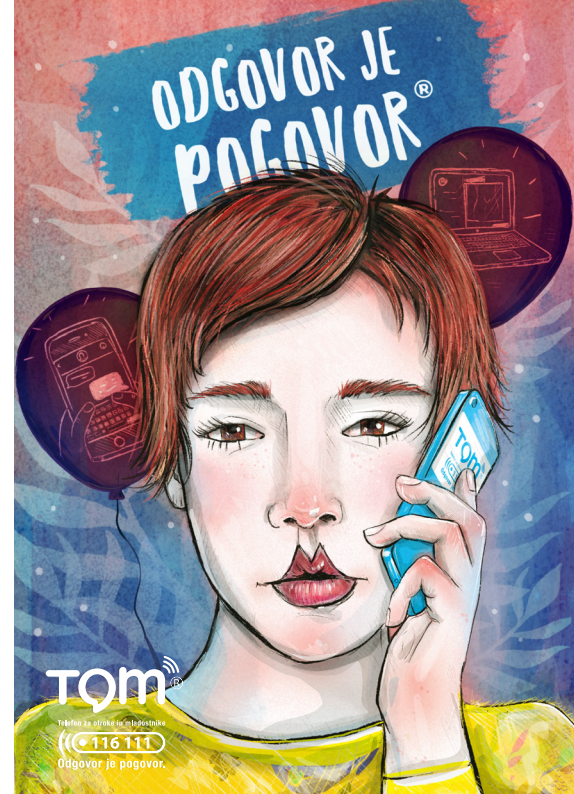
*Zveza Prijateljev
Mladine Slovenije®*

Zloženska je bila izdana s finančno pomočjo



Zahvaljujemo se tudi vsem ostalim donatorjem in sofinancerjem, ki pomagata uresničevati poslanstvo **TOM telefona®**.

Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Urad Vlade Republike Slovenije za informacijsko varnost, Evropska unija, Zavod RS za zaposlovanje, Telekom Slovenije d. d., MO Ljubljana, MO Maribor, MO Murska Sobota, MO Velenje, Občina Ajdovščina, Občina Vipava, Občina Cerklje ob Gori, Občina Idrija, Občina Krško, Občina Slovenske Konjice, Občina Šmartno ob Paki, Občina Šoštanj, Občina Tolmin





Kaj je TOM?

TOM je telefon za otroke in mladostnike. Je tvoj anonimni prijatelj, ki prisluhne vsakemu tvojemu vprašanju.

Kdo je TOM-svetovalec?

Je usposobljena odrasla oseba, ki te posluša, podpira, informira, verjame vate in skupaj s tabo raziskuje možne rešitve. Je spoštljiva in vedno tu prav zate!

TELEFON

116 111

Na *brezplačni* telefonski številki **116 111** lahko svetovalcem zaupaš svoje težave ali jih vprašaš za nasvet in dodatne informacije.

Prisluhnili ti bomo **vsak dan od 12. do 20. ure**, tudi ob nedeljah in praznikih. Brez skrbi, tvoj klic je *zaupen* in *anonimen*. Če je linija zasedena, vztrajaj, poskusi kasneje ali nas kontaktiraj preko klepetalnice in e-pošte.

KLEPETALNICA

e-tom.si

Imaš kakšno vprašanje, si v stiski ali si samo želiš pogovora, pa ti je nerodno poklicati na TOM telefon? Si tudi sicer raje dopisuješ?

Skoči na našo **spletno stran**, poglej **urnik klepetalnice** in začni pogovor s svetovalcem. Tvoj klepet je *zaupen* in *anonimen*, saj se v klepetalnico prijaviš s poljubno izbranim vzdevkom.

E-POŠTA

tom@zpms.si

Če ti preprosto ni do klica ali klepeta v živo, nam lahko pišeš na **tom@zpms.si** ali uporabiš **spletni obrazec**. Samo ti, zaslon in tipkovnica. Bolj prijetno?

Elektronska pošta je *zaupna*. Pošlješ jo lahko kadarkoli, naši svetovalci pa ti bodo odgovorili v najkrajšem možnem času.