



## **Pregled koristnih informacij o možnostih finančne, psihosocialne in druge pomoči**

Obdobje, v katerem smo, lahko v mnogih izmed nas vzbuja občutek negotovosti in pomanjkanja nadzora nad situacijo, zato je še toliko bolj pomembno, da se v tem času obrnemo vase in se osredotočimo predvsem na to, da se bomo dobro počutili.

Popolnoma normalno je, če ste zmedeni, osamljeni, imate težave pri organiziranju študija ter občutite tesnobo in/ali jezo. Pomembno pa je, da se, ne glede na težavnost situacije, zavedate njene minljivosti in rešljivosti. Za vas smo na enem mestu zbrali pregled koristnih informacij na temo psihosocialne in finančne pomoči ter druga gradiva za lažje spoprijemanje z nastalo spremembo.

Informacije o virih podpore bomo sproti posodabljali in objavljali na [spletni strani Kariernih centrov UL](#) in družbenih omrežjih [Facebook](#) in [Instagram](#). Vabljeni k spremljanju!

Ne glede na to, kakšnim izzivom stojite naproti, vam želimo, da iz te situacije izstopite opolnomočeni in z zavedanjem, da smo zaradi pandemije sredi svetovne zdravstvene krize in da je povsem dovolj, če to zahtevno obdobje zgolj preživite.

Srečno!  
Karierni centri UL



## Brezplačna psihološka podpora

- [Psihosocialna svetovalnica za študente in zaposlene Univerze v Ljubljani](#) nudi možnost brezplačnega psihosocialnega svetovanja študentom in zaposlenim na UL. Trenutno se svetovanja izvajajo samo preko spleta, obstaja tudi možnost pogovora v angleškem jeziku. Več informacij in **prijava na pogovor [tukaj](#)**. Pripravili pa so tudi pisne nasvete, kako se učinkovito spoprijemati s trenutnimi okoliščinami in organizirati ob nastalih spremembah. [Vabljeni k branju!](#)
- [Nacionalni inštitut za javno zdravje](#) je objavil **seznam strokovnjakov** s področja duševnega zdravja, ki so v času epidemije na voljo za brezplačne razbremenile pogovore v številnih zdravstvenih domovih po Sloveniji. Vzpostavili pa so tudi **Telefon za psihološko podporo prebivalcem ob epidemiji COVID-19**, kjer svojo strokovno pomoč 24 ur na dan, vse dni v tednu nudijo izkušeni psihologi, psihoterapevti in drugi strokovnjaki s področja duševnega zdravja. Pokličite na **brezplačno telefonsko številko 080 51 00**.
- Diplomirani študenti zadnjih letnikov psihologije in magistrirani psihologi nudijo možnost brezplačnega pogovora po [predhodni prijavi](#) (tudi [v angleškem jeziku](#)). Pogovor je namenjen prvenstveno študentski populaciji, hkrati pa tudi ostalim, ki so zaradi trenutne situacije zašli v psihološko, socialno, ekonomsko ali drugačno stisko. Več informacij [tukaj](#) (pdf), sledite pa jim lahko tudi preko [Facebooka](#) in Instagrama (@psihodezinfekcija).
- **Sočutni telefon Slovenskega društva hospic** nudi razbremenilne pogovore ljudem, ki se soočajo s tiskami ob umiranju bližnje osebe in žalovanju: spremljanje umirajočih: 051 426 578, podpora žalujočim: 051 419 558.
- [Svetovalnice za psihološko pomoč Posvet](#) bodo osebam v duševni stiski do nadaljnjega omogočale pogovore po telefonu. Za klic in pogovor sta vsak delovni dan med 8. in 20. uro na voljo dve številki: 031 704 707 in 031 778 772.
- **Klic v duševni stiski** 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- **Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik** 166 123 (24 ur/na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.
- Če ste žrtev nasilja v družini in v intimnopartnerskih odnosih se lahko obrnete po pomoč na **Društvo za nenasilno komunikacijo** vsak delovnik od 8. do 16. ure. Dosegljivi so na številkah 01 4344 822 ali 031 770 120 (Ljubljana) in 05 6393 170 ali 031 546 098 (Koper). Ne bodite v stiski sami!
- [Društvo SOS](#) nudi predvsem ženskam in otrokom, ki doživljajo nasilje, pomoč na poti iz nasilja.
- Na spletni strani **Slovenske krovne zveze za psihoterapijo** so zbrane različne možnosti podpore tako za otroke in mladostnike kot za odrasle (podporni pogovori, psihološka podpora, urgentna psihiatrična stanja, pomoč v primeru nasilja in materialna pomoč).

## Drugi načini spoprijemanja s stresom in negotovostjo

- V [e-učilnici Kariernih centrov](#) lahko dostopate do posnetkov **vodenih tehnik za premagovanje stresa, s katerimi lahko razbremenite svoj vsakdan. Na voljo so tudi posnetki spletnih delavnic na teme *Motivacije študentov za študij, Kako se pogovarjati z nekom, ki razmišlja o samomoru in Koraki ukrepanja, ko ugotovimo, da je nekdo v stiski***.



- Biblioterapija ali zdravljenje z branjem lahko pomaga pri soočanju z različnimi stiskami. [Tukaj](#) najdete priporočeno literaturo glede na posamezno področje.
- Na spletni strani [programa OMRA](#) boste našli odgovore na številna vprašanja o motnjah, povezanih s stresom in o motnjah razpoloženja, kamor spadajo tudi depresija, anksiozne motnje in bipolarna motnja razpoloženja.
- Da bi bilo obvladovanje nepredvidljivih situacij (tudi morebitni študij na daljavo) lažje, smo za vas pripravili nabor spletnih izobraževanj, ki vam bodo pri tem v pomoč. Vabljeni k ogledu!

[Stress management in the time of Covid-19 \(v angleškem jeziku\)](#)

[Psihologija ljudi v izolaciji \(prof. dr. Matej Tušak\)](#)

[Empathy webinar \(v angleškem jeziku\)](#)

[Mental skills & wellbeing webinar \(v angleškem jeziku\)](#)

[Ravnanje s strahovi in paničnimi napadi \(Aleksandra Meško\)](#)

### Gibanje je pomembno!

- Na Centru za obštudijsko dejavnost študentom Univerze v Ljubljani vsakodnevno nudijo štiri različne **vodene vadb** **v živo**, in sicer vsak dan od ponedeljka do petka ob 10h, 11h, 18h in 19h. Urnik vadb za en dan vnaprej si lahko ogledate na Instagram profilu [@sport.ul](#) ali Facebook profilu [@Center za obštudijsko dejavnost](#) pod zgodbami. Prijavnica do vadb, ki vas pripeljejo do zoom linka, je dostopna [tukaj](#). Na instagram profilu pod highlights pa najdete tudi vadb, **ki jih lahko sami izvajate doma**.
- Redna telesna dejavnost krepi naš imunski sistem in v teh časih, ki jih mnogi doživljamo kot stresne, ugodno vpliva tudi na naše razpoloženje. Skladno s trenutnimi omejitvami za izvajanje športno rekreativnih dejavnosti lahko najdete sebi primerne dejavnosti in prostor ter si ustvarite **dnevno rutino najmanj pol urnega gibanja**, tako da se globoko zadihate in oznojite. Pri tem so vam lahko v pomoč gradiva na [spletni strani Fakultete za šport](#).

### Pomoč v finančni stiski

- Fundacija Študentski tolar je objavila [Poziv v letu 2020 za dodelitev nepovratne denarne pomoči študentom v stiski](#). Posamezna enkratna denarna pomoč znaša v višini med 400 in 600 €. Rok za prijavo: 30. 11. 2020. Fundacija Študentski tolar ima odprt tudi [razpis za brezplačno lektoriranje in tiskanje diplomskih in magistrskih nalog](#).
- Projekt Botrstvo poteka pod okriljem Zveze prijateljev mladine Ljubljana Moste-Polje z namenom pomagati otrokom in mladostnikom in njihovim družinam iz vse Slovenije, ki so se znašli v socialni stiski. [Več informacij](#).
- Center za socialno delo nudi možnosti pridobitve izredne denarne socialne pomoči tistim osebam oz. družinam, ki so se zaradi razlogov, na katere ne morejo vplivati, znašli v položaju materialne ogroženosti. [Več informacij](#)

### Možnosti zaslužka s študentskim delom ali zaposlitvijo



- Vabljeni k rednemu spremljanju kariernih priložnosti [na spletni strani Kariernih centrov UL](#) in [Mreže klubov alumnov](#). Za vas se bomo, še posebno zdaj, potrudili poiskati zanimive delodajalce in vam omogočiti tudi individualna srečanja z njimi v obliki hitrih zmenkov.
- Naročite se na [e-novice Kariernih centrov UL](#) in ne spreglejte napovednika spletnih kariernih dni, ki jih bomo organizirali konec novembra in v začetku decembra. Predstavilo se bo 16 potencialnih delodajalcev, ki zaposlujejo diplomante s področja družboslovja, humanistike in STEMa.

### **Brezplačna izobraževanja**

- Do naših aktualnih izobraževanj in dogodkov (ki se trenutno vsa izvajajo preko spleta) ter tudi objavljenih aktualnih prostih delovnih mest lahko dostopate preko [novega portala POPR](#) (Portala Osebnega in Profesionalnega Razvoja). Portal omogoča prijavo na dogodke, prav tako pa se lahko prijavite tudi na brezplačna individualna karierna svetovanja. Če ste študenti s statusom, se v POPR lahko prijavite s svojo digitalno UL identiteto. Če pa ste študenti brez statusa, so vsebine za vas še vedno dostopne, le predhodno se morate registrirati.
- Za vas smo na enem mestu zbrali povezave do izobraževanj različnih ponudnikov, med katerimi jih je veliko brezplačnih. [Tukaj](#) lahko preverite, če najdete kaj zase.
- Če želite biti v tem času bolj aktivni, vam je na voljo veliko brezplačnih izobraževanj na temo osebnega in profesionalnega razvoja. Kar nekaj jih najdete tudi v [naši E-učilnici](#). Do e-učilnice lahko dostopate s svojo [digitalno UL identiteto](#).