

TOM POTUJE, OTROKE / MLADE OBISKUJE.



POROČILO AKCIJE
2025

Četrta izvedba akcije **TOM potuje, otroke/mlade obiskuje** je potekala med 17. in 28. novembrom 2025. Namen akcije je otrokom in mladostnikom približati pomen pogovora, jih seznaniti s TOM telefonom ter ga predstaviti kot enega izmed dostopnih virov podpore v trenutkih stiske. Tokrat se je pobudi pridružilo 262 osnovnih šol iz vse Slovenije, med njimi tudi 46 podružničnih šol. Podobno kot leto prej je akcija zajela tudi srednješolski prostor – sodelovalo je 35 srednjih šol. V primerjavi z lanskim letom, ko je sodelovalo 181 osnovnih šol in 23 srednjih šol, se je število sodelujočih šol občutno povečalo – pri osnovnih šolah za 81 šol, pri srednjih šolah pa za 12 šol.

V začetku novembra so prijavljene šole po pošti prejele promocijska in informativna gradiva TOM telefona. Ta so služila vzpostavitvi t. i. TOM kotička na šolah, kjer so učenci in dijaki lahko dostopali do informacij o delovanju TOM telefona. Poleg tega so šole prejele tudi usmeritve za izvedbo delavnic v 4. in 7. razredu osnovne šole ter v 2. letniku srednje šole.

Delavnica za 4. razred je bila usmerjena v krepitev pozitivnih odnosov, empatije in zaupanja med učenci. Skozi različne aktivnosti so učenci razmišljali o vplivu svojih dejanj na druge ter o možnostih pomoči – tako sebi kot vrstnikom – v situacijah stiske. Delavnico smo zasnovali na podatkih TOM telefona, ki kažejo, da se otroci in mladostniki najpogosteje soočajo prav s stiskami v medvrstniških odnosih, zato želimo s preventivnim pristopom okrepiti njihovo empatijo, razumevanje odnosov ter zgodnje prepoznavanje in ustrezno odzivanje na stiske.

Delavnica za 7. razred je učencem na odprt in razumljiv način približala pomen pogovora kot prvega koraka pri soočanju s stiskami. Spodbujala jih je k razmisleku o temah, o katerih težje spregovorijo z odraslimi, ter jim pomagala prepoznati, da lahko pogovor pomembno prispeva k razbremenitvi in iskanju rešitev. Učenci so ob tem spoznali tudi TOM telefon kot varen, anonimen in zaupen prostor, kjer so vedno dobrodošli s svojimi vprašanji in občutki.

Delavnica za 2. letnik srednje šole je bila osredotočena na prepoznavanje in krepitev lastnih virov moči. Podatki kažejo, da se mladi med 15. in 18. letom na TOM najpogosteje obračajo zaradi družinskih odnosov (zlasti odnosa s starši), duševnih stisk (kot so depresivnost, anksioznost in nizka samopodoba), pa tudi zaradi ljubezenskih vprašanj in spolnosti. Namen delavnice je bil, da dijaki skozi zgodbe vrstnikov ozavestijo svoje notranje in zunanje vire moči ter se vprašajo, kaj lahko v stiski storijo sami in na koga se lahko obrnejo po pomoč.

Izjemno nas veseli, da se je za sodelovanje odločilo tako veliko šol, ki so prepoznale pomen akcije za dobrobit svojih učencev in dijakov. S tem so jim omogočile dodatna znanja in spodbudo za pravočasno iskanje pomoči.



Kaj so nam šole sporočale po zaključku akcije?

Delavnice so potekale tako v 4. razredih kot v 7. razredih dobro, učenci so jih sprejeli z zanimanjem, so lepo sodelovali in zadevo so vzeli resno.

Naša šola je letos prvič sodelovala v akciji »TOM potuje, otroke obiskuje« in želimo izraziti iskreno navdušenje nad projektom. Delavnice smo uspešno izvedli, TOM kotiček v avli pa je bil prava uspešnica – vsi letaki so bili zelo hitro pobrani, kar kaže na res velik interes naših učencev.

Delavnice so bile uspešne. V kotiček, ki sem ga uredila letos za osveščanje o akciji, sem dodala škatlo za anonimna vprašanja. Idejo sem dobila po vaši predlogi delavnice za 7. razred. Izkazalo se je, da je ta škatla privabila kar nekaj učencev, ne samo sedmošolcev, ki so postavljali vse od resnih pa do zabavnih vprašanj. Kratke odgovore sem potem lepila na oglasno desko.

Z učenci smo izvedli razgibane delavnice, ure so bile polne pripovedi učencev tako o stiskah, ki so jih doživeli, kot tudi dobrih predlogov glede rešitev.

Ob zaključku akcije vam sporočamo, da so učenci aktivno sodelovali v delavnicah. V višjih oddelkih smo z učenci pregledali tudi spletno stran e-tom. Navdušeno so izbirali različne teme in brali vsebine, ki jih predstavljate. Sami so zaznali, da vaš slogan res drži.

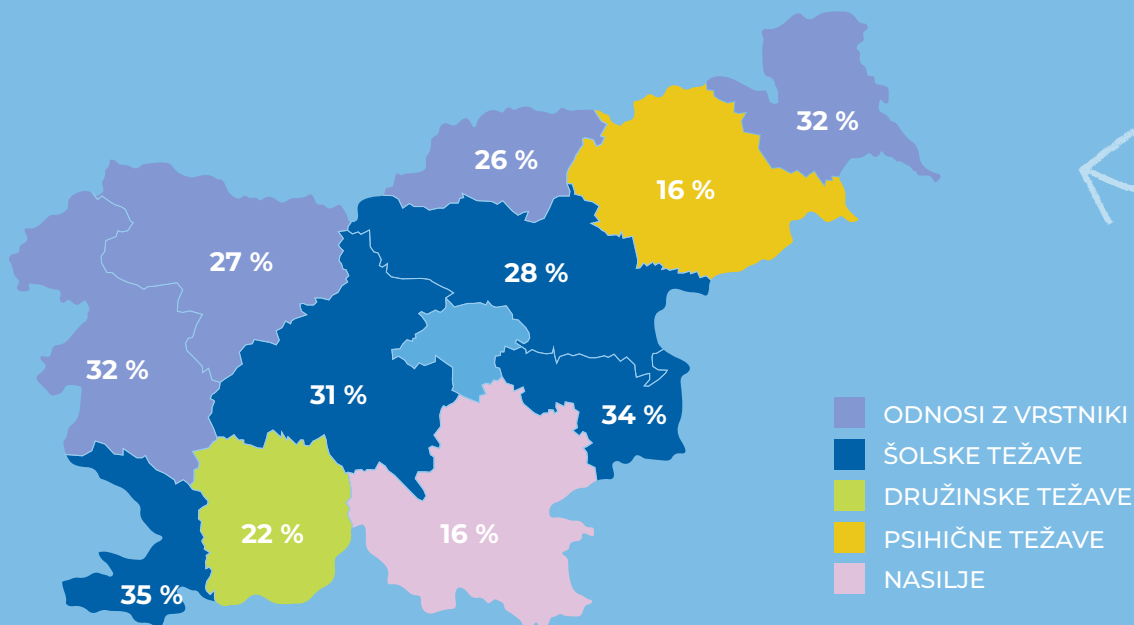
Spodbudni odzivi šol za nas predstavljajo izjemno dragoceno povratno informacijo, saj potrjujejo, da ima akcija TOM POTUJE pomembno vlogo pri podpori otrokom in mladostnikom. Tudi mi vam želimo posredovati vpogled v teme, o katerih učenci in dijaki najtežje spregovorijo z odraslimi. V nadaljevanju zato predstavljamo ugotovitve delavnic za 7. razred (na podlagi analize anonimnih listkov o temah, o katerih učenci težko govorijo z odraslimi) ter delavnic za 2. letnik (na podlagi analize anonimnih zapisov, oddanih preko QR kode, o temah, o katerih dijaki težko spregovorijo z odraslimi).

Delavnica 7. razred - ANALIZA LISTKOV

S strani osnovnih šol smo po pošti prejeli 2538 listkov, ki so jih sedmošolci in sedmošolke anonimno zapisali v okviru svoje delavnice. Spol se je dalo določiti za 25% zapisov otrok. Tam kjer je bil spol določen so prevladovale učenke (65%), učenci pa so izpolnili 35% listkov. Od vseh prejetih listkov, jih je bilo 54 praznih, na 283 listkih pa je bilo očitno, da so se učenci zafrkavali. Za namen analize in primerjave smo tako razpolagali z 2201 listki zapisov učencev in učenk, ki so odgovarjali na vprašanje »O čem si ne upajo ali ne morejo govoriti s starši ali drugo odraslo osebo?«.

NAJVEČ ZAPISOV NA LISTKIH JE BILO POVEZANIH S TEMATIKO »ŠOLA« in »VRSTNIKI«. SLEDIJO »DRUŽINA«, »PSIHIČNE TEŽAVE«, »NASILJE« in »LJUBEZEN«.

Rezultati kažejo, da med osnovnošolci kot najpogostejši vir stisk preko vseh tematik izstopajo odnosi z vrstniki, saj jih z največjim deležem izpostavljajo tako dekleta kot fantje. Pri fantih so poleg tega izrazite tudi težave, povezane s šolo, ki jih omenjajo pogosteje kot dekleta. Dekleta pa nekoliko pogosteje izpostavljajo psihične in družinske stiske ter vprašanja, povezana z ljubezenskimi odnosi. Sklepamo lahko, da se težave med spoloma delno razlikujejo, pri čemer fantje bolj izpostavljajo šolske obremenitve, dekleta pa čustvene in medosebne vidike.



V analizo smo vključili tudi podatek o regiji, iz katere prihajajo zapisi učencev. Rezultati kažejo, da so v večini regij najpogostejši vir stisk sedmošolcev odnosi z vrstniki. To še posebej izstopa v Goriški in Pomurski regiji (obe 32 %) ter v Gorenjski regiji (27 %).

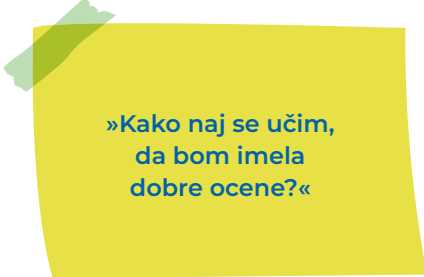
V nekaterih regijah pa kot prevladujoč vir stisk izstopajo šolske težave, predvsem v Obalno-kraški (35 %), Posavski (34 %) in Osrednjeslovenski regiji (31 %).

Družinske stiske so najbolj izrazite v Primorsko-notranjski regiji (22 %), medtem ko psihične težave najbolj izstopajo v Podravske regiji (16 %).

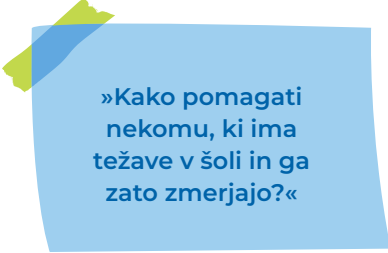
1. ŠOLA

Tematika »šola« je ponovno na prvem mestu stisk, zapisanih na listkih. Zapisi so pokazali, da daleč največ težav sedmošolcem povzročajo slabe ocene. Za tem pa posledično sledijo stiske vezane na slab učni uspeh in pomoč pri učenju. Nekaj sedmošolcev pa je izpostavilo tudi težave zaradi medsebojnega odnosa učitelj – učenec.

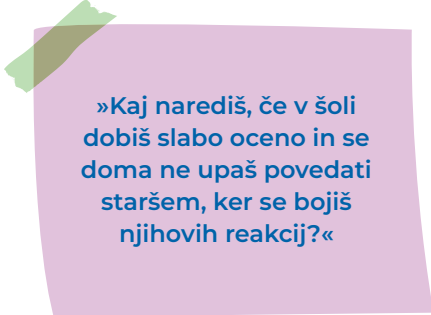
Primeri zapisov na temo »šola«:



»Kako naj se učim, da bom imela dobre ocene?«



»Kako pomagati nekomu, ki ima težave v šoli in ga zato zmerjajo?«



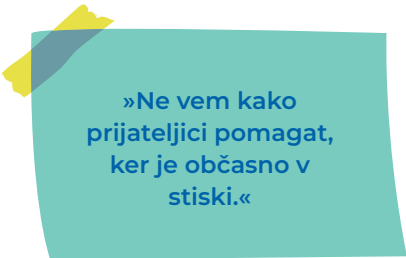
»Kaj narediš, če v šoli dobiš slabo oceno in se doma ne upaš povedati staršem, ker se bojiš njihovih reakcij?«

2. VRSTNIKI

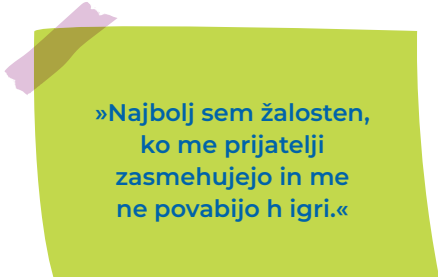
Na drugem mestu so se v zapisih učencev najpogosteje pojavljale stiske, vezane na temo »vrstniki«. Te teme so se pogosto prepletale tudi s šolskim okoljem, saj so učenci pisali vprašanja in stiske, povezane s šolo in odnosi z vrstniki. Največ zapisov se je nanašalo prav na odnose s prijatelji, sošolci in vrstniki, kar kaže na to, da so medsebojni odnosi za sedmošolce zelo pomembni, zlasti tisti, ki jih oblikujejo v šolskem okolju. V okviru teh zapisov smo zaznali tudi primere medvrstniškega nasilja (bullyinga), kar dodatno poudarja pomen te tematike.

Kadar je bilo iz zapisov mogoče razbrati spol, se je pokazalo, da težave z vrstniki nekoliko pogosteje izpostavljajo dekleta kot fantje.

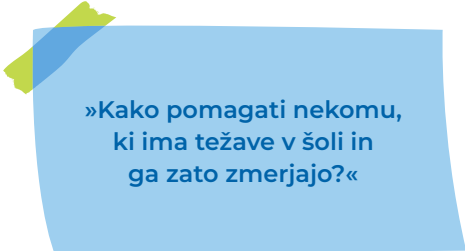
Primeri zapisov na temo »vrstniki«:



»Ne vem kako prijateljici pomagat, ker je občasno v stiski.«



»Najbolj sem žalosten, ko me prijatelji zasmehujejo in me ne povabijo h igri.«



»Kako pomagati nekomu, ki ima težave v šoli in ga zato zmerjajo?«

»Kaj naj naredim, če mi sošolec iz sosednjega razreda grozi, da me bo pretepel (in mi grozi da mu moram dat 50 EUR).«

»Kaj narediš, ko nimaš več prijateljev in te vsi ignorirajo in izogibajo.«

MEDVRSTNIŠKI ODNOSI

3. DRUŽINA

Tematika »družina« se uvršča na tretje mesto med stiskami, ki so jih učenci zapisovali na listke. Tudi znotraj te tematike izrazito prevladujejo zapisi vezani na odnose – odnose s starši, kar predstavlja kar 53% vseh zapisov znotraj tematike družina. Kadar je bilo mogoče razbrati spol, se je pokazalo, da se s tovrstnimi stiskami nekoliko pogosteje soočajo dekleta kot fantje.

Preostali zapisi so bili dokaj enakovredno razporejeni in so se nanašali predvsem na stiske v odnosih s sorojenci, stiske ob ločitvi staršev ter samem odnosu med staršema.

Primeri zapisov na temo »družina«:

»Kaj če je doma ves čas kreg, saj imajo starši težave. Kaj v tem primeru naredimo, da se to konča?«

»Kaj naj naredim, če mi mama ne pusti iti na sprehode, ker je izvedela da se režem?«

»Kako naj se zblížam z atom, ker sva se enkrat skregala in se ne pogovarjava več?«

»Imam veliko težav s tem, da me mama ves čas ignorira, vedno ima neko delo. Nimam ne brata, ne sestre, zato ta čas, ko ga ima, koristim za telefon.«



4. PSIHIČNE TEŽAVE

Tematika »psihične težave« se uvršča na četrto mesto med stiskami, zapisanimi na listkih. Najpogosteje se pojavljajo zapisi, povezani s strahom oziroma anksioznostjo ter nizko samopodobo. Sledijo jim zapisi, ki se nanašajo na občutke osamljenosti in depresivnosti.

Kadar je bilo mogoče razbrati spol, se je pokazalo, da dekleta o psihičnih stiskah poročajo približno 2,4-krat pogosteje kot fantje.

Primeri zapisov na temo »psihične težave«:

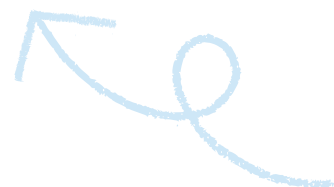
»Vedno, ko se zmotim me je strah, da bom nekoga razočarala. Ne vem kako se znebiti tega občutka.«

»Ali je v redu, če se včasih režem za majhne stvari?«

»Zakaj živim, če mi nič ne gre? Kaj naj zdaj delam? Zakaj ne bi umrl?«

»Kako naj se neham jokati? Ker naenkrat samo jokam in ne morem nehati. Sploh ne vem, kaj je z mano.«

»V tem obdobju me najbolj muči, kako izgledam. Ni mi všeč, kako zgledam, ampak mislim, da se to zadnje čase dogaja vsem puncam. In zelo me je strah, kaj si ljudje mislijo o meni.«



ODGOVOR JE
POGOVOR®

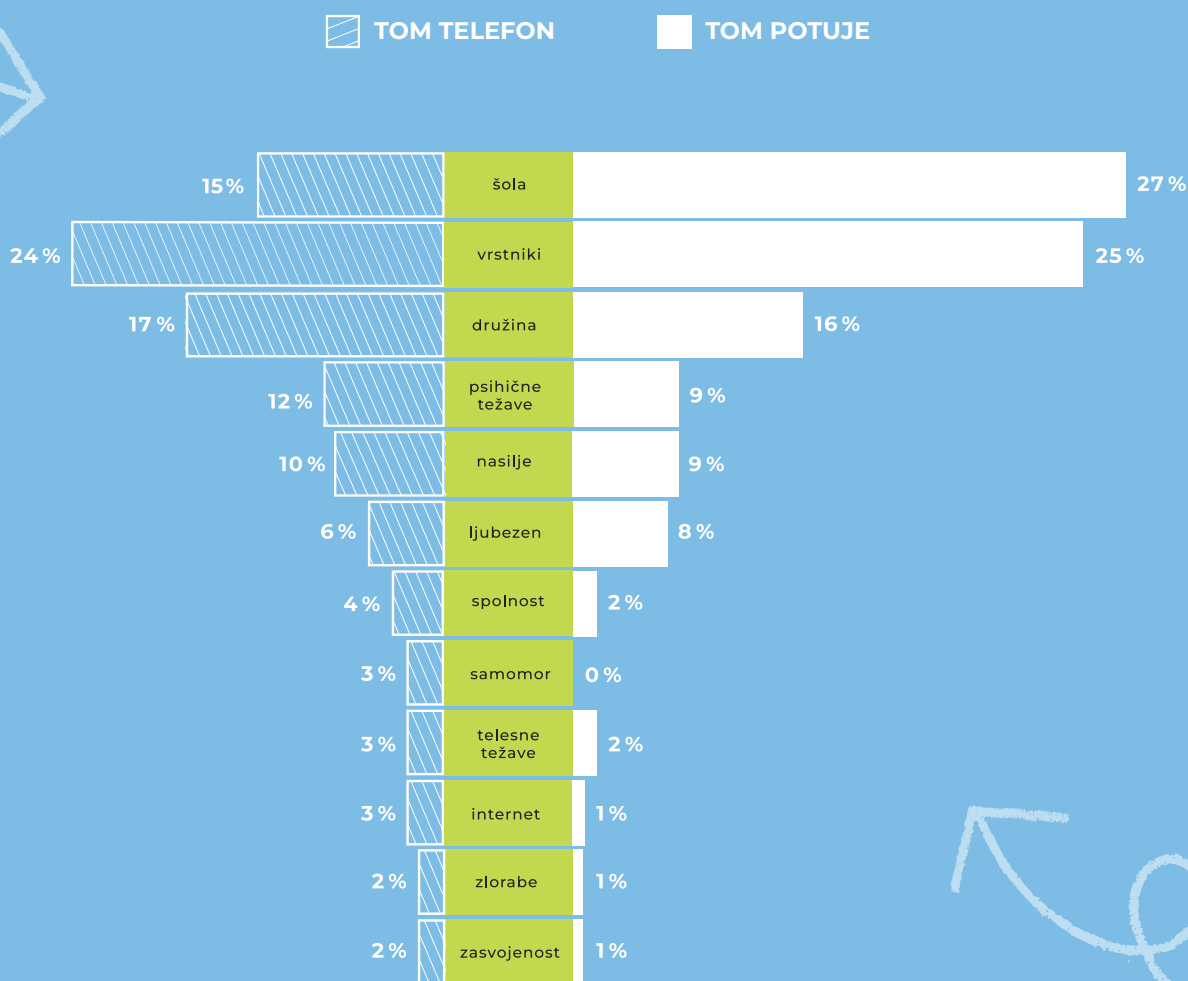
PRIMERJAVA S PODATKI TOM KANALOV

Vsebine z listkov smo primerjali tudi s podatki kanalov TOM telefona (telefon, spletna klepetalnica in e-pošta) za leto 2025. V analizo smo vključili le kontakte, pri katerih je bila navedena starost 12 ali 13 let, skupaj 774 primerov iz baze TOM za leto 2025.

Primerjava podatkov kaže, da so v obeh primerih najpogostejši vir stisk vrstniški odnosi, ki predstavljajo približno četrtnino vseh odgovorov.

V okviru akcije **TOM potuje** osnovnošolci pogosteje izpostavljajo težave vezane na šolo (27 %), medtem ko so v **TOM bazi** pogosteje izražene psihične težave (12 %). Pri akciji **TOM potuje** se nekoliko pogosteje pojavljajo tudi teme, povezane z ljubeznijo, kar lahko nakazuje na večjo odprtost pri anonimnem zapisovanju na listke.

Na podlagi rezultatov lahko sklepamo, da se struktura izpostavljenih težav razlikuje glede na način zbiranja podatkov. Neposredno zapisovanje na listke pogosteje izpostavi bolj vsakdanje šolske in odnosne izzive, medtem ko kontakti preko TOM telefona pogosteje odražajo globlje psihične stiske.



Delavnica 2. letnik - ANALIZA QR KOD

V okviru delavnice za 2. letnik smo preko QR kode zbrali 416 anonimnih zapisov na vprašanje: »Zaupaj nam vprašanje ali temo, o kateri si ne upaš spregovoriti s prijatelji ali starši. Tvoje sporočilo bomo videli samo na TOM telefonu.« Zbrane odgovore smo nato razvrstili v vsebinske kategorije, ki jih uporabljamo na TOM telefonu.

Med prejetimi odzivi je bilo 261 praznih (brez odgovora), pri 12 zapisih je bilo očitno, da se zafrkavajo, 15 sodelujočih pa je navedlo, da nimajo teme, o kateri bi težko spregovorili. Po izločitvi teh zapisov je za nadaljnjo analizo ostalo 128 odgovorov. To je sicer več kot v preteklem letu, vendar je vzorec še vedno premajhen za poglobljene statistične analize.

Poleg vsebine odgovorov smo beležili tudi spol in regijo sodelujočih. Glede na spol je vzorec razmeroma uravnotežen – 40 % zapisov so prispevali fantje, 60 % pa dekleta. Takšna porazdelitev je primerljiva s strukturo uporabnikov TOM telefona v starosti 16 in 17 let, zato smo rezultate lahko primerjali tudi z obstoječimi podatki TOM telefona za to starostno skupino.

Po drugi strani pa podatki o regiji niso reprezentativni, saj večina odgovorov prihaja iz Zasavske, Gorenjske in Osrednjeslovenske regije, ki skupaj predstavljajo približno 75 % vseh sodelujočih. Zaradi majhnega števila primerov nismo izvajali dodatnih analiz, ki bi povezovale regijo z drugimi spremenljivkami (spolom ali vsebino odgovorov).

IZRAZITO NAJVEČ ZAPISOV NA QR KODAH JE BILO POVEZANIH S TEMATIKO »PSIHIČNE TEŽAVE« IN »SPOLNOST«.

Primeri zapisov dijakov in dijakinj v akciji TOM potuje:

Kako govoriti z ženskami/ najti punco

Živijo, nimam nobenega vprašanja, bi pa Vam rad povedal, da zelo cenim kar delate za mladino. Hvala za vse opravljene klice, maile in ostalo pomoč, ki jo nudite mladim.
Super Ste

Rezanje in samomor

Ali samo mene vsak dan prešine toliko skrbi, ali sem edina ki zaradi skrbi vsaj enkrat tedensko sanja milijon in en scenarij, sem edina ki pred skrbmi bežim z zapolnjenim urnikom.....

o strahu ko rabiš povedati da si dobil slabo oceno

o samo poškodovanju in spolnosti

S prijatelji si ne upam spregovoriti o družinskih stvareh z družino pa o temah, ki se jih pogovarjamo s prijatelji

koliko alkohola je primerno zaužiti na dnevni ravni

Počutim se slabo. Hočem se ubiti

Počutim se kot ženska v moškem telesu

S starši o spolnem življenju, s prijatelji pa se bi pogovorila o vsem

Kako se ubiti na najmanj boleč način

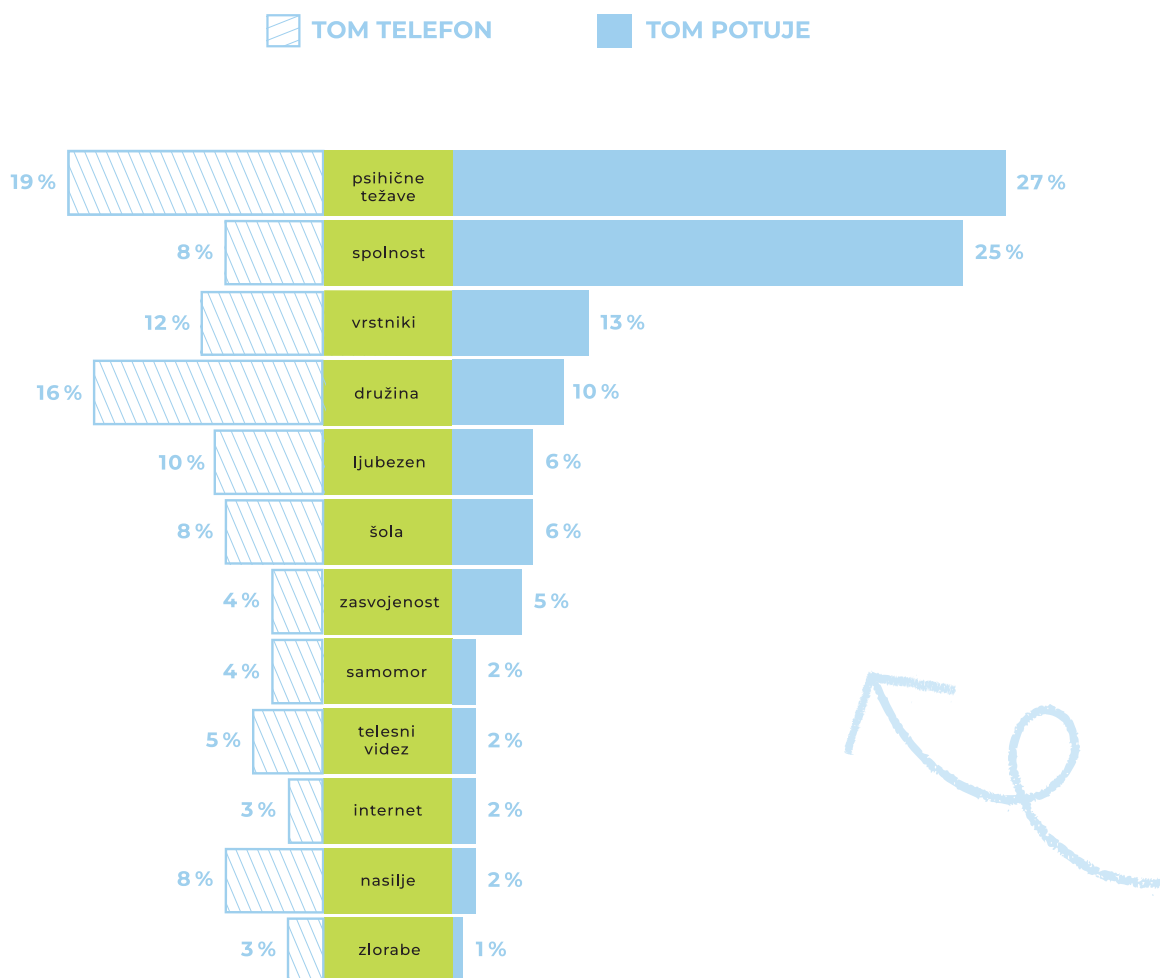
Iz zapisov lahko razberemo, da se teme, o katerih 16-letniki najtežje govorijo, razlikujejo glede na spol. Dekleta pogosteje izpostavljajo teme, povezane z notranjimi stiskami in odnosi: »psihične težave«, »družina«, »vrstniki«, »zlorabe«. Medtem ko fantje pogosteje omenjajo teme »nasilje«, »zasvojenost«, »internet« in »samomor«. Nekatero teme, kot sta »šola« in »telesni videz«, so približno enako zastopane pri obeh spolih.

ANONIMNO BREZPLAČNO
ZAUPNO



PRIMERJAVA S PODATKI TOM KANALOV

Pojavnost tematik zbranih v zapisih dijakov se nekoliko razlikuje od statistik TOM telefona (vsi kanali) za to starostno skupino (15 do 18 let). Preko telefona, e-pošte in spletne klepetalnice TOM namreč mladostniki največkrat sporočajo vsebine v kategorijah »psihične težave«, sledijo pa »družina«, »vrstniki«, »ljubezen«, »telesni razvoj in spolnost« in »nasilje«. Medtem, ko so med zapisi dijakov izrazito prevladovali kategoriji »psihične težave« in »telesni razvoj in spolnost«.



Zaključimo lahko, da akcija TOM potuje razkriva teme, o katerih mladi razmišljajo ali jih doživljajo kot občutljive, medtem ko se na TOM-ovih kanalih odražajo stiske, zaradi katerih mladi aktivno poiščejo pomoč. Razlike so opazne tudi med spoloma, saj dekleta pogosteje izpostavljajo notranje stiske in odnose, fantje pa nekoliko pogosteje teme, povezane z vedenjem in spolnostjo.

SEZNAM VSEH OSNOVNIH ŠOL, KI SO SODELOVALE V AKCIJI

- OŠ Koroška Bela Jesenice
- OŠ Ivana Tavčarja Gorenja Vas
- OŠ Naklo
- OŠ Žiri
- OŠ Škofja Loka-Mesto
- OŠ Antona Tomaža Linhartaradovljica
- OŠ prof. dr. Josipa Plemlja
- OŠ Poldeta Stražišarja Jesenice
- OŠ dr. Janeza Mencingerja Bohinjska Bistrica
- OŠ Matije Valjavca Preddvor
- OŠ Franceta Prešerna Kranj + podružnica
- OŠ Toneta Čufarja Jesenice
- OŠ Predoslje Kranj
- OŠ F.S.FINŽGARJA LESCE
- OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled + podružnice
- OŠ Staneta Žagarja Kranj
- OŠ Branik
- OŠ Čepovan
- OŠ Črni Vrh nad Idrijo
- OŠ Dobravlje
- OŠ Simona Gregorčiča Kobarid
- OŠ Franceta Bevka Tolmin
- OŠ Dušana Muniha Most na Soči
- OŠ Idrija
- OŠ Solkan
- OŠ Spodnja Idrija
- OŠ Bovec
- OŠ Draga Bajca Vipava
- OŠ komandanta Staneta Dragatuš
- OŠ Podzemelj
- OŠ Vavta vas
- OŠ Žužemberk + podružnice
- OŠ Blanca
- OŠ Zbora odposlancev Kočevje
- OŠ Mirana Jarca Črnomelj
- OŠ Jožeta Gorjupa Kostanjevica na Krki
- OŠ Loka Črnomelj + podružnice
- OŠ Mokronog
- OŠ Drska
- OŠ Šmihel
- OŠ Stara Cerkev
- OŠ Dolenjske Toplice
- OŠ Belokranjskega odreda Semič
- OŠ Šentjernej + podružnica
- OŠ Center Novo mesto + podružnica
- OŠ Ob Rinži Kočevje
- OŠ Šmarjeta
- OŠ Trebnje
- OŠ Frana Metelka Škocjan
- OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu
- OŠ Vuzenica
- OŠ Šentjanž pri Dravogradu
- OŠ Mislinja
- OŠ Radlje ob Dravi
- OŠ Frana Goloba Prevalje + podružnica
- Prva OŠ Slovenj Gradec
- OŠ Neznanih talcev Dravograd
- OŠ Istrskega odreda Gračišče
- OŠ Deskle
- OŠ Dragomirja Benčiča Brkina Hrpelje
- OŠ Oskarja Kovačiča Škofije
- OŠ dr. Bogomirja Magajne Divača
- OŠ Dante Alighieri Izola
- Center za usposabljanje Elvira Vatovec Strunjan
- OŠ Dutovlje + podružnica
- OŠ Oskarja Kovačiča Škofije
- OŠ Srečka Kosovela Sežana + podružnica
- OŠ Cirila Kosmača Piran
- OŠ Riharda Jakopiča Ljubljana
- OŠ Dobrova
- OŠ Šmartno
- OŠ Hinka Smrekarja Ljubljana
- OŠ Domžale
- OŠ Sostro
- OŠ Zalog + podružnica
- OŠ Šmarje - Sap
- OŠ Franca Rozmana Staneta Ljubljana
- OŠ Medvode
- OŠ Šmartno pod Šmarno goro
- OŠ Nove Jarše
- OŠ Ivana Cankarja Vrhnika + podružnice
- OŠ Bežigrad
- OŠ Franceta Bevka
- OŠ Dragomelj
- OŠ Rodica
- OŠ Antona Martina Slomška Vrhnika
- OŠ Horjul
- OŠ Oskarja Kovačiča + podružnice
- OŠ Ledina
- OŠ Vencija Perka Domžale

OŠ Preska
 OŠ Livada
 OŠ Janka Modra Dol pri Ljubljani
 OŠ Komenda Moste
 OŠ Louisa Adamiča Grosuplje + podružnice
 OŠ dr. Vita Kraigherja Ljubljana
 OŠ Kolezija + podružnica
 OŠ Zagradec
 OŠ Ketteja in Murna
 OŠ Prežihovega Voranca
 OŠ Dravlje
 OŠ Frana Albrehta Kamnik + podružnica
 OŠ Jožeta Moškriča
 OŠ Olge Meglič
 OŠ Franceta Prešerna Maribor
 OŠ Malečnik
 OŠ Angela Besednjaka Maribor
 OŠ Miklavž pri Ormožu
 OŠ Podlehnik
 OŠ Draga Kobala Maribor
 OŠ Lovrenc na Pohorju
 OŠ Pohorskega bataljona Oplotnica + podružnice
 OŠ Sveta Ana
 OŠ borcev za severno mejo
 OŠ Kungota
 OŠ Anice Černejeve Makole
 OŠ Korena
 OŠ Bojana Iliča
 OŠ Kamnica
 OŠ Kidričevo + podružnica
 OŠ Majšperk + podružnice
 OŠ Rudolfa Maistra Šentilj + podružnica
 OŠ in vrtec Sveta Trojica
 OŠ Maksa Durjave Maribor
 2. OŠ Slovenska Bistrica
 OŠ Markovci
 OŠ Ljudski vrt Ptuj + podružnica
 OŠ Rada Robiča Limbuš
 OŠ Ivanjkovci
 OŠ Ormož
 OŠ Jarenina
 OŠ Mladika
 OŠ Pohorskega bataljona Oplotnica
 OŠ Hajdina
 OŠ bratov Polančičev Maribor
 OŠ Cirkulane-Zavrč + podružnica
 OŠ Selnica ob Dravi
 OŠ Gustava Šiliha Laporje
 OŠ Breg
 OŠ Destrnik - Trnovska vas
 OŠ Sveti Tomaž
 OŠ Duplek + podružnica
 OŠ Franca Lešnika - Vuka Slivnica pri Mariboru
 OŠ Središče ob Dravi
 OŠ Kajetana Koviča Poljčane
 OŠ Sladki Vrh
 OŠ dr. Franja Žgeča Dornava
 OŠ Tišina
 OŠ Sveti Jurij ob Ščavnici
 OŠ Odranci
 OŠ Bogojina
 OŠ Miška Kranjca Velika Polana
 OŠ II Murska Sobota
 OŠ I Murska Sobota
 OŠ III Murska Sobota
 DOŠ Dobrovnik
 OŠ Kajetana Koviča Radenci
 OŠ Puconci
 OŠ Janeza Kuharja Razkrižje
 OŠ IV Murska Sobota
 OŠ Kuzma
 OŠ Turnišče
 OŠ Križevci
 OŠ Ivana Cankarja Ljutomer + podružnice
 OŠ Veržej
 OŠ Franceta Prešerna Črenšovci
 OŠ Fokovci
 OŠ Mala Nedelja
 OŠ Gornji Petrovci
 Dvojezična OŠ II Lendava
 OŠ Bizeljsko
 OŠ Velika Dolina
 OŠ Krmelj
 OŠ dr. Jožeta Toporišiča Dobova
 OŠ Raka
 Javni zavod OŠ Marjana Nemca Radeče + podružnica
 OŠ Podbočje
 OŠ Tržišče
 OŠ Brežice
 OŠ Bistrica ob Sotli
 OŠ Adama Bohoriča Brestanica
 OŠ Notranjski odred Cerknica + podružnice
 OŠ Jelšane
 OŠ Antona Žnideršiča Ilirska Bistrica
 OŠ Rudolfa Ukoviča Podgrad
 OŠ Antona Globočnika Postojna
 OŠ Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj
 OŠ Zreče
 OŠ Vitanje
 OŠ Prebold

OŠ Mozirje
OŠ Miroslava Vilharja Postojna
OŠ Gustava Šiliha Velenje
VIZ II. OŠ Rogaška Slatina
OŠ Dramlje
OŠ Podčetrtek
OŠ Blaža Arničiča Luče
OŠ Ljubecna
OŠ Antona Aškerca Rimske Toplice,
podružnica Jurklošter
OŠ Frana Kocbeka Gornji Grad
OŠ Gorica Velenje + podružnica
OŠ Lava Celje
OŠ Antona Aškerca Rimske Toplice + podružnica

JVIZ I. OŠ Rogaška Slatina
OŠ Loče
OŠ Frana Kranjca
I. OŠ Žalec
OŠ bratov Letonja Šmartno ob Paki
Center za vzgojo, izobraževanje in usposabljanje
Velenje
OŠ Kozje
OŠ Gradec
OŠ Trbovlje + podružnica
OŠ Toneta Okrogarja Zagorje ob Savi + podružnica
OŠ Ivana Cankarja Trbovlje

SEZNAM VSEH SREDNJIH ŠOL, KI SO SO SODELOVALE V AKCIJI

Srednja šola Jesenice
Biotehniški center Naklo, Srednja šola
Gimnazija Kranj
Gimnazija Nova Gorica
Gimnazija Jurija Vege Idrija
ŠC Srečka Kosovela Sežana
ŠC Novo mesto, Srednja zdravstvena in kemijska
šola
Gimnazija Brežice
Srednja ekonomska šola Ljubljana
Gimnazija in srednja šola Rudolfa Maistra
Elektrotehniško- računalniška strokovna šola in
gimnazija Ljubljana
Strokovni izobraževalni center Ljubljana
Šolski center Ljubljana, Evropska šola Ljubljana
Srednja šola Domžale
Gimnazija Vič
Strokovni center Višnja Gora
Gimnazija Ormož
Srednja šola Slovenska Bistrica

Prometna šola Maribor - Srednja prometna šola
Prometna šola Maribor - Dijaški dom
Gimnazija Ptuj
Biotehniška šola Rakičan
Srednja poklicna in tehniška šola Murska Sobota
Ekonomska šola Celje, Gimnazija in srednja šola
ŠC Celje, Srednja šola za storitvene dejavnosti
in logistiko
Srednja šola za strojništvo, mehatroniko in medije
ŠC Celje, Gimnazija Lava
Šolski center Velenje
Šolski center Velenje, Gimnazija
Srednja tehniška in poklicna šola Trbovlje
Srednja šola Zagorje
Gimnazija in ekonomska srednja šola Trbovlje
Šolski center Krško-Sevnica, Srednja šola Krško
Šolski center Krško-Sevnica, Srednja šola Sevnica



O TOM telefonu

TOM je edini splošni telefon za otroke in mladostnike v Sloveniji, ki že od leta 1990 deluje v okviru Zveze prijateljev mladine Slovenije. Nacionalno mrežo sestavlja 9 svetovalnih skupin (Ljubljana, Maribor, Murska Sobota, Slovenske Konjice, Velenje, Krško, Idrija, Ajdovščina in Tolmin), v katerih deluje več kot 140 svetovalcev. Vsi svetovalci so prostovoljci, ki se pred samostojnim svetovanjem udeležijo izobraževanja in usposabljanja.

TOM telefon nudi brezplačno, anonimno* in zaupno svetovanje na treh kanalih:



TELEFON
116 111
Deluje vsak dan, tudi ob nedeljah in praznikih, med **12.00** in **20.00**.

SPLETNA KLEPETALNICA
E-TOM.SI
Deluje po urniku od ponedeljka do petka, med **14.00** in **21.00**.

@ E-POŠTA
TOMTELEFON@ZPMS.SI
Otroci in mladostniki lahko pišejo kadarkoli.



Si odrasla oseba in želiš postati prostovoljec na TOM telefonu, ki svetuje otrokom in mladostnikom?

Pošlji e-pošto na naslov **tomtelefon@zpms.si**.

Na spletni strani **www.e-tom.si** pa si lahko otroci in mladostniki preberejo prispevke o temah, ki naslavljaajo njihove izzive odraščanja.

**Anonimnosti TOM telefon ne mora zagotavljati, kadar je otrok ali mladostnik v nevarnosti ali je ogroženo njegovo življenje. To pomeni, da se v nudenje pomoči lahko vključi tudi policija ali reševalna služba.*

Kakšno pomoč nudimo na TOM telefonu?

TOM telefon nudi čustveno oporo otrokom in mladostnikom, ki se v procesu odraščanja srečujejo z različnimi vprašanji, dilemami ali stiskami. Svetovalcem lahko zaupajo svoje težave ali vprašanja in jih prosijo za dodatne informacije. Svetovalci na TOM telefonu otroke in mladostnike poslušajo, opolnomočijo, informirajo in skupaj z njimi iščejo možne rešitve. Z učinkovitim svetovanjem lahko otrokom pomagajo, da se premaknejo s položaja nemoči na točko, kjer se začnejo umirjati, črpati iz lastnih virov in vzpostavljati realnejši pogled na svojo situacijo. Opremijo jih z ustreznim načrtom, da dosežejo pozitivno spremembo. Odvisno od težave otroke tudi informirajo o različnih oblikah pomoči in jih po potrebi napotijo na ustrezno strokovno službo. Velikokrat je to osebni zdravnik, centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov, krizni centri, policija, šolska svetovalna služba, razne nevladne organizacije.