



**KAM IN KAKO
PO POMOČ V
DUŠEVNI STISKI**

Ljubljana 2010

**KAM IN KAKO PO
POMOČ V
DUŠEVNI STISKI**

Ljubljana 2010

Avtorji:

Mojca Z. Dernovšek

Suzana Oreški

Igor Hrast

Uredniški odbor:

Marjeta Ferlan Istinič

Katjuša Nadižar Habjanič

Nadja Čobal

Oblikovanje: Natalija Šeruga**Tehnična pomoč:** Mateja Zorc**Grafična priprava in tisk:** Design Studio d.o.o., Maribor**Izdaja:** Izobraževalno raziskovalni inštitut Ljubljana**Število izvodov:** 3.500

Projekt »5. izdaja informativnega biltena Kam in kako po pomoč v duševni stiski – 2010« je na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 14/2010 z dne 26.02.2010) finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Izdajo informativnega biltena sta podprla tudi Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve Republike Slovenije in Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.



REPUBLIKA SLOVENIJA

MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO
IN SOCIALNE ZADEVE

Kotnikova 5, 1000 Ljubljana

www.mddsz.gov.si, e: gp.mddsz@gov.si

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJECIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.89-008.1(082)

616.89-008.1(497.4)(058.7)

DERNOVŠEK, Mojca Zvezdana

Kam in kako po pomoč v duševni stiski / [Mojca Z. Dernovšek,
Suzana Oreški, Igor Hrast]. - Ljubljana : Izobraževalno
raziskovalni inštitut, 2010

ISBN 978-961-92386-5-3

1. Gl. stv. nasl. 2. Oreški, Suzana 3. Hrast, Igor

253380352



KNJIŽICI NA POT

V Republiki Sloveniji so si strokovnjaki s področja duševnega zdravja, ki prihajajo iz vrst socialnega in zdravstvenega varstva ter nevladnih organizacij, skupaj z zakonodajalcem in pristojnimi ministrstvi zadali za cilj, da področje duševnega zdravja uredijo celovito in dolgoročno. V ta namen je bil leta 2008 sprejet Zakon o duševnem zdravju, ki prinaša številne novosti. V njem so upoštevani najsodobnejši mednarodni dokumenti na področju varovanja človekovih pravic in sodobne obravnave varovanja duševnega zdravja.

Glede na to, da je področje varovanja duševnega zdravja izredno kompleksno tako z vsebinskega («Ni zdravja brez duševnega zdravja.») kot izvedbenega vidika, je nujno sodelovanje različnih strokovnih sektorjev in področnih politik. Predvsem gre za preplet zdravstvenega in socialnega področja. Novost je tudi skupnostna obravnava kot organizacija mreže interdisciplinarnih služb, ki zagotavljajo zdravstveno in socialno varstvo, delovno usposabljanje, zaposlovanje in druge rehabilitacijske storitve predvsem za osebe s hudimi in ponavljajočimi se duševnimi motnjami, ki tako pomoč najbolj potrebujejo. Skupnostno obravnavo lahko zagotavljajo le povezane storitve javnih služb socialnega in zdravstvenega varstva, zaposlovanja, izobraževanja ter programi nevladnih organizacij.

Duševno zdravje je veliko bolj kot to velja za ostala področja varovanja zdravja, povezano s kulturnimi, etičnimi, zgodovinskimi in drugimi specifičnimi okoliščinami. Ljudje s kroničnimi telesnimi boleznimi, kot so npr. bolezni srca, sladkorna bolezen, rak, bolezni dihal, imajo pogosto pridružene težave na področju duševnega zdravja (npr. depresija, tesnoba). Po drugi strani pa imajo osebe



z duševnimi boleznimi ali odvisnostmi lahko težave s telesnim zdravjem, ki pa včasih ostanejo neprepoznane in nezdravljene.

Kažejo se potrebe po celostni skrbi za telesno in duševno zdravje in še posebej po odkrivanju in zdravljenju duševnih motenj. Pomembno je, da ljudje z duševnimi motnjami in njihovi bližnji vedo, da se tudi te bolezni ali težave da zdraviti in da pravočasno poiščejo pomoč ali pri svojem osebnem zdravniku ali pri psihiatru. Včasih pa je prvi korak tudi klic na telefon za pomoč v duševni stiski ali obisk svetovalnice.

Priročnik, ki je pred vami je namenjen ljudem, ki se znajdejo v stiski zaradi težav povezanih z duševnim zdravjem, njihovim svojcem ter drugim bližnjim osebam.

Ta knjižica je namenjena kot dopolnilo obstoječi literaturi s področja duševnih motenj, predvsem v smislu posredovanja določenih pomembnih informacij. Besedilo ni namenjeno za prepoznavanje ali zdravljenje katere koli bolezni ali motnje. Avtorji priporočajo, da se o vseh vprašanih glede posameznih duševnih motenj in njihovega zdravljenja ter zdravil posvetujete s svojim osebnim zdravnikom oziroma s specialistom. Glede informacij v zvezi z rehabilitacijo, zagovorništvom, samopomočjo in drugimi dejavnostmi nevladnih organizacij pa se obrnite na strokovne delavce te področij. Pri pripravi besedila so avtorji vložili veliko truda v odpravljanje morebitnih tiskovnih in drugih napak, vendar te niso povsem izključene. Avtorji in založnik ne morejo prevzeti nobene odgovornosti za morebitno škodo, ki bi nastala kot posledica informacij v tej knjižici.



KAZALO

NAMESTO UVODA.....	7
SPEKTER DUŠEVNEGA ZDRAVJA	11
DUŠEVNA STISKA.....	15
Iskanje pomoči v duševni stiski	15
Pregled storitev v primeru duševne stiske na centru za socialno delo.....	19
Storitev prve socialne pomoči in storitev osebne pomoči	19
Pregled programov nevladnih organizacij, ki delujejo na področju duševnega zdravja.....	20
Svetovalnice	20
Telefoni za pomoč v stiski	20
Skupine za samopomoč	20
Program socialne mreže	21
<i>Javna socialno varstvena programa v nevladnih organizacijah.....</i>	<i>22</i>
Programi pisarn za svetovanje in informiranje	22
Programi dnevnih centrov	23
Katere službe mi lahko pomagajo v duševni stiski?	24
DUŠEVNA MOTNJA.....	25
Iskanje pomoči pri duševni motnji.....	26
Pregled storitev v primeru duševne motnje v zdravstvu	27
Ugotavljanje zdravstvenega stanja	27
Pregled storitev v primeru duševne motnje na področju socialnega varstva.....	29
Storitev osebne pomoči	29
Pomoč družini za dom	29
Storitev koordinirane obravnave v skupnosti	30
Pregled programov v primeru duševne motnje v nevladnih organizacijah.....	31
<i>Javna socialno varstvena programa</i>	<i>31</i>
Programi pisarn za svetovanje in informiranje	31
Programi dnevnih centrov	32
Programi združenj svojcev oseb z duševno motnjo.....	33



Telefoni za pomoč v stiski	34
Skupine za samopomoč.....	34
Katere službe mi lahko pomagajo pri duševni motnji?	35
HUDA DUŠEVNA MOTNJA	36
Iskanje pomoči pri hudi obliki duševne motnje	37
Katere službe mi lahko pomagajo pri hudi duševni motnji? ..	38
Pregled storitev v primeru hude duševne motnje	39
Zdravstvene službe.....	39
Koordinator nadzorovane obravnave.....	39
Koordinator obravnave v skupnosti in programi nevladnih organizacij	40
Preventivno delovanje	40
Krizni načrt.....	41
ZASTOPNIK PRAVIC OSEB NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA	42
KJE ISKATI POMOČ?	45
Centri za socialno delo in koor. skupnostne obravnave	45
Splošna nujna medicinska pomoč	52
Dežurne ambulante v okviru psihiatričnih bolnišnic.....	52
Zdravstveni domovi in zdravstvene postaje.....	53
Seznam specialistov psihiatrov, kliničnih psihologov in psihoterapevtov s koncesijo.....	57
Seznam specialistov psihiatrov, kliničnih psihologov in psihoterapevtov, kjer so storitve le samoplačniške	64
Psihiatrične bolnišnice	65
Posebni socialno varstveni zavodi.....	66
Nevladne organizacije	67
Telefoni za pomoč v stiski	73
Domovi za starejše	73
Zavod RS za zaposlovanje.....	82
Izvajalci storitev zaposlitvene rehabilitacije	84
Drugi koristni naslovi	85
ISKANJE INFORMACIJ V DRUGIH VIRIH	90
Publikacije	90
Spletni viri.....	96



NAMESTO UVODA

Tudi letošnje leto zaključujemo s knjižico Kam in kako po pomoč v duševni stiski. Posebnost pete izdaje je njena osredotočenost na nujne primere oziroma tiste duševne stiske in motnje, ki zahtevajo takojšnjo obravnavo in zdravljenje. Obogatena je s konkretnimi primeri iz prakse, saj se ljudje s težavami v duševnem zdravju in njihovi bližnji lažje odločijo poiskati pomoč, ko vidijo, da se stiske dogajajo tudi drugim, predvsem pa, da za reševanje težav potrebujejo pomoč strokovnjaka. Razen opisov duševnih motenj in prikaza le-teh na konkretnih primerih, boste zasledili tudi priporočila in nasvete za preventivno delovanje. Pravočasno ukrepanje namreč pripomore k ohranjanju duševnega ravnovesja in stabilnosti. Posameznik in njegovi bližnji pa imajo izkušnjo, da se življenje kljub duševni motnji lahko nadaljuje.

Knjižica je sestavljena iz treh delov. **Prvi del** se prične z opredelitvijo duševnega zdravja ter zavedanja o njegovem pomenu v današnji družbi. V nadaljevanju sledi prehod na opredelitev duševne stiske, duševne motnje ter se konča s hudo obliko duševne motnje. Vsa tri podpoglavja na konkretnih primerih prikazujejo duševno stanje posameznika v različnih življenjskih situacijah, ki nanj delujejo kot sprožilec duševne stiske ali pa opisujejo poslabšanje že diagnosticirane duševne motnje. Pri posameznih primerih sledi še opis pomoči, ki jo posameznik s poslabšanim duševnim stanjem in njegovi bližnji, lahko pričakuje v mreži služb, in sicer od splošnega zdravnika, specialista psihiatra, službe nujne medicinske pomoči, centra za socialno delo in nevladnih organizacij. Dodali smo tudi informacijo o zastopnikih pravic oseb na področju duševnega zdravja. S koristnimi nasveti in priporočili želijo avtorji vspodbuditi posameznike v duševni stiski k iskanju ustrezne pomoči.



Strokovnjaki, zaposleni v službah s področja zdravstva in socialnega varstva, si prizadevajo posameznike v duševni stiski ali tiste, ki že imajo diagnosticirano duševno motnjo, ozaveščati o preventivnem delovanju. Različne oblike samopomoči in pravočasnega prepoznavanja simptomov poslabšanja namreč preprečijo poglobljanje duševne stiske ter hude oblike duševne krize. Možno je preprečiti intervencije nujne medicinske pomoči in policije. Neljube situacije so namreč v večini primerov posledica odlašanja pomoči ali iskanja zgrešene in neustrezne pomoči.

V **drugem delu** smo pripravili seznam služb, na katere se ljudje lahko obrnejo v primeru poslabšanja duševne stiske in duševne motnje. Seznam storitev v zdravstvenih organizacijah je tokrat dopolnjen z nujno medicinsko pomočjo in dežurnimi ambulantami, ki delujejo v okviru vseh psihiatričnih bolnišnic. Pri socialno varstvenih storitvah smo seznam dopolnili s kontakti koordinatorjev obravnave v skupnosti, medtem ko sezname nevladnih organizacij ostajajo večinoma nespremenjeni.

Zavedamo se, da nismo vključili vseh storitev in služb. Morali smo se omejiti na službe za odrasle s težavami v duševnem zdravju, ki so javno dostopne v okviru zdravstvenega in socialnega varstva. V okviru le-teh se tudi pridobijo informacije o drugih ponudnikih in storitvah. Če na našem seznamu ni moč najti vseh ponudnikov iz zdravstvene in socialne mreže ter nevladnih organizacij, ki bi po svojih dejavnostih ali morali biti uvrščeni ali bi si to želeli, se jim iskreno opravičujemo. Prosimo, da nam svoje podatke sporočite, da jih bomo vključili v prihodnje izdaje.

V **tretjem delu** smo poskusili ponovno zbrati naslove spletnih strani in tiskanega gradiva, ki je na voljo v slovenskem jeziku.



Poudarjamo, da naj knjižica služi kot opora za iskanje virov, ki jih nudi naša socialna, zdravstvena in nevladna mreža, nikakor pa naj ne bo edino in osnovno vodilo ter gradivo pri reševanju zapletenih duševnih stisk.

Mojca Z. Dernovšek, Suzana Oreški, Igor Hrast





SPEKTER DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Živimo v času, ko besedo zdravje zasledimo vsepovsod. V povezavi z njo največkrat zasledimo telesno zdravje, medtem ko se duševno zdravje pojavlja manj neposredno. Ženske in družinske revije, nasveti strokovnjakov v časopisih, reklamni spoti, nas opozarjajo na pomembnost dobrega počutja oziroma psihofizičnega ravnovesja v življenju. Priporočajo nam avtogene treninge, sproščujoče masaže, diete, telovadbe in podobno. Pri tem ne zanemarjajo socialne dimenzije v našem vsakdanjiku – poučujejo o načinih vzpostavljanja harmoničnih partnerskih odnosov; negovanja družinskih in prijateljskih vezi, o postavljanju meja v službi; potovanju do osebne sreče, notranje harmonije in zadovoljstva. Tudi knjigarne, papirnice, trafike in trgovine so založene s priročniki v katerih si lahko preberemo številne nasvete o varni plovbi med čermi življenja. Že slogani »Zdrav duh v zdravem telesu.«, »Eno jabolko na dan, odžene zdravnika stran.«, »Smeh je pol zdravja!«, »Ni zdravja brez duševnega zdravja!«, nakazujejo, da je zdravje tista vrednota v naši družbi, pri kateri se pomembno prepletata tako skrb za telesno kot duševno zdravje.

Čeprav so vsebine v lahkotnih priročnikih za kakšne bolj zahtevne posameznike premalo zahtevne ali »instant«, pa lahko brez zadrege rečemo, da živimo v času, ko so priporočila in navodila za ohranjanje duševnega zdravja prisotna in dostopna prav vsakemu državljanu.

Treba je poudariti, da je skrb za duševno zdravje v tem stoletju zelo visoko na lestvici prioritet v strokovnih in znanstvenih krogih. Strokovnjaki s področja duševnega zdravja so si danes v primerjavi z minulimi desetletji enotni v razumevanju in pogledu na duševno zdravje. Tako duševno zdravje opredeljujejo kot mavrico človekovih razsežnosti, ki vključuje vedenje, mišljenje, čustvovanje,



razpoloženje, dejanja kot način govora in njegovo celostno zunanjo podobo. Zajema odnos, ki ga ima človek do sebe, drugih in do sveta. Vpeljuje tudi širšo duhovno razsežnost posameznika in njegovo mesto v družbi. Duševno zdravje pomeni dober odnos do sebe, dobre odnose z drugimi, uspešno soočanje z izzivi vsakdanjega življenja, pomeni ustvarjalnega duha in dosežke na področjih, ki nas zanimajo in smo z njimi zadovoljni, pomeni skrb za telesno higieno, prehrano, dobro spanje in podobno.

Strokovnjaki s področja duševnega zdravja ugotavljajo, da razvitost današnje družbe in dostopnost do različnih informacij ne zmanjšujeta duševnih stisk, težav in problemov. Včasih se zdi, da je družbeni napredek soustvaril nove stiske in probleme – po evropski statistiki težave v duševnem zdravju in duševne motnje v zadnjih letih naraščajo.

To je zelo zaskrbljujoče in napeljuje k razmišljanju, da je sodobni človek preobremenjen. Da ni stroj, temveč živ organizem, ki misli, čuti, hrepeni, žaluje, joka in so obdobja, ko preprosto ne zmore več. Takrat se običajno zave svojega duševnega stanja. Večkrat lahko zasledimo, da ljudje v težkih duševnih stiskah pravijo, da »jih bolita duša in telo«. In res je tako. Ko je duševna stiska močna in dolgotrajna, se to čuti tudi na telesni ravni. Najpogosteje se takrat poruši imunsko ravnovesje, kar pomeni, da zbolimo. Nekaterim ljudem zadošča, da v stiski »olajšajo dušo« oziroma potožijo o težavah, ki jih pestijo bližnji in zaupni osebi, drugi se raje zatečejo po pomoč k duhovniku. Nekateri se počutijo varneje, če se zaupajo svojemu osebnemu zdravniku ali psihologu oziroma psihoterapevtu. Čustvena razbremenitev oziroma olajšanje je pomembno in blagodejno razbremenilno, kar strokovnjaki s področja duševnega zdravja zelo dobro vemo. Vemo pa tudi, da potrebujemo načrt za rešitev problema. Ker so običajno problemi, ki



jih doživljamo, večplastni – je dobro vedeti, kje in s kom jih začnemo reševati. Pri težavah z avtomobilom vemo, da ga je potrebno peljati k avtomehaniku, ne k tesarju. Tudi pri urejanju vrta vemo, da je treba poiskati nasvet v kakšni cvetličarni ali vrtnariji. Morda bo slišati čudno, vendar reševanje vseh težav poteka po podobni formuli. In tudi ni sramotno, če poiščemo pomoč, saj nismo vsi enako opremljeni s spretnostmi reševanja vseh mogočih problemov.

Primer: pogosta odsotnost z dela

Za težave na telesni ravni (slab vid, zobobol, gripa) poiščemo pomoč pri splošnem oziroma družinskem zdravniku ali specialistu. Gremo tudi na kratek bolniški »odmor«, ki nas prisili k počitku in nekatere tudi k razmisleku o težavah ter k načrtovanju bolj konstruktivnih in blagodejnih rešitev. Psihofizično in imunsko ravnovesje se tako vzpostavi na novo. Regeneriramo se. Medtem pa se nekateri ljudje ne regenerirajo tako hitro. Ti po končanem bolniškem »odmoru« nadaljujejo s svojim vedenjem, razmišljanjem, čustvovanjem, dejanji in prepričanji. Na prvi pogled ni nič narobe, a kar hitro se lahko ponovi stara zgodba – problema niso rešili, temveč ga še bolj zapletli - ponovno zbolijo - se še bolj zapletajo v nekonstruktivne odnose, pričnejo vzdrževati škodljiv življenjski stil in tako se imunski sistem ponovno poruši. Umaknejo se na bolniški »odmor« in tako se vzpostavi začarani krog. Če se temu pridruži še kakšen nenačrtovan, a tragičen življenjski dogodek (npr. smrt drage osebe v prometni nesreči), lahko ti posamezniki čez noč odpovedo. In odpovedo za več tednov. Ne zmorejo več v službo, ne zmorejo niti poskrbeti zase - v smislu zadovoljevanja osnovnih potreb, kaj šele poskrbeti za najbližje - morda šoloobvezne otroke. V tako hudi duševni stiski so lahko več tednov. Takrat govorimo, da je duševna stiska prerasla v hude težave v duševnem zdravju, ki lahko že kažejo na duševno motnjo - depresijo.



Vendar je do takšnega stanja dolga pot. Zgodi se res čez noč, a kaže na to, da smo predolgo zanemarjali skrb za lastno duševno zdravje. Da smo dolgo časa sicer ravnali, tako kot smo zmogli in znali - v skladu z lastnimi prepričanji o tem, kaj je prav in kaj je narobe. Vendar pa je za določeno težavo, ki nam ne da miru in nas celo tako obremeni, da postane vsakodnevna mora, priporočljivo, da jo pričnemo reševati drugače. Da nam pri reševanju težav in stiske pomaga strokovnjak. Ali morda več strokovnjakov. Zakaj pa ne?

Morda moramo le preokviriti naše razmišljanje - pogledati na stisko iz drugega zornega kota in pri miselnem preskoku uvideti rešitev. Morda pa moramo razen tega poseči globlje v problem in se posvetovati tudi z odvetnikom, svetovalko na psihološki pomoči, izpolniti kakšen obrazec na centru za socialno delo, se prijaviti na zavod za zaposlovanje, hoditi na redne ambulantne preglede k svojemu psihiatru ali svojca vključiti v skupino za samopomoč. Tako smo v nekem svojem življenjskem obdobju deležni pozornosti več strokovnjakov in služb. To je dobro, saj pomeni, da smo se aktivno lotili reševanja naše težave ter da si prizadevamo v svojem življenju vzpostaviti ravnovesje, ki blagodejno vpliva na naše duševno počutje.



DUŠEVNA STISKA

Človeško je biti v stiski, ko se pojavijo problemi. Človeško je tudi čutiti praznino, žalost in obup ob pomembnih življenjskih izgubah kot so smrt bližnjega, izguba službe, bolezen, ločitev ali naravna katastrofa v kateri smo izgubili imetje. Človeško je občutiti zadrego, tremo, malo napetosti in vznemirjenosti ob življenjskih prelomnicah kot so izpiti v šoli, menjava službe ali razgovor za prvo službo, nastop v javnosti, poroka, zmenek, ipd.

Čustveno stanje posameznika je reakcija na težavo, oviro, ki se mu je pripetila. Ta reakcija se kaže bodisi kot žalost, nemoč, tesnoba, jeza ali strah. To so znaki duševne stiske, ki osebo motivirajo, da se loti reševanja problema. Pri reševanju problema pa lahko oseba ugotovi, da potrebuje pomoč, ki presega nasvet zaupne prijateljice, življenjskega sopotnika ali druge zaupne osebe. Znaki duševne stiske lahko posameznika prestrašijo in namesto povečanja motivacije se povečuje stiska in posledično zmanjšuje zmožnost reševanja težav.

ISKANJE POMOČI V DUŠEVNI STISKI

Običajno se posameznik pri reševanju svojih težav obrne na službe s področja socialnega ali zdravstvenega varstva. To so službe kot so centri za socialno delo, zavodi za zaposlovanje, zdravstveni domovi, društva oz. nevladne organizacije, nujna pomoč, psihiatrične bolnišnice, specialistične psihiatrične ambulante, humanitarne organizacije in tako naprej.

Prvi primer: duševna stiska kot posledica izgube službe

Če ste v stiski zaradi izgube službe in pomanjkanja materialnih virov za preživetje je najbolje, da pomoč



poiščete na centru za socialno delo, kjer vam bodo v okviru storitve prve socialne pomoči razložili, do kakšnih oblik pomoči ste upravičeni.

Na voljo imate več rešitev, med katerimi je najpomembnejša prijava na območno enoto Zavoda za zaposlovanje, saj ste iz tega naslova upravičeni do denarne socialne pomoči in morebitnih drugih programov. Svetovalka vam poleg vključitve v evidenco iskalcev zaposlitev nudi informacije o pravicah, ki vam pripadajo iz statusa brezposelne osebe. Prav tako vas bo svetovalka seznanila tudi z novostmi, kot so pravica do morebitnih brezplačnih delavnic in motivacijskih seminarjev, ki jih ponujajo iskalcem zaposlitve. Morda se boste z njihovo pomočjo prekvalificirali in poskušali čas, ki vam sedaj ostaja, preživljati drugače.

Ko se boste prijavili na območni enoti Zavoda za zaposlovanje se boste vrnili na center za socialno delo, kjer vas bo strokovna delavka na področju denarnih pomoči informirala o različnih oblikah denarnih dajatev in subvencij, ki vam pripadajo. Pri tem bo sledila pogojem, ki jih določa zakonodaja. Morda imate pravico do otroškega dodatka, do denarne in socialne pomoči, do pravice kritja do polne vrednosti zdravstvenih storitev, do izredne denarne socialne pomoči, do subvencionirane prehrane otrok v šoli, do subvencionirane najemnine, pravice do družinskega prejemka iz naslova starševskega varstva, pravice do pomoči družini, kadar eden od staršev prekine delovno razmerje ali začne delati krajši delovni čas zaradi nege in varstva otroka s težko motnjo v duševnem razvoju ali težko gibalno oviranega otroka. Ali pa imate pravico do paketov prehrane oziroma oblačil pri Karitasu ali Rdečemu križu (RK). Seznanila vas bo z obrazci, ki jih morate izpolniti ter roki, do kdaj je potrebno vlogo za denarno dajatev oziroma subvencijo oddati.



Ko uredite t.i. denarne dajatve do katerih ste opravičeni, je priporočljivo, da se informirate o različnih oblikah storitev, ki vam pripadajo. Nedvomno vas bo o njih informiral-a strokovni-a delavec-ka v okviru storitve prve socialne pomoči. V kolikor nimate te informacije, jo povprašajte.

V duševni stiski vam lahko pomagajo tudi nevladne organizacije oz. društva, ki izvajajo socialnovarstvene programe. Lahko se odločite za kakšen posvet pri psihologu, ki vas lahko ustrezno motivira pri iskanju službe in ohranjanju skrbi zase. Brezplačno psihološko pomoč lahko dobite na kakšni nevladni organizaciji ali pri drugem izvajalcu, ki je specializiran za brezposelne posameznike. Pomembno je, da vas obup ne vrže iz ritma in vsakodnevnih dolžnostih, ki ste jih, sicer ob službi, že opravljali.

Pomembno je namreč, da ob izgubah, ki jih doživite (izguba službe, partnerja, bolezni itn.), ne iščete tolažbe in utehe v nezdravem življenjskem slogu (vdaja alkoholu, čepenju pred televizijo, apatija, izolacija ipd), saj tovrstno početje na dolgi rok ne bo prineslo odrešitve in rešitve. V duševni stiski je pomembno, da se ne »vdete« in ne obupate. Zelo dobro je vzdrževati in ohranjati socialne stike, se vključiti v kakšno skupino za samopomoč, kjer imate možnost deliti svoje skrbi in bojazni. Dobro je tudi, da se udeležujete kakšnih družabnih prireditev in rekreativnih dogodkov, ki jih te organizacije omogočajo (celodnevni izleti v naravo, ogled kulturnih dogodkov, praznovanje rojstnih dni, ipd.).

Čeprav imate občutek, da je vse to nesmiselno in da vam ne pomaga oziroma da ste brezupen primer in podobno, je dobro vedeti, da morda na krajši rok res ne boste čutili nobenega zadovoljstva ali vzhičenja, vendar ima ohranjanje takšne socialne in duševne kondicije na daljši rok res blagodejen učinek. Izboljševanje in ohranjanje dobrega počutja in s tem zagotavljanja



boljšega duševnega zdravja je dolgotrajen proces. Ker v takšnem stanju ljudem običajno zmanjkuje volje, je res spodbudno, če so vključeni v organizirane, strukturirane in kontinuirane oblike pomoči in podpore. O omenjenih nasvetih in priporočilih se lahko prepričate na skupinah za samopomoč oziroma izletih ali drugih aktivnostih, ki jih te organizacije nudijo.

Drugi primer: duševna stiska zaradi smrti bližnjega

Duševna stiska ob izgubi bližnjega ima drugačno razsežnost kot izguba službe. Čeprav gre v obeh primerih za izgubo, ima stiska ob smrti bližnjega drugačen potek. Vemo, da bližnjega ne moremo nadomestiti, tako kot lahko službo. Naš bližji je lahko umrl nenadne smrti, ob kaki naravni katastrofi (poplavi, plazju), prometni nesreči, po dolgotrajni bolezni ali pa je naredil samomor.

Smrt bližnjega je zelo travmatičen dogodek v življenju. Okrevanje lahko traja od enega, dveh ali celo več let. Bolečina sčasoma ni več tako intenzivna, a se pojavlja v obdobjih, ki obujajo spomine (obletnice, prazniki, rojstni dnevi itn). Priporočljivo je, da se pri duševni stiski, ki nastane ob smrti bližnjega, pomoč poišče pri specializiranih strokovnjakih, ki nudijo učinkovito podporo žalujoči osebi. Pogovor z usposobljenim svetovalcem lahko osebi v tovrstni duševni stiski prinese razbremenitev in razumevanje ter pomoč pri iskanju zanj primernih rešitev.

Naj jih naštejemo zgolj nekaj: društvo Hospic je specializirano za nudenje pomoči žalujočim s svojimi skupinami za samopomoč. V okviru Centra za mentalno zdravje v Ljubljani je organizirana skupina za samopomoč osebam, katerih bližnji so naredili samomor, Center za psihološko svetovanje – Posvet, Družinska in zakonska svetovalnica Betanija, društvo Solzice, društvo Družinski center Mir.



PREGLED STORITEV V PRIMERU DUŠEVNE STISKE NA CENTRU ZA SOCIALNO DELO

Storitev prve socialne pomoči in storitev osebne pomoči

Centri za socialno delo niso samo ustanove, kjer uveljavljate pravico do denarne pomoči, temveč tam tudi delajo strokovnjaki, ki vam lahko svetujejo in pomagajo pri reševanju težave v okviru storitve osebne pomoči ali pa vas prek storitve prve socialne pomoči usmerijo na druge službe, kjer vam omogočijo specialistično pomoč.

Do storitve prve socialne pomoči je upravičen vsakdo, ki se znajde v stiski ali težavi in se za storitev odloči prostovoljno. Gre za pomoč posamezniku, da prepozna in opredeli stiske ali težave, da oceni možne rešitve in se seznanji z mogočimi storitvami, dajatvami, obveznostmi, ki sledijo izbiri ter da se mu predstavi mrežo služb. Storitev prve socialne pomoči v večini primerov ne zajema konkretnega reševanja vaše stiske, temveč informacije, s pomočjo katerih pridete do izvajalcev, ki vam bodo pomagali pri konkretnem problemu.

To pomeni, da vas na centru za socialno delo v primeru težav v duševnem zdravju lahko usmerijo na nevladno organizacijo, ki se bolj poglobljeno in celostno ukvarja z reševanjem težav na področju duševnega zdravja. Lahko na primer doživljate posttravmatski sindrom zaradi nasilja v družini in vam ob morebitni namestitvi v varno hišo, svetujejo obisk psihologa ali psihiatra. Tako boste deležni celostne obravnave strokovnjakov s področja socialnega in zdravstvenega varstva.

V kolikor bo strokovni-a delavec-ka presodila, da lahko rešujete duševno stisko na centru za socialno delo, vam



bo svetovala storitev osebne pomoči. Strokovna delavka vam bo, prek metode svetovanja, urejanja in vodenja, skušala pomagati. Omenjeno storitev nudijo vsi centri za socialno delo po Sloveniji.

PREGLED PROGRAMOV NEVLADNIH ORGANIZACIJ, KI DELUJEJO NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Svetovalnice

Svetovalnice nudijo individualno svetovanje, podperne skupine in skupine za samopomoč, najpogosteje na področju zlorabe in odvisnosti od psihoaktivnih snovi, nasilja in motenj hranjenja. Primerne so za posameznike, ki potrebujejo časovno omejeno pomoč pri prestajanju težavnega obdobja ali pomoč pri sprejemanju večjih sprememb v življenju (npr. telesne in duševne bolezni, invalidnosti in druge oblike prizadetosti). Pomagajo tudi svojcem pri sprejemanju drugačnosti člana družine.

Telefoni za pomoč v stiski

Krizni telefoni nudijo pogovor o posameznikovi duševni stiski ter mu pri tem praviloma omogočajo, da ostane anonimen. Posamezniku pomagajo pri trenutni razbremenitvi, osamljenosti in omogočajo osnovno svetovanje o nadaljnji napotitvi k specializiranemu strokovnjaku. Tovrstni telefoni so dostopni tudi v nočnih urah, med vikendi, nekateri nudijo tudi 24 urno svetovanje.

Skupine za samopomoč

Skupine za samopomoč omogočajo ljudem s težavami v duševnem zdravju izmenjavo izkušenj in iskanje rešitev s pomočjo drugih oseb, ki imajo sorodne težave. Člani



skupine za samopomoč se redno tedensko srečujejo, na srečanjih pa upoštevajo pravila, ki jih na začetku skupaj določijo. Skupina za samopomoč ne šteje več kot deset članov, in sicer iz razloga, da ima lahko vsak izmed njih možnost in čas, da izpostavi svoj problem. Skupine za samopomoč se v nekaterih nevladnih organizacijah izvajajo kot del programa dnevnega centra ali svetovalno-informacijske pisarne, ponekod pa delujejo kot samostojen program.

Program socialne mreže

Gre za program, ki vključuje načrtovanje in izvedbo različnih izobraževalnih, športnih, kulturnih in družabnih dogodkov za osebe s težavami v duševnem zdravju. V nekaterih nevladnih organizacijah je ta program že del utečenih dejavnosti, ki se izvajajo v sklopu programa dnevnega centra.

Posameznik z vključitvijo v takšen program zmanjša možnost osamljenosti, ohranja socialne spretnosti, si krepí krog znancev in prijateljev, na katere se lahko obrne v primeru težav in si izboljšuje kakovost življenja. Dejavnosti so organizirane tudi ob popoldnevih, koncih tedna in med prazniki.

Med izobraževalne in interesne aktivnosti sodijo predavanja in seminarji na temo duševnega zdravja, kreativne in ustvarjalne delavnice, tečaji računalništva in tujih jezikov itd. Športne aktivnosti vključujejo organizirano igranje košarke, nogometa, odbojke, badmintona, tenisa, fitnes ali aerobiko ter tečaje plesa. Kulturne aktivnosti se nanašajo na ogled razstav, gledaliških in kino predstav, obiskov koncertov itd. Organizirano druženje zajema različna praznovanja, izlete po različnih krajih, organizacijo piknikov ter organizirane obiske ostalih enot društva.



Javna socialno varstvena programa v nevladnih organizacijah

Programi pisarn za svetovanje in informiranje

V teh programih vam strokovni-e delavci-ke prek storitev informiranja, osebne pomoči ali svetovalnih pogovorov z vami in vašimi bližnjimi omogočajo, da se čim bolje poučite o vrstah pomoči, ki vam pripadajo glede na stopnjo vaše težave in stiske. Nudijo vam tudi svetovanja, ki potekajo večkrat in kontinuirano z namenom, da vas čim bolje opremijo in seznanijo z načini obvladovanja težav, pravočasnega ukrepanja v primeru poslabšanja duševne motnje, konstruktivnega pristopa ter vključevanja v vsakodnevno življenje.

Na osnovi svetovalnih pogovorov se lahko izdelata individualni načrt, s katerim skupaj s strokovnim-o delavcem-ko konkretizirata vaše potrebe in pričakovanja ter tudi kako in s kom jih boste uresničevali. Pri tem se strokovni-a delavec-ka lahko poveže z zunanjimi izvajalci, ki so v mreži služb s področja duševnega zdravja. To pomeni, da vzpostavi sodelovanje s centri za socialno delo, Zavodom za oskrbo na domu ali socialnimi servisi, vašim psihiatrom, prostovoljci, odvetnikom itn. S pomočjo izvedbe individualnega načrta je namreč mogoče zagotoviti tudi življenje v domačem okolju, ki ga sicer brez pomoči drugih ne bi več zmogli.

Svoje težave lahko rešujete tudi v vodenih skupinah za samopomoč, v katere se lahko vključite po prvem informativno-svetovalnem pogovoru.

Storitve strokovni-e delavci-ke izvajajo tako v pisarni kot na terenu ali v življenjskem okolju posameznika, tj. na njegovem domu.

Upravičenci so vsi polnoletni posamezniki, ki imajo težave v duševnem zdravju ter njihovi svojci in se v storitev vključijo prostovoljno.



Programi dnevnih centrov

V dnevnem centru se lahko vključite v različne dejavnosti, se družite, učite socialnih spretnosti in veščin, spoznavate nove ljudi s katerimi širite krog poznanstev, se prek različnih delavnic in skupin za samopomoč učite medsebojne pomoči in samopomoči. V ta namen izvajajo skupine za samopomoč, vključujejo prostovoljce v vse programe društva ter organizirajo piknike, izlete, zabave, praznovanja rojstnih dni, ogled kino predstav in dramskih predstav, s pomočjo katerih krepijo socialne stike med uporabniki kot tudi spodbujajo k razvoju in širitvi njihove socialne mreže.

Večina dnevnih centrov organizira raznolike delavnice o zdravi prehrani, zdravem življenju, predavanja o učinkih zdravil, organizirajo skupinsko telovadbo, redne izletniške pohode, rekreativne taborne ter skrbijo za krepitev in varovanje duševnega zdravja še preko različnih tematskih delavnic (življenje z duševno motnjo, medosebni odnosi, spolnost, ljubezen, zasvojenosti, učenje sproščanja in asertivnih tehnik, duhovna rast, čustvena inteligenca ipd).

V nekaterih dnevnih centrih se učite tehnik s področja likovnega in ročnega ustvarjanja, s pomočjo katerih lahko izdelujete različne izdelke, ki jih potem predstavite v okviru razstav širši javnosti.

Dnevni centri so namenjeni vsem polnoletnim osebam s težavami v duševnem zdravju, ki se vanje vključijo prostovoljno in se strinjajo s pogoji posameznega dnevnega centra. Dnevni centri praviloma delujejo vsak delavnik med 8. uro zjutraj in 16. ali 17. uro popoldne. Med vikendi so načeloma zaprti, medtem ko lahko nekatere dejavnosti izvajajo prav ob vikendih (npr. sobotni pohodniški izleti).



KATERE SLUŽBE MI LAHKO POMAGAJO V DUŠEVNI STISKI?

Posameznik, ki je v duševni stiski zaradi izgube službe, lahko uveljavlja pravice iz naslova t. i. socialno varstvenih dajatev in storitev na centru za socialno delo. Na centru za socialno delo lahko poiščete pomoč tudi v postopku razveze zakonske zveze, urejanja preživnine, materialne stiske ali v primeru, ko iščete ustrezno pomoč za bližnjega, ki je ostarel oziroma ima demenco, sorodna dementna stanja, duševno bolezen ali pa se sooča z nasiljem ali odvisnostjo v družini oziroma méni, da sosed pretepa ženo in otroke. Ti izvajajo javna pooblastila in so dolžni nuditi pomoč za področja, ki jih je pooblastila država.

Lahko se obrnete tudi na nevladne organizacije oz. društva, ki so specializirana za nudenje pomoči na ožjih področjih. Na njih se lahko obrnete takrat, ko potrebujete bolj usmerjeno, vašim potrebam približano in dalj časa trajajočo obravnavo oz. pomoč.



DUŠEVNA MOTNJA

Med zaskrbljujoča stanja pri duševni motnji, ki zahtevajo takojšnjo pozornost strokovnih služb, uvrščamo duševne motnje, ki posameznika tako zaobsežejo oz. ovirajo, da ta ne zmore več funkcionirati v vsakodnevnem kontekstu.

Prvi primer: napadi panike

Med najpogostejše motnje, zaradi katerih posamezniki poiščejo pomoč v nujni službi so napadi panike, v okviru katerih se paničnemu strahu pridruži misel, da bo oseba umrla, se zadušila, da ji bo odpovedalo srce oz. jo bo prizadela kap. Posameznik ocenjuje, da so ti simptomi tako hudi in neprijetni, da tega ne bo zdržal.

Ponavadi obisk nujne službe ni dovolj, če se napadi ponavljajo in se posameznik boji že misli na ponoven napad. Težave te narave se ustrezno obvladujejo, tj. zdravijo v ambulantnem okolju.

Drugi primer: depresija

Pri depresiji se oseba počuti tako slabo in nemočno, da se ne zmore več spopadati z vsakodnevnimi in običajnimi življenjskimi obveznostmi oz. naporji. Ne zmore v službo, ne zmore peljati otrok v šolo, skuhati kosila, iti v trgovino ipd. Oseba s tako poslabšanim duševnim zdravjem tudi pove, da ne zmore več, da čuti bolečine po vsem telesu, da je pobita in žalostna, da veliko joka in je neješča, se zapira in morda tudi bližnjim ne pusti več blizu. Lahko jim tudi zameri in očita, da so sokrivi pri tem stanju ali jih ne želi blizu, ker jo je sram svoje šibkosti in nemoči. Če se tako počuti in obnaša več kot dva tedna in nima drugih diagnosticiranih zdravstvenih težav, je nujen zdravstveni pregled.



ISKANJE POMOČI PRI DUŠEVNI MOTNJI

Poslabšanje duševnega zdravja, kot opisano v prejšnjih primerih, zahteva vso pozornost domačih ali bližnjih oseb ter nujen posvet s strokovnjakom na področju duševnega zdravja. V opisanih primerih lahko pospremimo osebo k njenemu izbranemu splošnemu zdravniku, ki bo sam postavil diagnozo ali pa napisal napotnico za psihiatrični pregled. Izbrani splošni zdravniki namreč danes za nekatere duševne motnje uspešno predpisujejo medikamentozno terapijo.

V kolikor tega ne naredi zdravnik in se odpravite na pregled k specialistu psihiatru in ugotovite, da je čakalna doba predolga, se lahko obrnete po pomoč tudi na nevladne organizacije s področja duševnega zdravja. Mnoge nevladne organizacije imajo dober pregled nad službami ter že vzpostavljene dobre kontakte v mreži služb. Le te v okviru programov Svetovalno-informativnih pisarn ali Dnevnih centrov lahko priskočijo na pomoč in vam svetujejo, kako najhitreje priti do ambulantnega pregleda ali pa vas, v kolikor gre za nujno stanje ali pa jim to čas dopušča, nemudoma pospremijo do dežurne psihiatrične ambulante. Te delujejo na različnih lokacijah javne zdravstvene mreže. Tam bo dežurni zdravnik - psihiater ugotovil ali je potrebna hospitalizacija ali je dovolj medikamentozna terapija in vključitev v program kakšne nevladne organizacije.

V nevladnih organizacijah pa se lahko, pred odhodom k specialistu psihiatru in po zaključenem pregledu pri njemu, dogovorite za individualen program pomoči in podpore v domačem okolju. V kolikor imate dobro razvito socialno mrežo, vam strokovnjak iz nevladne organizacije lahko pomaga pri načrtovanju pomoči in podpore doma. Lahko vključi tudi kakšne druge službe, a nujna je povezava in sodelovanje s psihiatrom.



Ko govorimo o vključitvi drugih služb, običajno pomislimo na takšne storitve, ki osebi in njeni družini olajšajo preživljanje krize v domačem okolju. Tu gre za kombinacijo služb s socialnega in zdravstvenega področja. Prek centra za socialno delo vas na domu lahko obišče strokovni-a delavec-ka, ki dela na storitvi pomoč družini za dom, lahko vas obišče izvajalka oskrbe na domu in vam pomaga pri nakupu v trgovini ter kakšen-a strokovni-a delavec-ka iz nevladne organizacije, ki vas bo pospremil-a v program dnevnega centra. Morda vas obišče tudi kakšen prostovoljec. To so običajno ljudje, ki jih v teh službah dobro poznajo in so bili deležni usposabljanja in izobraževanja, nad njimi pa bedijo tudi mentorji.

PREGLED STORITEV V PRIMERU DUŠEVNE MOTNJE V ZDRAVSTVU

Ugotavljanje zdravstvenega stanja

Naloge izbranega splošnega osebnega zdravnika so: ugotavljanje zdravstvenega stanja, zdravljenje, nadziranje okrevanja, skrb za preprečevanje določenih zdravstvenih težav, napotitve k specialistom in v bolnišnico, odrejanje prevozov z reševalnim vozilom, izdajanje listin za povračilo potnih stroškov, ugotavljanje nezmožnosti za delo do 30 dni in skrb, da se v primeru daljše nezmožnosti za delo dokumentacija pošlje imenovanemu zdravniku Zavoda za zdravstveno zavarovanje ali na Invalidsko komisijo.

Splošni zdravnik lahko hitro in z gotovostjo prepozna duševno motnjo in predlaga zdravljenje z zdravili v svoji ambulanti, lahko pa predlaga tudi obisk specialista psihiatra ali pa napotitev v bolnišnico. Zdravnikova dolžnost je, da kadar zdravstveno stanje njegovega bolnika zahteva pregled pri specialistu, le-tega predlaga



in izda ustrezno napotnico. Gre za pravico do storitev iz naslova specialistične ambulantne dejavnosti. Res pa je, da za pregled pri specialistu psihiatru napotnica ni nujna. Za pregled pri specialistu psihiatru velja izjema. Pregled je mogoč tudi brez napotnice, le z veljavno kartico zdravstvenega zavarovanja.

Specialist psihiater v ambulanti ali v bolnišnici najprej opravi diagnostiko (prepoznavanje bolezni) in nato predlaga zdravljenje. Tako kot vsi zdravniki mora takoj ukrepati, kadar gre za ogroženost posameznika.

Zdravljenje duševnih motenj sestoji iz:

- zdravljenja z zdravili – farmakoterapije;
- zdravljenja s psihološkimi sredstvi – psihoterapije;
- zdravljenja z uporabo drugih tehnik - socioterapije, delovne terapije, psihoedukacije.

Glede na naravo duševne motnje specialist psihiater predlaga določeno kombinacijo zdravljenja. Sodelovanje osebe s težavami v duševnem zdravju je pri tem odločilnega pomena. Zelo težko pa je, če je ta oseba povsem sama in nima nobene opore. Zato so svojci nadvse dobrodošli in z vključitvijo v zdravljenje pomagajo posamezniku premagovati težave. Poleg tega se učijo, kako se pri tem sami ne bi povsem izčrpali.

S specialistom klinične psihologije lahko pridete v kontakt v ambulantni dejavnosti in v bolnišnični dejavnosti, kjer obravnava otroke, mladostnike, odrasle, starostnike, družine in/ali pare. V okviru diagnostične obravnave izvaja osnovno diagnostiko, ki je usmerjena na prepoznavanje oz. ocenjevanje celostnega delovanja posameznika in posledično možne bolezni ter dodatno diagnostiko, ki je usmerjena na bolj specifično funkcioniranje kot npr. spoznavne funkcije, čustvovanje, osebnost, inteligentnost



idr. Ob tem uporablja raznovrstne metode dela in tehnike, kot so: klinično psihološki intervju – raziskovanje stanja duševnosti s pogovorom, teste, projekcijske in izrazne tehnike, vprašalnike, ocenjevalne lestvice, prosto opazovanje idr.

PREGLED STORITEV V PRIMERU DUŠEVNE MOTNJE NA PODROČJU SOCIALNEGA VARSTVA

Storitev osebne pomoči

Storitev osebne pomoči pomeni svetovanje, urejanje in vodenje z namenom, da ob ustrezni strokovni pomoči v svojem okolju bolje in kakovostnejše zaživite. Nudijo jo vsi centri za socialno delo po Sloveniji.

Storitev običajno lahko dobijo tisti posamezniki, pri katerih je duševna motnja takšne stopnje, da jih precej ovira v vsakodnevnem življenju in bi lažje in bolj kakovostno živeli, če bi imeli pomoč. Tako se strokovni-a delavec-ka lahko dogovori z vašo socialno mrežo, bližnjimi, prostovoljci in tudi drugimi zunanjimi službami za redno ali trajno pomoč pri načrtovanju in izvajanju posameznih dejavnosti, pomembnih za vaše življenje. Dobro je, če so v ta proces vključene osebe, ki jim vi zaupate in so vam blizu.

Pomoč družini za dom

Če ima oseba z duševno motnjo mladoletne otroke, torej svojo družino in ne zmore ustrezno skrbeti za dom in družino, ji na centru za socialno delo na njeno željo lahko zagotovijo storitev, ki se imenuje pomoč družini za dom.



Ta storitev zajema tako svetovanje in pomoč pri urejanju in reševanju družinskih stisk kot tudi raznolike dogovore in pomoč pri urejanju drugih opravkov, ki so potrebni, da družina v domačem okolju funkcionira. Na primer: dogovori o urejanju stanovanja, smotrni porabi denarja in plačevanju položnic.

Stiki s strokovnim-o delavcem-ko, ki nudi pomoč, so bolj pogosti in kontinuirani kot pri predhodno opisanih storitvah, kar pomeni, da vas strokovni-a delavec-ka vsaj enkrat tedensko obišče v domačem okolju ter da ste enkrat tedensko v prostorih centra za socialno delo vključeni v proces svetovanja ali delavnic. Razen tega vas v domačem okolju lahko obišče tudi laični delavec, ki vas lahko pospremi po kakšnih opravkih ali vam pomaga pri smotrni porabi denarja ali pa prostovoljec, ki gre skupaj z vami in vašimi otroci na igrišče oz. jim pomaga pri domači nalogi, itn.

Storitev koordinirane obravnave v skupnosti

Je nova storitev, ki vam omogoča načrt obravnave in njegovo izvajanje v skupnosti, tj. v vašem domačem okolju.

Koordinator obravnave v skupnosti se bo pri pogovoru z vami osredotočil predvsem na:

- urejanje stanovanjskih oz. bivalnih razmer,
- urejanje socialne varnosti,
- urejanje zaposlitve in dela,
- urejanju podpore pri opravljanju temeljnih dnevnih opravil,
- urejanju podpore pri zagotavljanju socialnih stikov in družabnosti
- ter druge ugotovljene potrebe, ki vplivajo na dvig kakovosti življenja.



Načrt obravnave v skupnosti se prične izvajati, ko ga oseba z duševno motnjo oziroma njen zakoniti zastopnik ter koordinator obravnave v skupnosti potrdita s podpisom.

Novost pri tej storitvi je, da skuša preprečiti »pošiljanje ljudi od vrat do vrat« ter da koordinator k reševanju težav in stisk osebe pristopa celovito in usklajeno ter kontinuirano povezuje izvajalce, ki so vključeni v mrežo služb.

PREGLED PROGRAMOV V PRIMERU DUŠEVNE MOTNJE V NEVLADNIH ORGANIZACIJAH

Javna socialno varstvena programa

Programi pisarn za svetovanje in informiranje

V teh programih vam strokovni-e delavci-ke prek storitev informiranja, osebne pomoči ali svetovalnih pogovorov z vami in vašimi bližnjimi omogočajo, da se čim bolje poučite o vrstah pomoči, ki vam pripadajo glede na stopnjo vaše težave in stiske. Nudijo vam tudi svetovanja, ki potekajo večkrat in kontinuirano z namenom, da vas čim bolje opremijo in seznanijo z načini obvladovanja težav, pravočasnega ukrepanja v primeru poslabšanja duševne motnje, konstruktivnega pristopa ter vključevanja v vsakodnevno življenje.

Na osnovi svetovalnih pogovorov se lahko izdelata tudi individualni načrt, s katerim skupaj s strokovnim-o delavcem-ko konkretizirata vaše potrebe in pričakovanja ter tudi kako in s kom jih boste uresničevali. Pri tem se strokovni-a delavec-ka lahko poveže z zunanjimi izvajalci, ki so v mreži služb s področja duševnega zdravja. To pomeni, da vzpostavi sodelovanje s centri za socialno delo, Zavodom za oskrbo na domu ali socialnimi servisi,



vašim psihiatrom, prostovoljci, odvetnikom itn. S pomočjo izvedbe individualnega načrta je namreč mogoče zagotoviti tudi življenje v domačem okolju, ki ga sicer brez pomoči drugih ne bi več zmogli.

Svoje težave lahko rešujete tudi v vodenih skupinah za samopomoč, v katere se lahko vključite po prvem informativno-svetovalnem pogovoru.

Storitve strokovni delavci izvajajo tako v pisarni, na terenu ali v življenjskem okolju posameznika, tj. na njegovem domu.

Upravičenci so vsi polnoletni posamezniki, ki imajo težave v duševnem zdravju ter njihovi svojci in se v storitev vključijo prostovoljno.

Programi dnevnih centrov

V dnevnem centru se lahko vključite v različne dejavnosti, se družite, učite socialnih spretnosti in veščin, spoznavate nove ljudi, s katerimi širite krog poznanstev, se prek različnih delavnic in skupin za samopomoč učite medsebojne pomoči in samopomoči. V ta namen izvajajo skupine za samopomoč, vključujejo prostovoljce v vse programe društva ter organizirajo piknike, izlete, zabave, praznovanje rojstnih dni, ogled kino predstav in dramskih predstav, s pomočjo katerih krepijo socialne stike med uporabniki kot tudi spodbujajo k razvoju in širitvi njihove socialne mreže.

Večina dnevnih centrov organizira raznolike delavnice o zdravi prehrani, zdravem življenju, predavanja o učinkih zdravil, organizirajo skupinsko telovadbo, redne izletniške pohode, rekreativne tabore ter skrbijo za krepitev in varovanje duševnega zdravja še preko različnih tematskih delavnic (življenje z duševno motnjo, medosebni odnosi,



spolnost, ljubezen, zasvojenosti, učenje sproščanja in asertivnih tehnik, duhovna rast, čustvena inteligenca ipd).

V nekaterih dnevnih centrih se učite tehnik s področja likovnega in ročnega ustvarjanja, s pomočjo katerih lahko izdelujete različne izdelke, katere potem predstavite v okviru razstav širši javnosti.

Dnevni centri so namenjeni vsem polnoletnim osebam s težavami v duševnem zdravju, ki se vanje vključijo prostovoljno in se strinjajo s pogoji posameznega dnevnega centra. Dnevni centri praviloma delujejo vsak delavnik med 8. uro zjutraj do 16. ali 17. ure popoldne. Med vikendi so praviloma zaprti, medtem ko lahko nekatere dejavnosti izvajajo prav ob vikendih (npr. sobotni pohodniški izleti).

Programi združenj svojcev oseb z duševno motnjo

Programi svojcev so dragoceni za vse, ki imajo bližnjega, ki trpi za kakršnokoli obliko duševne motnje. Običajno ti programi nudijo aktivnosti, ki svojce opogumijo, jim olajšajo stiske ter nudijo informacije, kako pravzaprav živeti z bližnjim, ki ima duševno motnjo.

Tako se prek različnih predavanj in delavnic, na katere vabijo različne goste, strokovnjake in svojce z dolgoletnimi izkušnjami, poučujejo o duševnih motnjah, njihovem zdravljenju ter temah, ki krepijo medosebne odnose in so na splošno uporabne za duševno blagostanje.

Eden izmed takšnih aktivnosti je program »Vseživljenjsko učenje za krepitev duševnega zdravja posameznikov in celovito učenje obvladovanja stresnih situacij svojcev, ki imajo v družini osebo s psihiatrično diagnozo«.

Program poteka celo leto in je razdeljen v različne tematske sklope, ki se izvajajo mesečno.



Telefoni za pomoč v stiski

Krizni telefoni nudijo pogovor o posameznikovi duševni stiski ter mu pri tem praviloma omogočajo, da ostane anonimen. Posamezniku pomagajo pri trenutni razbremenitvi, osamljenosti in omogočajo osnovno svetovanje o nadaljnji napotitvi k specializiranemu strokovnjaku. Tovrstni telefoni so dostopni tudi v nočnih urah, med vikendi, nekateri nudijo tudi 24 urno svetovanje.

Skupine za samopomoč

Skupine za samopomoč omogočajo ljudem s težavami v duševnem zdravju izmenjavo izkušenj in iskanje rešitev s pomočjo drugih oseb, ki imajo podobne težave. Člani skupine za samopomoč se redno tedensko srečujejo, na srečanjih pa upoštevajo pravila, ki jih na začetku skupaj določijo. Skupina za samopomoč ne šteje več kot deset članov in sicer iz razloga, da ima lahko vsak izmed njih možnost in čas, da izpostavi svoj problem. Skupine za samopomoč se v nekaterih nevladnih organizacijah izvajajo kot del programa dnevnega centra ali svetovalno-informacijske pisarne, ponekod pa delujejo kot samostojen program.



KATERE SLUŽBE MI LAHKO POMAGAJO PRI DUŠEVNI MOTNJI?

Nujen je posvet s strokovnjakom na področju duševnega zdravja. Osebo pospremimo k njenemu izbranemu splošnemu zdravniku, ki bo postavil diagnozo ali napisal napotnico za psihiatrični pregled. Gre za pravico do storitev iz specialistične ambulantne dejavnosti. Res pa je, da za pregled pri specialistu psihiatru napotnica ni nujna.

Lahko se obrnete po pomoč tudi na nevladne organizacije. Danes so namreč različne oblike pomoči v skupnosti vsaj tako pomembne kot psihiatrične bolnišnice, saj se veliko ljudi s težavami v duševnem zdravju zdravi le v ambulantah in se čas zdravljenja v bolnišnicah krajša.



HUDA DUŠEVNA MOTNJA

Pri diagnosticiranih duševnih motnjah govorimo o nujnih stanjih takrat, ko gre za poslabšanje bolezni. Za razliko od poslabšanja pri zgoraj opisanih primerih, gre tu za krizo, ki jo spremljajo prisluhi, prividi in halucinacije. Oseba ima spremenjen pogled na realnost. Njeno doživljanje bližnjih in realnosti je drugačno in izkrivljeno. Nekaterim se spremenijo vsa čutila, kar lahko pomeni, da tudi hrano okušajo drugače. To seveda postavlja v slabo kožo njihove bližnje, saj so prepričani, da jih zastrupljajo. Takšni posamezniki se lahko počutijo tudi vsemogočne in so prepričani, da za njih družbena pravila vedenja npr. v trgovinah ne veljajo. Nimajo potrebe, da bi plačali na blagajni živila, ki so jih izbrali. Lahko pa gre njihovo doživljanje v drugo skrajnost in smiselnost bivanja, obstoja ter njihovega življenja postavijo pod vprašaj in si skušajo vzeti življenje.

Primer: psihoza

Tipično za tako hudo obliko poslabšanja duševne motnje je, da posameznik povsem izgubi stik z realnostjo. Pogosto je tudi sumničav in prepričan, da mu ljudje, ki so mu sicer blizu ali jih dobro poznajo, želijo slabo (storiti nekaj hudega), da jih nihče ne razume ali celo, da so vsi povezani v nekakšno zaroto proti njemu. Skoraj nemogoče se je osebi, ki tako doživlja realnost in soljudi, približati. Naš realitetni pristop in dokazovanje v nasprotno nima nikakršnega učinka. Tudi empatično doživljanje in razumevanje situacije ne obrodi sadov in razreši problema. Težko je vzpostaviti dogovor o reševanju težave. Taka oseba je v svojih razmišljanjih in pogledih na realnost nezmotljiva. Dialog z njo je nemogoč in tudi zelo, zelo naporen.

Hudo poslabšano duševno stanje pa ni zaskrbljujoče samo za osebo, temveč tudi za okolico. Takšen posameznik se



pod vplivom trenutnih predstav in doživljanja realnosti zelo pogosto zapleta v neprijetne interakcije z drugimi ljudmi. Tovrstno "zapletanje" se dogaja na zelo bazični, vsakodnevni ravni; v dvigalu, na pošti, trgovini, avtobusu, prometu, v službi, na tržnici. Pri tem ne gre za "prepirčke, ker so malo nestrpni in negodujejo nad prodajalko, ki je počasna", temveč gre za neprijetno situacijo in tudi ogrožajoče poseganje v osebno dostojanstvo in življenje drugih. Lahko pride do fizičnih groženj ali obračunavanj, povzročanj materialne škode drugim ipd.

Tudi pretirana veselost, ki nima meje, spada med resne duševne motnje in se imenuje manija. Posameznik se počuti tako dobro, da nima časa za hrano in spanje. Je poln energije in zamisli. Pri denarju nima mere in se zapleta v dejavnosti, ki ogrožajo partnerski odnos. Tudi takšno stanje se navadno zdravi v bolnišnici.

Hudih duševnih motenj je še veliko vrst. Ne glede na vrsto duševne motnje smo posebej pozorni na samomorilno vedenje, ki ga želimo preprečiti in posamezniku pomagati. Prav tako pa je pomembno tudi preprečevati nasilno vedenje posameznikov.

ISKANJE POMOČI PRI HUDI OBLIKI DUŠEVNE MOTNJE?

Tu gre za tako imenovane nujne primere, ki zahtevajo tudi drugačno pozornost, kot predhodno naštetih primeri. Ko oseba ogroža življenje drugega - s kričanjem, grožnjami, žaljivkami, fizičnimi obračuni ali pa povzroča materialno škodo in je to posledica poslabšanja duševne bolezni, je nujno potrebno poklicati urgenco. Ta služba potem tudi presodi ali bo za asistenco poklicala še policiste.

Na področju socialnega varstva se v tovrstnih primerih lahko obrnete na nevladne organizacije in centre za socialno delo. Nevladne organizacije ne izvajajo kriznih intervencij na terenu, lahko pa vas informirajo in svetujejo o



načinih reševanja takih situacij. Morda vam bodo priskočili na pomoč in skušali povezati službe na primarni ravni, ki imajo za take primere v skupnosti že ustaljene načine reševanja težav. Lahko pa se obrnete tudi na center za socialno delo, ki v okviru storitve kriznih intervencij nudi posameznikom pomoč v položajih v katerih zaradi stisk in težav ogroža sebe oz. druge. Služba, ki deluje na centru za socialno delo je organizirana po principu 12 regijskih služb, kar pomeni, da dežurni strokovni-a delavec-ka v času dežurstva ukrepa tudi, ko na centrih za socialno delo nimajo več uradnih ur. Odzove se na klic policije, ki ima njegovo številko. O ukrepih in ravnanjih presodi, ko je obveščen o krizni situaciji na terenu.

KATERE SLUŽBE MI LAHKO POMAGAJO PRI HUDI DUŠEVNI MOTNJI?

Dežurni zdravnik splošne nujne medicinske pomoči pomaga, ko gre za zaplete ali posebno hude težave. Splošni zdravnik lahko hitro in z gotovostjo prepozna duševno motnjo in predlaga zdravljenje z zdravili v svoji ambulanti, lahko pa predlaga tudi obisk specialista psihiatra ali pa napotitev v bolnišnico.

Na področju socialnega varstva se v tovrstnih primerih lahko obrnete tudi na nevladne organizacije in centre za socialno delo. Ti vas bodo informirali, kako ravnati v dani situaciji.

Žal vam tako nevladne organizacije kot centri za socialno delo ne bodo omogočili mobilne službe ali kriznega tima, z namenom preživetja krize doma. Lahko pa vas usmerijo na službe, ki nudijo pomoč v takšnih stanjih (zdravljenje v psihiatrični ustanovi ali nadzorovani obravnavni). Pomembno je, da vas poučijo o pravicah, ki vam pripadajo.



PREGLED STORITEV V PRIMERU HUDE DUŠEVNE MOTNJE

Zdravstvene službe

Najprej se obrnite po pomoč na zdravstvene službe. V primeru hudega poslabšanja duševne motnje, se je potrebno obrniti na izbranega splošnega zdravnika ali psihiatra, v primeru nevarnosti za življenje in zdravje pa brez odlašanja poklicati dežurnega zdravnika splošne nujne medicinske pomoči.

Koordinator nadzorovane obravnave

Nadzorovana obravnava je namenjena osebam, ki potrebujejo nadzor nad svojim zdravljenjem v skupnosti.

V primeru hude in ponavljajoče se duševne motnje, ko se je oseba že zdravila v psihiatrični bolnišnici brez privolitve oziroma izpolnjuje pogoje iz Zakona o duševnem zdravju, lahko sodišče na predlog psihiatrične bolnišnice s sklepom določi koordinatorja nadzorovane obravnave ter vrsto in obseg njegovih pooblastil. Koordinator nadzorovane obravnave lahko na podlagi sklepa sodišča od osebe zahteva, da sodeluje pri zdravljenju, da prebiva v določenem kraju oziroma da zagotovi koordinatorju nadzorovane obravnave dostop do prostorov, kjer biva.

Psihiatrična klinika Ljubljana je že izvedla posebna izobraževanja za koordinatorje nadzorovane obravnave, ki so usposobljeni za pripravo predloga načrta nadzorovane obravnave in koordinacijo njegove izvedbe.

Oseba s hudo in ponavljajočo se duševno motnjo sodeluje pri pripravi načrta nadzorovane obravnave in njeno mnenje se upošteva, kolikor je to v njeno korist. V nadzorovani



obravnavi je poudarek na zdravljenju hude duševne motnje v skupnosti, zato delo koordinatorja nadzorovane obravnave neposredno nadzira psihiatrična bolnišnica. V kolikor ocenjujete, da bi bila to primerna oblika zdravljenja za vas oziroma vaše svojce, se posvetujte o tej možnosti v psihiatrični bolnišnici.

Koordinator obravnave v skupnosti in programi nevladnih organizacij

Z nevladnimi organizacijami in koordinatorji obravnave v skupnosti, ki so zaposleni na centru za socialno delo, je priporočljivo vzpostaviti kontakt, saj lahko osebo obiščejo v psihiatrični bolnišnici že v času zdravljenja in poskrbijo, da bo zanjo tudi po odpustu potekala ustrezna skrb.

Strokovni-e delavci-ke oziroma koordinatorji vas bodo seznanili s storitvijo koordinirane obravnave v skupnosti, do katere ste upravičeni, ko zaključite zdravljenje v psihiatrični bolnišnici in greste domov.

V ustanovi v kateri se zdravite vam pripada tudi pravica do zastopnika pravic na področju duševnega zdravja. Zastopnik vas o vaših pravicah informira skladno z Zakonom o duševnem zdravju.

Preventivno delovanje

Za načrtovanje rehabilitacije in okrevanja je dobro vedeti, da je poslabšanje duševne motnje možno predvideti. To vedo tako posamezniki, ki so že preživeli nekaj duševnih kriz kot tudi strokovnjaki, ki jim nudijo dolgotrajno pomoč v skupnosti. Pri načrtovanju ustrezne skrbi so v prednosti osebe, ki so zaradi dolgotrajne oz. hude duševne motnje že vključene v kakšno službo s področja socialnega varstva. To pomeni, da že imajo strokovnega-o delavca-ko na centru za socialno delo, ki jim v okviru storitve osebne pomoči že nudi pomoč ali jih vsaj občasno spremlja in



obišče na domu, bodisi da so vključeni v kakšen program nevladne organizacije ali pa so deležni načrtovane obravnave v skupnosti in imajo svojega koordinatorja obravnave v skupnosti.

Krizni načrt

Strokovni-e delavci-ke, ki spremljajo in nudijo pomoč posameznikom s hudo duševno motnjo v skupnosti – predvsem koordinatorji obravnave v skupnosti ter tisti zaposleni v nevladnih organizacijah, so namreč tudi usposobljeni izdelati t.i. krizni načrt. To pomeni, da se z osebo, ki je že imela poslabšanja duševne bolezni brez zadrege pogovorijo o ravnanju z njo, ko se pričnejo pojavljati prvi znaki poslabšanja duševne bolezni. Iz pričevanj ljudi z diagnozo duševne bolezni je razvidno, da večina njih prepozna stanja, ko prično drseti v duševno krizo. Tudi vedo, kako ta stanja omiliti ali celo preprečiti. Hkrati ne želijo da pride do hudega poslabšanja in nekateri ne želijo hospitalizacije v psihiatrično bolnišnico. Krizni načrt lahko omili intervencije v skupnosti ali jih celo prepreči. Takšen načrt namreč vsebuje nabor ljudi, ki so pripravljeni nuditi intenzivno pomoč in podporo v začetni fazi poslabšanja hkrati pa vsebuje tudi dogovor z izbranim psihiatrom in dovoljenje za povišanje medikamentozne terapije kot tudi obliko pomoči in podpore drugih strokovnjakov s področja socialnega in zdravstvenega varstva.



ZASTOPNIK PRAVIC OSEB NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Zastopnik pravic oseb na področju duševnega zdravja **je posameznik, ki varuje pravice, interese in koristi osebe.** Poleg nalog, za katere se z osebo dogovorita v pisnem pooblastilu, opravlja zastopnik predvsem naslednje **naloge**:

- **osebo na primeren način informira o:**
 - pravici do dopisovanja in uporabe elektronske pošte,
 - pravici do pošiljanja in sprejemanja pošilk,
 - pravici do sprejema obiskov,
 - pravici do uporabe telefona,
 - pravici do gibanja,
- osebi **daje konkretne nasvete in pojasnila glede uveljavljanja pravic,**
- osebi **svetuje glede uveljavljanja pravic,**
- prizadeva si za **spoštovanje pravic oseb,**
- **preverja:**
 - ali se za osebo vodi evidenca o omejevanju pravic, ki jih določa Zakon o duševnem zdravju,
 - ali se za osebo vodi evidenca o uporabi posebnih varovalnih ukrepov, ki jih določa Zakon o duševnem zdravju,
 - ali se za osebo vodi evidenca o zdravljenju s posebnimi metodami zdravljenja, ki jih določa Zakon o duševnem zdravju,
- **predlaga izvedbo upravnega nadzora nad odreditvijo in izvedbo posebnega varovalnega ukrepa.**



Na podlagi 26. člena Zakona o duševnem zdravju in 11. člena Pravilnika o opravljanju izpita ter izbiri in vlogi zastopnika pravic oseb na področju duševnega zdravja ter javnega poziva z dne 20. 8. 2010 je minister za delo, družino in socialne zadeve po predhodnem soglasju ministra za zdravje imenoval zastopnike pravic oseb na področju duševnega zdravja.

Vsak zastopnik je imenovan za območje dveh psihiatričnih bolnišnic.

Lista delujočih zastopnikov pravic oseb na področju duševnega zdravja se nahaja na **spletni strani Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve Republike Slovenije** pod rubriko: Delovna področja/ sociala/ duševno zdravje.





KJE ISKATI POMOČ?

V tem poglavju smo zbrali osnovne informacije o javnih socialnih in zdravstvenih službah, ki delujejo na območju države, na katere se osebe s težavami v duševnem zdravju lahko obrnejo.

CENTRI ZA SOCIALNO DELO

AJDOVŠČINA

Gregorčičeva 18,
5270 Ajdovščina
Tel.št.: 05/368 06 12
E-naslov: gpcsd.ajdov@gov.si
• Koordinatorica skupnostne obravnave
Tel.št.: 05/330 293 5

BREŽICE

Cesta Prvih borcev 5,
8250 Brežice
Tel.št.: 07/499 10 00
E-naslov: gpcsd.brezi@gov.si
• Koordinatorica skupnostne obravnave
Tel.št.: 07/490 49 64 ali
041 795 885

CELJE

Gregorčičeva 6, 3000 Celje
Tel.št.: 03/425 63 00
E-naslov: gpcsd.celje@gov.si
• Koordinatorica skupnostne obravnave
Tel.št.: 03/425 63 37

CERKNICA

Partizanska 1, 1380 Cerknica
Tel.št.: 01/705 04 00
E-naslov: gpcsd.cerkn@gov.si
• Koordinatorica skupnostne obravnave

Tel.št.: 05/373 46 07 ali
041 341 334

ČRNOMELJ

Ulica 21. oktobra 9, 8340
Črnomelj
Tel.št.: 07/306 23 60
E-naslov: gpcsd.crnom@gov.si
• Koordinatorica skupnostne obravnave
Tel.št.: 07/393 26 78

DOMŽALE

Ljubljanska 70, 1230 Domžale
Tel.št.: 01/724 63 70
E-naslov: gpcsd.domza@gov.si
• Koordinatorica skupnostne obravnave
Tel.št.: 03/566 02 44 ali
051 435 724

DRAVOGRAD

Meža 4, 2370 Dravograd
Tel.št.: 02/872 36 30
E-naslov: gpcsd.dravo@gov.si
• Koordinatorica skupnostne obravnave
csdsg.koor.dus.zdravje@gov.si
Tel.št.: 02/885 01 00 ali
031 308 561

GORNJA RADGONA

Partizanska cesta 21,
9250 Gornja Radgona
Tel.št.: 02/564 93 10
E-naslov: gpcsd.gornj@gov.si



• Koordinatorica skupnostne obravnave
erna.fisinger@gov.si
Tel.št.: 02/535 11 40 ali
031 222 069

GROSUPLJE

Taborska cesta 13,
1290 Grosuplje
Tel.št.: 01/781 80 50
E-naslov: gpcsd.grosu@gov.si

• Koordinator skupnostne obravnave
Tel.št.: 01/893 83 80 ali
040 568 245

HRASTNIK

Log 9, 1430 Hrastnik
Tel.št.: 03/564 27 70
E-naslov: gpcsd.hrast@gov.si

• Koordinatorica skupnostne obravnave
Tel.št.: 03/566 02 44 ali
051 435 724

IDRIJA

Vojkova 2a, 5280 Idrija
Tel.št.: 05/373 46 00
E-naslov: gpcsd.idrij@gov.si

• Koordinatorica skupnostne obravnave
Tel.št.: 05/373 46 07 ali
041 341 334

ILIRSKA BISTRICA

Bazoviška 32,
6250 Ilirska Bistrica
Tel.št.: 05/711 01 40
E-naslov: gpcsd.ilirs@gov.si

• Koordinatorica skupnostne obravnave
Tel.št.: 05/373 46 07 ali
041 341 334

IZOLA

Veluščkova 4, 6310 Izola
Tel.št.: 05/662 26 94
E-naslov: gpcsd.izola@gov.si

• Koordinatorica skupnostne obravnave
Tel.št.: 05/663 45 97 ali
041 668 952
Tel.št.: 05/663 45 60

JESENICE

Cesta Železarjev 4a,
4270 Jesenice
Tel.št.: 04/583 46 01 in
04/583 46 10 ali 04/583 46 14
E-naslov: gpcsd.jesen@gov.si

• Koordinatorica skupnostne obravnave
Tel.št.: 04/583 46 21 ali
04/531 26 88

KAMNIK

Ljubljanska 1, 1240 Kamnik
Tel.št.: 01/830 32 80 in
01/831 60 31
E-naslov: gpcsd.kamni@gov.si

• Koordinatorica skupnostne obravnave
Tel.št.: 03/566 02 44 ali
051 435 724

KOČEVJE

Ljubljanska c. 25, 1330 Kočevje
Tel.št.: 01/893 83 80
E-naslov: gpcsd.kocev@gov.si

• Koordinator skupnostne obravnave
Tel.št.: 01/893 83 80 ali
040 568 245

KOPER

Cankarjeva 6, 6000 Koper
Tel.št.: 05/663 45 50
E-naslov: gpcsd.koper@gov.si

• Koordinatorica skupnostne



obravnave

Tel.št.: 05/663 45 97 in
05/663 45 60 ali 041 668 952

KRANJ

Koroška cesta 19, 4000 Kranj
Tel.št.: 04/256 87 20
E-naslov: gpcsd.kranj@gov.si

• Koordinatorica skupnostne
obravnave

Tel.št.: 04/256 87 20 ali
041 386 993

KRŠKO

Cesta krških žrtev 11,
8270 Krško
Tel.št.: 07/492 25 53 in
07/492 59 68

E-naslov: gpcsd.krsko@gov.si

• Koordinatorica skupnostne
obravnave

Tel.št.: 07/490 49 64 ali
041 795 885

LAŠKO

Kidričeva ulica 1, 3270 Laško
Tel.št.: 03/734 31 00

E-naslov: gpcsd.lasko@gov.si

• Koordinatorica skupnostne
obravnave

Tel.št.: 03/425 63 37

LENART

Ilaunigova 19, 2230 Lenart
Tel.št.: 02/720 68 33 in
02/720 72 17

E-naslov: gpcsd.lenar@gov.si

• Koordinatorica skupnostne
obravnave

Tel.št.: 02/250 66 17 ali
031 267 257

Tel.št.: 02/250 66 42 ali
041 872 899

LENDAVA

Glavna ulica 73, 9220 Lendava
Tel.št.: 02/578 98 40

E-naslov: gpcsd.lenda@gov.si

• Koordinatorica skupnostne
obravnave

Tel.št.: 02/535 11 40 ali
031 222 069

LITIJA

Ponoviška cesta 12, 1270 Litija
Tel.št.: 01/890 03 80 in
01/890 03 81

E-naslov: gpcsd.litij@gov.si

• Koordinatorica skupnostne
obravnave

Tel.št.: 03/566 02 44 ali
051 435 724

LJUBLJANA-BEŽIGRAD

Podmilščakova 20,
1000 Ljubljana - Bežigrad
Tel.št.: 01/300 18 00 in
01/300 18 01

E-naslov: gpcsd.ljbez@gov.si

LJUBLJANA-CENTER

Dalmatinova 2,
1000 Ljubljana - Center
Tel.št.: 01/475 08 00 in
01/475 08 16

E-naslov: gpcsd.ljcen@gov.si

LJUBLJANA-MOSTE POLJE

Ob Ljubljanici 36a,
1000 Ljubljana - Moste Polje
Tel.št.: 01/587 34 00

E-naslov: gpcsd.ljmos@gov.si

LJUBLJANA-ŠIŠKA

Celovška 195,
1000 Ljubljana - Šiška
Tel.št.: 01/583 98 00

E-naslov: gpcsd.ljsis@gov.si



LJUBLJANA-VIČ RUDNIK

Tržaška cesta 2,
1000 Ljubljana - Vič Rudnik
Tel.št.: 01/200 21 40
E-naslov: gpcsd.ljvic@gov.si
• Koordinatorji skupnostne
obravnave za navedne
ljubljske centre za socialno
delo so:
Tel.št.: 01/520 64 52 / 040 791 242
Tel.št.: 040 856 484
Tel.št.: 040 787 453

LJUTOMER

Prešernova 17a, 9240 Ljutomer
Tel.št.: 02/585 86 60
E-naslov: gpcsd.ljuto@gov.si
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št.: 02/535 11 40 ali
031 222 069

LOGATEC

Tržaška cesta 13, 1370 Logatec
Tel.št.: 01/759 06 70
E-naslov: gpcsd.logat@gov.si
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št.: 05/373 46 07 ali
041 341 334

MARIBOR

Dvorakova ulica 5, 2000 Maribor
Tel.št.: 02/250 66 00
E-naslov: gpcsd.marib@gov.si
• Koordinatorici skupnostne
obravnave
Tel.št.: 02/250 66 17 ali
031 267 257
Tel.št.: 02/250 66 42 ali
041 872 899

METLIKA

Naselje Borisa Kidriča 5a,
8330 Metlika

Tel.št.: 07/369 14 83
E-naslov: gpcsd.metli@gov.si
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št.: 07/393 26 78

MOZIRJE

Šmihelska cesta 2, 3330 Mozirje
Tel.št.: 03/839 14 60
E-naslov: gpcsd.mozir@gov.si
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št.: 03/898 45 12 ali
031 754 182

MURSKA SOBOTA

Slovenska ulica 44,
9000 Murska Sobota
Tel.št.: 02/535 11 40
E-naslov: gpcsd.mursk@gov.si
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št.: 02/535 11 40 ali
031 222 069

NOVA GORICA

Trg Edvarda Kardelja 1,
5000 Nova Gorica
Tel.št.: 05/330 29 00
E-naslov: gpcsd.gorica1@gov.si
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št.: 05/330 29 35

NOVO MESTO

Resslova ulica 7b,
8000 Novo Mesto
Tel.št.: 07/393 26 40
E-naslov: gpcsd.novom@gov.si
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št.: 07/393 26 78



ORMOŽ

Ptujska cesta 25d, 2270 Ormož
Tel.št.: 02/741 05 60

E-naslov: gpcsd.ormoz@gov.si

• Koordinatorica skupnostne obravnave

Tel.št.: 02/787 56 29 ali
031 658 856

PESNICA

Pesnica pri Mariboru 41,
2211 Pesnica

Tel.št.: 02/654 42 20

E-naslov: gpcsd.pesni@gov.si

• Koordinatorica skupnostne obravnave

Tel.št.: 02/250 66 17 ali
031 267 257

Tel.št.: 02/250 66 42 ali
041 872 899

PIRAN

Obala 114, 6320 Portorož
Tel.št.: 05/671 23 00

E-naslov: gpcsd.piran@gov.si

• Koordinatorica skupnostne obravnave

Tel.št.: 05/663 45 97 in
041 668 952 ali 05/663 45 60

POSTOJNA

Novi trg 6, 6230 Postojna
Tel.št.: 05/700 12 00

E-naslov: gpcsd.posto@gov.si

• Koordinatorica skupnostne obravnave

Tel.št.: 05/373 46 07 ali
041 341 334

PTUJ

Trstenjakova 5a, 2250 Ptuj
Tel.št.: 02/787 56 00

E-naslov: gpcsd.ptuj@gov.si

• Koordinatorica skupnostne obravnave

Tel.št.: 02/787 56 29 ali
031 658 856

RADLJE OB DRAVI

Mariborska cesta 7,
2360 Radlje ob Dravi

Tel.št.: 02/887 14 01

E-naslov: gpcsd.radj@gov.si

• Koordinatorica skupnostne obravnave

csdsg.koor.dus.zdravje@gov.si

Tel.št.: 02/885 01 00 ali
031 308 561

RADOVLJICA

Kopališka 10, 4240 Radovljica

Tel.št.: 04/537 14 00 in

04/537 14 11

E-naslov: gpcsd.radov@gov.si

• Koordinatorica skupnostne obravnave

Tel.št.: 04/583 46 21 ali

04/531 26 88

RAVNE NA KOROŠKEM

Gozdarska pot 17,
2390 Ravne na Koroškem

Tel.št.: 02/821 63 50 in

02/821 63 51

E-naslov: gpcsd.ravne@gov.si

• Koordinatorica skupnostne obravnave

csdsg.koor.dus.zdravje@gov.si

Tel.št.: 02/885 01 00 ali
031 308 561

RIBNICA

Škrabčev trg 17, 1310 Ribnica

Tel.št.: 01/836 10 03 in

01/836 93 50

E-naslov: gpcsd.ribni@gov.si

• Koordinator skupnostne obravnave

Tel.št.: 01/893 83 80 ali
040 568 245



RUŠE

Šolska ulica 16a, 2342 Ruše

Tel.št.: 02/661 12 41

E-naslov: gpcsd.ruse@gov.si

• Koordinatoriki skupnostne obravnave

Tel.št.: 02/250 66 17 ali

031 267 257

Tel.št.: 02/250 66 42 ali

041 872 899

SEVNICA

Trg Svobode 9, 8290 Sevnica

Tel.št.: 07 816 12 40

E-naslov: gpcsd.sevni@gov.si

• Koordinatorica skupnostne obravnave

Tel.št.: 07/490 49 64 ali

041 795 885

SEŽANA

Kosovelova ulica 4b,

6210 Sežana

Tel.št.: 05/707 42 00 in

05/734 16 80

E-naslov: gpcsd.sezan@gov.si

• Koordinatoriki skupnostne obravnave

Tel.št.: 05/663 45 97 ali

041 668 952

Tel.št.: 05/663 45 60

SLOVENJ GRADEC

Ozka ulica 1,

2380 Slovenj Gradec

Tel.št.: 02/885 01 00 in

02/885 01 01

E-naslov: gpcsd.slovg@gov.si

• Koordinatoriki skupnostne obravnave

Tel.št.: 02/250 66 17,

02/250 66 42 ali 031 267 257,

041 872 899

SLOVENSKA BISTRICA

Ljubljanska 16,

2310 Slovenska Bistrica

Tel.št.: 02/805 07 60 in

02/805 07 61

E-naslov: gpcsd.slovb@gov.si

• Koordinatoriki skupnostne obravnave

Tel.št.: 02/250 66 17,

02/250 66 42 ali 031 267 257,

041 872 899

SLOVENSKE KONJICE

Mestni trg 18,

3210 Slovenske Konjice

Tel.št.: 03/758 08 80

E-naslov: gpcsd.slovk@gov.si

• Koordinatorica skupnostne obravnave

Tel.št.: 03/898 45 12 ali

031 754 182

ŠENTJUR

Dušana Kvedra 11,

3230 Šentjur pri Celju

Tel.št.: 03/746 25 20 in

03/746 25 22

E-naslov: gpcsd.sentj@gov.si

• Koordinatorica skupnostne obravnave

Tel.št.: 03/425 63 37

ŠKOFJA LOKA

Partizanska cesta 1d,

4220 Škofja Loka

Tel.št.: 04/517 01 00

E-naslov: gpcsd.skofj@gov.si

• Koordinatorica skupnostne obravnave

Tel.št.: 04/256 87 20 ali

041 386 993



ŠMARJE PRI JELŠAH

Celjska cesta 12,
3240 Šmarje pri Jelšah
Tel.št.: 03/818 16 50 in
03/818 16 51
E-naslov: gpcsd.smarj@gov.si
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št.: 03/425 63 37

TOLMIN

Cankarjeva 6, 5220 Tolmin
Tel.št.: 05/388 17 19
E-naslov: gpcsd.tolmi@gov.si
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št.: 05/330 29 35

TRBOVLJE

Mestni trg 5a, 1420 Trbovlje
Tel.št.: 03/563 40 16 in
03/563 40 33
E-naslov: gpcsd.trbov@gov.si
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št.: 03/566 02 44 ali
051 435 724

TREBNJE

Goliev trg 11, 8210 Trebnje
Tel.št.: 07 348 15 70
E-naslov: gpcsd.treb@gov.si
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št.: 07/393 26 78

TRŽIČ

Usnjarska ulica 3, 4290 Tržič
Tel.št.: 04/597 12 00
E-naslov: gpcsd.trzic@gov.si
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št.: 04/583 46 21 ali
04/531 26 88

VELENJE

Vodnikova 1, 3320 Velenje
Tel.št.: 03/898 45 00 in
03/898 45 02
E-naslov: gpcsd.velen@gov.si
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št.: 03/898 45 12 ali
031 754 182

VRHNIKA

Cankarjev trg 8, 1360 Vrhnika
Tel.št.: 01/750 62 70
E-naslov: gpcsd.vrhni@gov.si
• Koordinator skupnostne
obravnave
Tel.št.: 01/893 83 80 ali
040 568 245

ZAGORJE OB SAVI

Cesta zmage 7,
1410 Zagorje ob Savi
Tel.št.: 03/566 02 40
E-naslov: gpcsd.zagor@gov.si
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št.: 03/566 02 44 ali
051 435 724

ŽALEC

Mestni trg 5, 3310 Žalec
Tel.št.: 03/713 12 50 in
03/713 12 61
E-naslov: gpcsd.zalec@gov.si
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št.: 03/425 63 37



SPLOŠNA NUJNA MEDICINSKA POMOČ

Ljubljana

Bohoričeva ulica 4,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/522 84 08

Ljubljana - pediatrična

Metelkova ulica 9,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/472 38 88

Maribor

Ljubljanska ulica 5, 2000 Maribor
Tel. št.: 02/333 18 06

Kranj

Gospodsvetska 10, 4000 Kranj
Tel. št.: 04/280 41 00

Celje

Gregorčičeva ulica 5, 3000 Celje
Tel. št.: 03/543 42 11 in
03/543 42 12

Nova Gorica

Rejčeva ulica 4,
5000 Nova Gorica
Tel. št.: 05/338 33 33

Ravne na Koroškem

Ob suhi 11,
2390 Ravne na Koroškem
Tel. št.: 02/870 52 78

Izola

Ulica oktobrske revolucije 11,
6310 Izola
Tel. št.: 05/663 50 00

Koper

Polje 2, 6310 Izola
Tel. št.: 05/664 73 82

Postojna

Prečna ulica 2, 6230 Postojna
Tel. št.: 05/720 45 39 in
05/720 45 40

Brežice

Černelčeva ulica 8, 8250 Brežice
Tel. št.: 07/499 14 00

Laško

Kidričeva ulica 5b, 3270 Laško
Tel. št.: 03/734 36 00

Sežana

Partizanska cesta 24,
6210 Sežana
Tel. št.: 05/731 14 15

DEŽURNE AMBULANTE V OKVIRU PSIHIATRIČNIH BOLNIŠNIC

CENTER ZA MENTALNO ZDRAVJE - CMZ

Zaloška 29, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/587 49 00 (centrala)
Tel. št.: 041/564 293 (dežurni
zdravnik)
Tel. št.: 031/227 294 (dežurna
medicinska sestra)
Spletna stran:
<http://www.psih-klinika.si>

CENTER ZA IZVENBOLNIŠNIČNO PSIHIATRIJO - CIP

Njegoševa 4, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/231 59 90 (sprejemna
ambulanta)
Tel. št.: 01/434 45 17 ali
01/434 45 18 (urgentna ambulanta)
Spletna stran:
<http://www.psih-klinika.si/>



**UNIVERZITETNI KLINIČNI
CENTER MARIBOR, ODDELEK
ZA PSIHIATRIJO**

Ob železnici 30, 2000 Maribor

Tel. št.: 02/321 11 33

Ambulanta 750/dopoldanska

psihiatrična (in dežurna)

ambulanta od 8.00 ure do 8.00

ure naslednjega dne.

Spletna stran: <http://www.sb-mb.si>

**PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA
ORMOŽ**

Ptujska cesta 33, 2270 Ormož

Tel. št.: 02/741 51 00

Ambulanta za nujne prve

preglede (pregleda dežurni

zdravnik) – vsak dan od 10.00

do 15.00 ure.

Spletna stran:

<http://www.pb-ormoz.si/>

**PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA
VOJNIK**

Celjska cesta 37, 3212 Vojnik

Tel. št.: 03/780 01 00

Psihiatrična dežurna – urgentna

ambulanta (sprejemna

ambulanta) - vsak dan 24 ur od

8.00 do 8.00 ure.

Tel.št.: 03/780 01 36 (sprejemni

moški oddelek)

Tel.št.: 03/780 01 34 (sprejemni

ženski oddelek)

Spletna stran:

<http://www.pb-vojniki.si>

**ZDRAVSTVENI
DOMOVI IN
ZDRAVSTVENE
POSTAJE**

Ljubljanska regija

ZD Cerknica

Cesta 4. maja 17, 1380 Cerknica

Tel. št.: 01/705 01 00

ZD Domžale

Mestni trg 2, 1230 Domžale

Tel. št.: 01/724 51 00

ZD Grosuplje

Pod gozdom cesta I 14,

1219 Grosuplje

Tel. št.: 01/781 84 00

ZD Hrastnik

Novi dom 11, 1440 Hrastnik

Tel. št.: 03/565 44 50

ZD Idrija

Ulica Otona Župančiča 3,

5280 Idrija

Tel. št.: 05/373 42 00

ZD Ivančna Gorica

Cesta 2. grupe odredov 16,

1295 Ivančna Gorica

Tel. št.: 01/781 90 01

ZD Kamnik

Novi trg 26, 1241 Kamnik

Tel. št.: 01/831 86 00

ZD Kočevje

Roška cesta 18, 1330 Kočevje

Tel. št.: 01/893 90 00

**ZD Litija**

Partizanska pot 8a, 1270 Litija
Tel. št.: 01/ 890 04 00

ZD Ljubljana - Bežigrad

Kržičeva ulica 10, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/300 33 00

ZD Ljubljana - Center

Metelkova 9, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/472 37 00

ZD Ljubljana Moste - Polje

Prvomajska 5, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/584 42 00

ZD Ljubljana - Šiška

Derčeva 5, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/581 52 00

ZD Ljubljana - Šentvid

Ob zdravstvenem domu 1,
1210 Ljubljana
Tel. št.: 01/583 74 00

ZD Ljubljana Vič - Rudnik

Šestova ulica 10, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/200 45 00

**ZDŠ Ljubljana - Za študente
univerze v Ljubljani**

Aškerčeva cesta 4,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/ 200 74 27 in
01/ 200 74 42

ŽZD Ljubljana - Železniški ZD

Celovška cesta 4, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/231 02 42

**Ambulanta s posvetovalnico
za osebe brez zavarovanja
PRO BONO**

Mislejeva 3, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/437 20 10 in

01/437 91 82

E-naslov: [www.ordinacija.net/
members/www-pzs.php?mg_
pzs_id=74&lang=slo](http://www.ordinacija.net/members/www-pzs.php?mg_pzs_id=74&lang=slo)

ZD Medvode

Ostrovrharijeva 6, 1215 Medvode
Tel. št.: 01/361 99 00

ZD Logatec

Notranjska cesta 2,
1370 Logatec
Tel. št.: 01/750 82 20

ZD Ribnica

Majnikova 1, 1310 Ribnica
Tel. št.: 01/837 22 00

ZD Trbovlje

Rudarska cesta 12,
1420 Trbovlje
Tel.št.: 03/562 41 00

ZD Vrhnika

Cesta 6. maja 11, 1360 Vrhnika
Tel. št.: 01/755 51 10

ZD Zagorje ob Savi

Cesta Zmage 1,
1410 Zagorje ob Savi
Tel. št.: 03/565 50 00

Mariborska regija**ZD Gornja Radgona**

Partizanska cesta 40,
9250 Gornja Radgona
Tel. št.: 02/564 86 00

ZD Maribor

Ulica Talcev 9, 2000 Maribor
Tel. št.: 02/228 62 00

**ZD Lenart**

Maistrova ulica 22,
2230 Lenart v Sl. Goricah
Tel. št.: 02/729 18 00

ZD Ormož

Ulica dr. Hrovata 4, 2270 Ormož
Tel. št.: 02/741 09 00

ZD Ptuj

Potrčeva ulica 19a, 2250 Ptuj
Tel. št.: 02/787 15 00

ZD Slovenska Bistrica

Partizanska ulica 30,
2310 Slovenska Bistrica
Tel. št.: 02/843 27 00

Celjska regija**ZD Celje**

Gregorčičeva ulica 5, 3000 Celje
Tel. št.: 03/425 12 00

ZD Laško

Kidričeva ulica 5b, 3270 Laško
Tel. št.: 03/734 36 00

ZD Radeče

Ulica OF 8, 1433 Radeče
Tel. št.: 03/568 02 00

ZD Slovenske Konjice

Mestni trg 17,
3210 Slovenske Konjice
Tel. št.: 03/758 17 00

ZD Šentjur

Cesta Leona Dobrotinška 3b,
3230 Šentjur
Tel. št.: 03/746 24 00

ZD Šmarje pri Jelšah

Celjska cesta 17,
3240 Šmarje pri Jelšah
Tel. št.: 03/818 37 30

ZD Žalec

Prešernova ulica 6, 3310 Žalec
Tel. št.: 03/713 43 00 in
03/713 43 10

Gorenjska regija**ZD Bled**

Mladinska cesta 1, 4260 Bled
Tel. št.: 04/575 40 00

ZD Bohinj

Triglavska cesta 15,
4264 Bohinjska Bistrica
Tel. št.: 04/572 71 00

ZD Jesenice

Cesta Maršala Tita 78,
4270 Jesenice
Tel. št.: 04/586 81 00

ZD Kranj

Gospodsvetska ulica 10,
4000 Kranj
Tel. št.: 04/208 20 00

ZD Radovljica

Kopališka cesta 7,
4240 Radovljica
Tel. št.: 04/537 03 00

ZD Škofja Loka

Stara cesta 10, 4220 Škofja Loka
Tel. št.: 04/502 00 00

ZD Tržič

Blejska cesta 10, 4290 Tržič
Tel. št.: 04/598 22 10

Novomeška regija**ZD Črnomelj**

Delavska pot 4, 8340 Črnomelj
Tel. št.: 07/306 17 00



ZD Metlika

Cesta bratstva in enotnosti 71,
8330 Metlika
Tel. št.: 07/369 14 00

ZD Novo mesto

Kandijska cesta 4,
8000 Novo mesto
Tel. št.: 07/391 67 00

ZD Trebnje

Goliev trg 3, 8210 Trebnje
Tel. št.: 07/348 17 40

Primorska regija

ZD Ilirska Bistrica

Gregorčičeva cesta 8,
6250 Ilirska Bistrica
Tel. št.: 05/711 21 00

ZD Izola

Ulica Oktobrske revolucije 11,
6310 Izola
Tel. št.: 080 12 85

ZD Koper

Dellavallejeva ulica 3,
6000 Koper
Tel. št.: 05/664 71 00

ZD Piran

Cesta solinarjev 1,
6320 Portorož
Tel. št.: 05/677 33 20 in
05/677 33 21

ZD Postojna

Prečna ulica 2, 6230 Postojna
Tel. št.: 05/700 04 00

ZD Sežana

Partizanska cesta 24,
6210 Sežana
Tel. št.: 05/731 14 00

Posavska regija

ZD Brežice

Černelčeva cesta 8,
8250 Brežice
Tel. št.: 07/499 14 00

ZD Krško

Cesta krških žrtev 132c,
8270 Krško
Tel. št.: 07/488 02 00

ZD Sevnica

Trg svobode 14, 8290 Sevnica
Tel. št.: 07/816 15 00

Murkosoboška regija

ZD Gornja Radgona

Partizanska cesta 40,
9250 Gornja Radgona
Tel. št.: 02/564 86 00

ZD Lendava

Kidričeva ulica 34, 9220 Lendava
Tel. št.: 02/578 92 10

ZD Ljutomer

Cesta I. Slovenskega tabora 2,
9240 Ljutomer
Tel. št.: 02/585 14 00 in
02/585 14 20

ZD Murska Sobota

Grajska ulica 24,
9000 Murska Sobota
Tel. št.: 02/534 13 00

Novogoriška regija

ZD Ajdovščina

Tovarniška cesta 3,
5270 Ajdovščina
Tel. št.: 05/369 30 00

**ZD Nova Gorica**

Rejčeva ulica 4,
5000 Nova Gorica
Tel. št.: 05/338 32 00

ZD Tolmin

Prešernova ulica 6a,
5220 Tolmin
Tel. št.: 05/388 11 20

Koroška regija**ZD Dravograd**

Trg 4. Julija 4, 2370 Dravograd
Tel. št.: 02/872 34 00

ZD Mozirje

Savinjska cesta 6, 3330 Mozirje
Tel. št.: 03/839 24 31

ZD Radlje ob Dravi

Mariborska cesta 37,
2360 Radlje ob Dravi
Tel. št.: 02/877 08 00

ZD Ravne na Koroškem

Ob suhi 11,
2390 Ravne na Koroškem
Tel. št.: 02/870 52 00

ZD Slovenj Gradec

Partizanska pot 16,
2380 Slovenj Gradec
Tel. št.: 02/882 34 00

ZD Velenje

Vodnikova cesta 1, 3320 Velenje
Tel. št.: 03/899 54 00

SEZNAM**SPECIALISTOV****PSIHATROV, KLINIČNIH****PSIHOLOGOV IN****PSIHOTERAPEVTOV S****KONCESIJO****OE Ljubljana****ANIMULA, Center za otroško
in mladostniško psihiatrijo,
d.o.o.**

MARN Katarina, dr. med., spec.
psih.

PE Tabor, Tabor 14,
1000 Ljubljana

Tel. št.: 059/029 824

Mob. št.: 040/567 967

**DARUMA, Center za otroško in
mladostniško psihiatrijo, d.o.o.**

MREVLJE LOZAR Urša, dr.
med., spec. psih.

PE Tabor, Tabor 14,
1000 Ljubljana

Tel. št.: 059/029 824

Mob. št.: 040/567 967

**LAHEZIS, Center za otroško in
mladostniško psihiatrijo, d.o.o.**

ROJC Saša, dr. med., spec.
psih.

PE Tabor, Tabor 14,
1000 Ljubljana

Tel. št.: 059/029 824

Mob. št.: 040/567 967

**PSIHIATRIČNA ORDINACIJA
RUDNIK**

mag. BLINC PESEK Marjeta, dr.
med., spec. psih.

Rudnik II/4, 1000 Ljubljana

Tel.št.: 01/428 84 06



E-naslov: psih.ord.r@siol.net
Spletna stran:
www.psihiatricnaordinacija.net

DIRONA D.O.O.

TRAMPUŽ Dubravka, dr. med.,
spec. psih.
Povšetova ulica 29,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/232 12 37
Mob. št.: 040/241 315
E-naslov: dirona@siol.net,
dirona.psih.klinika@siol.net

PSIHIATRIČNA ORDINACIJA

CERAR-LOTRIČ Marta, dr.
med., spec. psih.
Metelkova ulica 15,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/431 04 16

SPECIALISTIČNA AMBULANTA ZA KLINIČNO PSIHOLOGIJO

FRANZL Branko, univ. dipl. psih.,
spec.klin.psih.
Palmejeva 14, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/566 16 57

SPECIALISTIČNA PSIHIATRIČNA ORDINACIJA

HROVATIČ Klelija, dr. med.,
spec. psih.
RELJIČ PRINČIČ Anja Marija,
dr. med., spec. psih.
Prim. ŽAGAR Dušan, dr. med.,
spec. psih.
Slomškova ulica 35,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/430 45 00

PSIHIATRIČNA ORDINACIJA

SOTOŠEK Silvija, dr. med.,
spec. psih.
Slomškova ulica 23,

1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/431 80 84

PSIHIATRIČNA ORDINACIJA

JELEN-SOBOČAN Breda, dr.
med., spec. psih.
Ziherlova 38, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/283 23 23
Mob. št.: 031/267 357

TEMZA D.O.O.

AHLIN Dragomira, dr. med.,
spec. psih.
GAJIČ Lilijana, dr. med., spec.
psih.
KORELC Irena, dr. med., spec.
psih.
Dunajska cesta 198,
1000 Ljubljana (sedež)
Ambulanta: Galerija WTC,
Dunajska 158, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/569 25 87 in
059/051 775
E-naslov: info@temza.si
Spletna stran: www.temza.si

KLINIČNO-PSIHOLOŠKA AMBULANTA

GAJIČ Lilijana, dr. med., spec.
psih.
LEVSTIK Igor, univ. dipl. psih.,
spec. klin. psih.
GAJIČ Lilijana, dr. med., spec.
psih.
Roška cesta 18, 1300 Kočevje
Tel. št.: 01/893 11 08

P.3. ZASEBNA ORDINACIJA ZA KLINIČNO PSIHOLOGIJO (koncesija le za šolske otroke in mladostnike)

PETRUŠA Andrej, univ. dipl.
psih., spec. klin. psih.
Cesta v Mestni Log 55,
1000 Ljubljana



Tel. št.: 01/283 43 90
E-naslov: andrej.petrusa@siol.net

PKM D.O.O.

KOCMUR Marga, dr. med., spec.
psih. in sodni izvedenec
Slomškova 23, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/232 26 00

ORDINACIJA ZA KLINIČNO PSIHOLOGIJO

PLANKAR GRGUREVIČ Tanja,
spec. klin. psih.
Ulica bratov Babnik 10,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/510 81 41

ZASEBNA ORDINACIJA ZA KLINIČNO PSIHOLOGIJO in PSIHOANALIZO

ROJNIK Bernard, spec. klin.
psih., IPA psihoanalitik
Ulica bratov Babnik 10,
1000 Ljubljana
Mob. št.: 041/615 821
E-naslov:
bernard.rojnik@telemach.net

PSIHIATRIČNA AMBULANTA

PETEK Alenka Helena, dr. med.,
spec. psih.
Beethovnova ulica 6,
1000 Ljubljana
Mob. št.: 031/620 340
E-naslov:
helena.petek@gmail.com

SPECIALISTIČNA AMBULANTA

ŠERIĆ Majda, dr. med., spec.
psih.
Savska cesta 9, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/437 02 36

JESEJ D.O.O.

ŠKRABA KRMELJ Darja, dr.
med., spec. psih.
Valburga 35a, 1216 Smlednik
Tel. št.: 01/516 14 12 in
059/059 414
E-naslov:
hypno.jesej@gmail.com

SVETOVANJE DR. KUCHAR D.O.O.

KUHAR Irena, dr. med., spec.
psih.
Podpeška cesta 208,
1351 Brezovica pri Ljubljani
Cesta 6. maja 11, 1360 Vrhnika
Mob. št.: 031/357 873
E-naslov:
irma.kuchar@gmail.com
Spletna stran: www.brezstrahu.si

PSIHIATRIČNA AMBULANTA

ZIHERL Anamarija, dr. med.,
spec. psih.
Novi trg 26, 1241 Kamnik
Tel. št.: 01/831 86 19

PSIHIATRIČNA AMBULANTA MURGLE

PREGELJ Peter, dr. med., spec.
psih.
Cesta v Mestni log 55,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 059/934 946
Mob. št.: 031/859 847
E-naslov:
psih-ambulanta.murgle@siol.net
Spletna stran: www.pregelj.com

INŠTITUT ZA KLINIČNO PSIHOLOGIJO IN

PSIHOTERAPIJO (koncesija
le za otroke in mladostnike
ter koncesija za diagnostične
preglede)



asis. dr. MATJAN ŠTUHEC
Polona, spec. klin. psih.,
psihoterapevtka, skupinska
analitičarka, supervizorka in
terapevtka za učno analizo
MOŠKRIČ Bojana, spec. klin.
psih., psihoterapevtka, družinska
terapevtka in supervizorka
prof. dr. PRAPER Peter, spec.
klin. psih., psihoterapevt,
skupinski analitik, supervizor in
terapevt za osebno izkušnjo
asis. mag. ČODERL Sana, spec.
klin. psih.
STRNIŠA Jana, univ. dipl. psih.
Savlje 74c, 1000 Ljubljana
Tel.št.: 01/563 21 96
E-naslov: ikpp@siol.net,
info@ikpp.si
Spletna stran: www.ikpp.si

OE Maribor

**SPECIALISTIČNA
PSIHIATRIČNA ORDINACIJA**
BERIĆ Miroslav, dr. med., spec.
psih. in spec. pedopsih.
Osojnikova cesta 9, 2250 Ptuj
Tel. št.: 02/780 69 50

**ZASEBNA KLINIČNO
PSIHOLOŠKA AMBULANTA**
mag. ŠINKO Bojan, spec. klin.
psih. in psihoterapevt
Osojnikova cesta 3, 2250 Ptuj
Tel. št.: 02/771 15 22
Mob. št.: 051/427 385
E-naslov: bojan.sinko@volja.net

**ZDRAVSTVENI ZAVOD
FAGANELJ BUT MARIBOR**
FAGANELJ BUT Metka, dr.
med., spec. psih.
Gospodsvetska cesta 41a,
2000 Maribor
Tel. št.: 02/152 37 60

DR. POŠTENJAK D.O.O.
mag. POŠTENJAK Vladimir, dr.
med., spec. psih.
Cankarjeva ulica 6, 2000 Maribor
Tel. št.: 02/250 29 50
E-naslov: dr.postenjak@triera.net

PSIHIATRIČNA AMBULANTA
FILIPIČ Bojan, dr. med., spec.
psih., psihoterapevt in sodni
izvedenec za psihiatrijo
Vošnjakova ulica 20,
2000 Maribor
Tel. št.: 02/250 07 10 in
02/250 07 11
E-naslov: filipic.bojan@siol.net
Spletna stran:
www.psihiatrija-drfilipic.si/

**ZASEBNA KLINIČNO
PSIHOLOŠKA AMBULANTA**
KRUMP Jasna, spec. klin. psih.
Židovska ulica 12, 2000 Maribor
Tel. št.: 02/250 06 46
E-naslov: krump@siol.net
Spletna stran:
<http://jasnakrump.com>

**SPECIALISTIČNA
AMBULANTA PSIHIATRIJE**
PRANIČEVIČ-MUDNIČ
Tugomira, dr. med., spec. psih.
Volkmerjeva cesta 26, 2250 Ptuj
Tel. št.: 02/773 81 61

**ZASEBNA PSIHIATRIČNA
ORDINACIJA**
dr. KRAVOS Matej, dr. med.,
spec. psih.
Trg svobode 26,
2310 Slovenska Bistrica
Tel. št.: 02/843 11 46
E-naslov: matej.kravos1@siol.net



ZDRAVSTVENI ZAVOD VAŠE ZDRAVJE

asis. mag. ŽIDANIK Miloš, dr.
med., spec. psih., psihoterapevt
Kopitarjeva ulica 2, 2000 Maribor
Tel. št.: 02/235 55 00
E-naslov: pisha@zzvz.si
Spletna stran: www.zzvz.
si/?page=vsebina&id_stran=9

ZASEBNA PEDOPSIHIATRIČNA AMBULANTA

DAJČMAN POTOČNIK Nataša,
dr. med., spec. psih.
VAJD LEDINEK Barbara, spec.
klin. psih. in psihoterapevtka
Jezdarska ulica 2, 2000 Maribor
Tel. št.: 02/620 24 50
E-naslov: zpa.zkpa@amis.net
Spletna stran: www.zppa.si
www.zkpa.si

SPECIALISTIČNA PSIHOLOŠKA ORDINACIJA

mag. MERC Hermina, spec. klin.
psih.
Gospeljna ulica 11, 2000 Maribor
Tel. št.: 02/252 29 99
Spletna stran: www.vitriol.si

PSIHIATRIČNA AMBULANTA

MIHEV Štefan, dr. med., spec.
psihoterapevt
ZD Ravne na Koroškem
Ob suhi 11,
2390 Ravne na Koroškem
Tel. št.: 02/870 5313

OE Celje

ZASEBNA PSIHOLOŠKA AMBULANTA BOJA

VEBER HABJAN Bojana, spec.
klin. psih.

Prešernova ulica 6, 3310 Žalec
Tel. št.: 03/713 43 64
E-naslov:
bojana.hajban@zd-zalec.si

MENTAL SVETOVANJE D.O.O.

LEŠER Iztok, dr. med., spec. psih.
Parižlje 125, 3314 Braslovče
Spletna stran:
<http://www.psihiater-leser.com>

ZASEBNA PSIHIATRIČNA AMBULANTA

VIDMAR VENGUST Metoda, dr.
med., spec. psih.
Ljubljanska 3a, 3000 Celje
Tel. št.: 03/492 75 75

ZASEBNA KLINIČNO PSIHOLOŠKA AMBULANTA

PUSTINEK Milan, spec. klin. psih.
Vruncjeva ul. 1, 3000 Celje
Tel. št.: 03/492 43 02

OE Kranj

EMOTIVA D.O.O.

**Ambulanta za otroško in
mladostniško psihiatrijo**
FORTIČ SMOLE Živa, dr. med.,
spec. psih.
Gospodsvetska ulica 10,
4000 Kranj
Tel.št.: 04/238 17 05

PRIVATNA PSIHIATRIČNA AMBULANTA

REPOLUSK Edvard, dr. med.,
spec. nevropsihiater
Glavni trg 21, 4000 Kranj
Tel. št.: 04/236 70 38



ZASEBNA PSIHIATRIČNA ORDINACIJA

RESMAN Janez, dr. med., spec. psih.
Železniška ulica 10, 4248 Lesce
Tel. št.: 04/530 22 50
E-naslov: janez.resman@s5.net

DISPANZER ZA MENTALNO ZDRAVJE, ZD Kranj

KALIŠNIK ŠAVLI Metka, dr.
med., spec. pedopsih.
KUŠAR Staša, spec. klin. psih.
OŠTREK Metka, spec. klin. psih.
doc. dr. ROJNIK Janez, spec.
klin. psih.
Gospodsvetska ulica 10,
4000 Kranj
Tel št.: 04/208 22 50

OE Novo mesto

KLINIČNO PSIHOLOŠKA ORDINACIJA

BRUDAR Irena, spec. klin. psih.
Šmihelska cesta 20,
8000 Novo mesto
Tel. št.: 07/332 58 09
E-naslov: irena.brudar@volja.net

ZASEBNA PSIHIATRIČNA ORDINACIJA

KAPŠ Peter, dr. med., spec. psih.
Ljubljanska cesta 26,
8000 Novo Mesto
Tel. št.: 07/338 07 20

PSIHIATRIČNA AMBULANTA TREBNJE, MENTAL SVETOVANJE D.O.O.

LEŠER Iztok, dr. med., spec. psih.
Goliev trg 3, 8210 Trebnje
Tel. št.: 07/348 17 47

OE Koper

AMBULANTA ZA KLINIČNO PSIHOLOGIJO ZA ODRASLE

DUJC Vesna, spec. klin. psih.
Ulica oktobrske revolucije 11,
6210 Izola
Tel. št.: 05/640 00 55
E-naslov: vesna.dujc@siol.net

ZASEBNA SPECIALISTIČNA AMBULANTA – PEDOPSIHIATRIJA

PAVLETIČ-KOPILOVIĆ Milojka,
dr. med., spec. psih.
Fornače 35, 6330 Piran - Pirano
Tel. št.: 05/674 73 33

ZASEBNA AMBULANTA ZA KLINIČNO PSIHOLOGIJO ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

PRELOVŠEK-FAGANELI Irena,
spec. klin. psih.
Cesta solinarjev 1,
6320 Portorož
Tel. št.: 05/677 17 64

ZDRAVSTEVNI DOM PIRAN, PSIHOHIGIENSKI DISPANZER ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

MAŽER Alida, dr. med., spec.
pedopsih.
Cesta solinarjev 1,
6320 Portorož
Tel. št.: 05/677 17 64

ZASEBNA SPECIALISTIČNA AMBULANTA

ŠINKOVEC Lea, dr. med., spec.
psih.
Ulica Otona Župančiča 3,
5218 Idrija
Tel. št.: 05/373 42 26,
05/373 42 00
Prečna 3, 6230 Postojna



Tel. št.: 05/700 04 11,
05/726 54 01

SUPEREGO, D.O.O.

DAMEJ Mirjana, dr. med., spec.
psih.
Novi trg 6, 6230 Postojna
Tel. št.: 05/726 10 08

**ZASEBNI ZDRAVSTVENI
ZAVOD DOJČINOVSKI**

DOJČINOVSKI Oliver, dr. med.,
spec. psih.
Ljubljanska cesta 6, 6000 Koper
Tel. št.: 05/664 73 75
E-naslov:
oliver.dojcinovski@siol.net

**PSIHIATRIČNI DISPANZER ZD
KOPER**

VODOPIVEC Zoran dr. med.,
spec. psih.
Ljubljanska 6a, 6000 Koper
Tel. št.: 05/664 73 73

**ZDRAVSTVENI ZAVOD
CELJENJE KOPER**

FURLAN Mirjana, dr. med., spec.
psih.
APATH Teja, dr. med., spec. psih.
Asis. Mag. GROLEGER Urban,
dr. med., spec. psih.
Ulica Vojke Šmuc 12,
6000 Koper
Ambulanta: Strunjan 148,
Zdravilišče Krka, 6323 Strunjan
Mob. št.: 031/387 333
E-naslov: celjenje@siol.net

TEMZA D.O.O.,

AHLIN Dragomira, dr. med.,
spec. psih.
Zdravstveni dom Ilirska Bistrica
Gregorčičeva ulica 8,
6250 Ilirska Bistrica

Tel. št.: 05/711 21 36
E-naslov: info@temza.si
Spletna stran: www.temza.si

**ZDRAVSTVENI ZAVOD
JURETIĆ JADRANKA
PORTOROŽ**

JURETIĆ Jadranka, dr. med.,
spec. psih.
Prešernova cesta 53, 6310 Izola
Tel. št.: 059/ 933 060
E-naslov:
pisarna.juretic@gmail.com

OE Murska Sobota

**SPECIALISTIČNA ORDINACIJA
ZA KLINIČNO PSIHLOGIJO
IN PSIHOTERAPIJO**

GERIČ Ignac, spec. klin. psih.
Ulica Staneta Rozmana 3,
9000 Murska Sobota
Tel. št.: 02/534 82 56

**ZASEBNA PSIHIATRIČNA
AMBULANTA RAKIČAN**

HAGYMAS Istvan, dr. med.,
spec. psih.
Ulica dr. Vrbnjaka 1,
9000 Murska Sobota
Tel. št.: 02/530 42 56

**ZASEBNA PSIHIATRIČNA
AMBULANTA**

KOCIPER Jožef, dr. med., spec.
psih.
Gubčeva cesta 22,
9252 Radenci
Tel. št.: 02/566 97 42
Mob. št.: 041/774 677



OE Nova Gorica

ZASEBNA PSIHIATRIČNA AMBULANTA

SUDAR Dušan, dr. med., spec.
psih.

Ulica Gradnikove brigade 7,
5000 Nova Gorica

Tel. št.: 05/338 32 82

Prešernova 6, 5220 Tolmin

Tel. št.: 05/388 11 20

ZASEBNA PSIHIATRIČNA AMBULANTA

dr. MEDEN KLAVERA Vlasta, dr.
med., spec. psih.

Ulica Gradnikove brigade 7,
5000 Nova Gorica

Tel. št.: 05/ 338 32 69

Gregorčičeva ulica 16,

5000 Nova Gorica

Tel. št.: 05/339 41 00

Prešernova ulica 6, 5220 Tolmin

Tel. št.: 05/338 11 20

ZASEBNA PSIHIATRIČNA AMBULANTA

LEBAN Breda, dr. med., spec.
psih.

Ulica Gradnikove brigade 7,
5000 Nova gorica

Tel. št.: 05/ 338 32 81

Tovarniška cesta 3,

5270 Ajdovščina

Tel. št.: 05/369 32 20

SEZNAM

SPECIALISTOV

PSIHIATROV, KLINIČNIH

PSIHOLOGOV IN

PSIHOTERAPEVTOV,

KJER SO STORITVE LE

SAMOPLAČNIŠKE

PERSONA – Center za psihološko svetovanje

MEŠKO POKORN Aleksandra,
dr. med., spec. klin. psih.

Prušnikova 55,

1210 Ljubljana-Šentvid

Tel. št.: 01/361 83 41

Mob. št.: 041/339 855

E-naslov: sandra.mesko@siol.net

PACIENT d.o.o.

dr. REBOLJ Klemen, dr. med.,
spec. psih.

dr. PRETNAR Melita, dr. med.
spec.psih.

Savska 3, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01/280 30 52

E-naslov: info@pacient.si

DR. ZORAN MILIVOJEVIĆ

dr. Zoran Milivojević, dr. med.,
spec. psihoterapevt

Transakcijska psihoanaliza

E-naslov: zoran@milivojevic.com

Spletna stran:

www.milivojevic.com

ZAVOD NAMEN –

DRUŽINSKA, PARTNERSKA

IN INDIVIDUALNA

PSIHOTERAPIJA

BEDENK KOŠIR Mateja, dr.

med., družinski terapevt

Trdinova 7, 1000 Ljubljana

Mob. št.: 040/ 762 566



E-naslov:
zavod.namen@gmail.com
Spletna stran:
www.zavod-namen.si

Tel. št.: 031/227 294
(dežurna medicinska sestra)
Spletna stran:
<http://www.psih-klinika.si>

ROJNIK ILZE S.P.

Rojnik Ilze, dr. med., spec. psih.
Ulica bratov Babnik 10,
1000 Ljubljana
Mob. št.: 041/784 573
E-naslov: ilze.rojnik@gmail.com

KLIC V DUŠEVNI STISKI - CMZ

Zaloška 29, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/520 99 00 ali
01/520 99 01
Spletna stran:
<http://www.psih-klinika.si>

**MAGDIČ PSIHA &
MAGDIČ - DRUŽBA ZA
ANALITIČNO PSIHLOGIJO,
NEVROPSIHIATRIČNO
POSVETOVANJE,
DIAGNOSTICIRANJE in
REHABILITACIJO in RAZISK.
in EKSPERIM. RAZVOJ NA
PODROČJU MEDICINE D.N.O.**

Cankarjeva ulica 21,
9000 Murska Sobota
Tel.št.: 02/530 41 16
E-naslov:
magdic-psiha-magdic@siol.net

KATEDRA ZA PSIHIATRIJO - CMZ

Zaloška 29, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/587 49 05 (tajništvo)
Spletna stran:
<http://www.psih-klinika.si>

CENTER ZA IZVENBOLNIŠNIČNO PSIHIATRIJO - CIP

Njogoševa 4, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/231 59 90 (sprejemna
ambulanta)
Tel. št.: 01/434 45 17 ali
01/434 45 18 (urgentna
ambulanta)
Spletna stran:
<http://www.psih-klinika.si/>

PSIHIATRIČNE BOLNIŠNICE

PSIHIATRIČNA KLINIKA LJUBLJANA

Studenec 48,
1260 Ljubljana Polje
Tel. št.: 01/587 21 00
Spletna stran:
<http://www.psih-klinika.si/>

SVETOVALNI CENTER ZA OTROKE, MLADOSTNIKE IN STARŠE

Gotska 18, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/583 75 00 ali
01/583 75 35

CENTER ZA MENTALNO ZDRAVJE - CMZ

Zaloška 29, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/587 49 00 (centrala)
Tel. št.: 041/564 293
(dežurni zdravnik)

UNIVERZITETNI KLINIČNI CENTER MARIBOR, ODDELEK ZA PSIHIATRIJO

Ob železnici 30, 2000 Maribor
Tel. št.: 02/321 11 33
Spletna stran:
<http://www.sb-mb.si>



PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA BEGUNJE

Begunje 55, 4275 Begunje

Tel. št.: 04/533 52 00

Spletna stran:

<http://www.pb-begunje.si/>

PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA IDRIJA

Pot sv. Antona 49, 5280 Idrija

Tel. št.: 05/373 44 00

Spletna stran:

<http://www.pb-idrija.si/>

PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA ORMOŽ

Ptujška cesta 33, 2270 Ormož

Tel. št.: 02/741 51 00

Spletna stran:

<http://www.pb-ormoz.si/>

PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA VOJNIK

Celjska cesta 37, 3212 Vojnik

Tel. št.: 03/780 01 00

Spletna stran:

<http://www.pb-vojniki.si/>

POSEBNI SOCIALNO VARSTVENI ZAVODI

SOCIALNO VARSTVENI ZAVOD DUTOVLJE

Dutovlje 128, 5221 Dutovlje

Tel. št.: 05/764 01 14 (centrala)

Mob. št.: 031/361 740 (glavna
medicinska sestra)

JAVNI SOCIALNO VARSTVENI ZAVOD HRASTOVEC

Hrastovec 22,

2230 Lenart v Sl. goricah

Tel. št.: 02/ 729 35 10

Spletna stran:

<http://www.hrastovec.org/>

POSEBNI SOCIALNO VARSTVENI ZAVOD PRIZMA PONIKVE

Ponikve 76,

1312 Videm - Dobrepolje

Tel. št.: 01/788 01 00 (centrala)

Mob. št.: 031/653 667 (dežurna
medicinska sestra)

Spletna stran:

<http://www.prizma-ponikve.si>

SOCIALNOVARSTVENI ZAVOD LUKAVCI

Lukavci 9,

9242 Križevci pri Ljutomeru

Tel. št.: 02/588 84 20

Spletna stran: www.lukavci.si

SOCIALNOVARSTVENI ZAVOD DOM NINE POKORN GRMOVJE

Pernovo 4a, 3310 Žalec

Tel. št.: 03/713 29 00 (centrala)

E-naslov: [dom_nine_pokorn.](mailto:dom_nine_pokorn.zalec@siol.net)

zalec@siol.net

Spletna stran: [www.ssz-slo.si/](http://www.ssz-slo.si/slo/main.asp?id=171761FF)

[slo/main.asp?id=171761FF](http://www.ssz-slo.si/slo/main.asp?id=171761FF)

DOM UPOKOJENCEV PODBRDO, ENOTA PETROVO BRDO

Petrovo Brdo 7, 5243 Podbrdo

Tel. št.: 05/380 18 20

E-naslov: malci.kos@ssz-slo.si

Spletna stran:

<http://www.dompodbrdo.si/>



NEVLADNE ORGANIZACIJE

1. Navajamo podatke le za tiste nevladne organizacije, ki izvajajo dopolnilne programe duševnega zdravja v skupnosti.

ALTRA - Odbor za novice v duševnem zdravju

Pomoč in podpora uporabnikom psihiatričnih storitev, njihovim svojcem in drugim ljudem v stiski (samo polnoletnim): svetovalnica, dnevni center, stanovanjske skupine, zaposlitveni program, šivalnica, klub, umetniški atelje, skupine za samopomoč, pohodniške in izletniške dejavnosti.

Enota Ljubljana

Zaloška 40, 1000 Ljubljana
Svetovalnica: 01/542 55 62 in
01 542 55 54

Dnevni center: 01/544 47 60

E-naslov: info@altra.si

Spletna stran: www.altra.si

Enota Prevalje

Trg 31, 2391 Prevalje

Tel.št.: 02/824 09 10

E-naslov: prevalje@altra.si

NOVI PARADOKS, Slovensko društvo za kakovost življenja

Izvaja programe stanovanjskih skupin, dnevnih centrov, rehabilitacijskih delavnic ter programov socialnega podjetja in dela z mladimi v raznolikih občinah v državi.

Vrhovci cesta XVII/40,

1000 Ljubljana

Tel. št.: 01/422 85 61

E-naslov: paradoks1@siol.net

Spletna stran:

www.drustvo-paradoks.si

DRUŠTVO OZARA SLOVENIJA, Nacionalno združenje za kakovost življenja

V številnih slovenskih krajih izvaja programe stanovanjskih skupin, dnevnih centrov, pisarn za svetovanje, zaposlovanja, zagovorništva, izobraževanja ter samopomoči, izvaja pa tudi različne preventivne aktivnosti, založniško dejavnost in promocijo duševnega zdravja.

Sedež društva:

Ljubljanska ulica 9, 2000 Maribor

Tel. št.: 02/330 04 44

E-naslov: info@ozara.org

Spletna stran: www.ozara.org/

Pisarne za informiranje in svetovanje

Enota Ravne na Koroškem

Prežihova ul. 7,

2390 Ravne na Koroškem

Tel./fax: 02/ 875 06 30

Enota Ljubljana

Gregorčičeva ul. 5,

1000 Ljubljana

Tel./fax: 01/ 244 51 20,

01/244 51 21

Enota Kranj

Kidričeva 6, 4000 Kranj

Tel./fax: 04/236 26 10,

04/ 236 26 11

**Enota Novo mesto**

Rozmanova 10,
8000 Novo mesto
Tel./fax: 07/394 26 61

Enota Izola - Koper

Kažipotna ul. 9, 6310 Izola
Tel./fax: 05/662 18 30,
05/662 18 31

Enota Celje

Kocenova 4, 3000 Celje
Tel./fax: 03/492 57 50,
03/492 57 51

Enota Brežice

Černelčeva c.7, 8250 Brežice
Tel./fax: 07/499 41 60

Enota Sevnica

Trg svobode 11, 8290 Sevnica
Tel.št.: 07/816 37 80

Enota Jesenice

Cirila Tavčarja ul. 3b,
4270 Jesenice
Tel./fax: 04/583 62 00,
04/583 62 01

Enota Nova Gorica

Partizanska 57,
5000 Nova Gorica
Tel.: 05/330 37 20,
05/330 37 21

Enota Črnomelj

Kolodvorska c. 34,
8340 Črnomelj
Tel.: 07/306 18 60

Enota Ljutomer

Miklošičev trg 3, 9240 Ljutomer
Tel.: 051 475 199

Enota Tolmin-gostovanje

Brunov drevored 23, 5220 Tolmin
Tel.: 051/ 245 801

Enota Bohinj-gostovanje

Triglavska c. 15,
4264 Bohinjska Bistrica
Tel.: 031/ 758 063

Enota Trebnje-gostovanje

Goliev trg 11, 8210 Trebnje

Enota Lendava-gostovanje

C. Lajcsija Pandurja 1,
9220 Lendava
Tel.: 02/ 575 14 51

Dnevni centri**Dnevni center Maribor**

Strossmayerjeva 3, 2000 Maribor
Tel.št.: 02/238 06 80 in
02/330 04 46

Dnevni center Ravne na Koroškem

Prežihova ulica 7,
2390 Ravne na Koroškem
Tel. št.: 02/875 06 30

Dnevni center Slovenj Gradec

Celjska ulica 2,
2380 Slovenj Gradec
Tel. št.: 02/885 06 40

Dnevni center Ljubljana

Gregorčičeva ulica 5,
1000 Ljubljana
Tel.št.: 01/244 51 20

Dnevni center Kranj

Kidričeva 6, 4000 Kranj
Tel. št.: 04/236 26 10 in
04/236 26 11

**Dnevni center Novo mesto**

Rozmanova ulica 10,
8000 Novo mesto
Tel. št.: 07/394 26 61

Dnevni center Izola

Kažipotna ulica 9, 6310 Izola
Tel. št.: 05/662 18 30

Dnevni center Celje

Kocenova ulica 4, 3000 Celje
Tel. št.: 03/492 57 50 in
03/492 57 51

Dnevni center Brežice

Černelčeva cesta 7,
8250 Brežice
Tel. št.: 07/499 41 60

Dnevni center Sevnica

Trg svobode 11, 8290 Sevnica
Tel. št.: 07/816 37 80

Dnevni center Jesenice

Cirila Tavčarja ulica 3b,
4270 Jesenice
Tel. št.: 04/583 62 00

Dnevni center Nova Gorica

Partizanska 57,
5000 Nova Gorica
Tel. št.: 05/330 37 20

Dnevni center Črnomelj

Ulica 21. oktobra 19a,
8340 Črnomelj
Tel. št.: 07/306 18 60

Dnevni center Ljutomer

Miklošičev trg 3, 9240 Ljutomer
Tel. št.: 02/585 18 40

Dnevni center Murska Sobota

Bakovska 6,
9000 Murska Sobota

Tel. št.: 02/539 11 42 in
02/539 11 43

Dnevni center Ptuj

Ul. Viktorina Ptujskega 3,
2250 Ptuj
Tel. št.: 02/798 06 50

ŠENT,**Slovensko združenje za
duševno zdravje**

Programne stanovanjskih skupin,
dnevni centrov, zaposlovanja,
zagovorništva, izobraževanja
ter samopomoči izvaja v okviru
centrov za duševno zdravje v
skupnosti in njenimi enotami v
naslednjih slovenskih regijah:
Osrednjeslovenska, Primorska,
Gorenjska, Savinjska in
Štajerska.

Sedež združenja:

Cigaletova ulica 5,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/230 78 30
E-naslov: info@sent.si
Spletna stran: www.sent.si

Enota ŠENT Ljubljana

Belokranjska ulica 2,
1000 Ljubljana
E-naslov:
ariana.tekalec-babic@sent.si

Enota ŠENT Trbovlje

Šuštarjeva kolonija 42a,
1420 Trbovlje
Tel. št.: 03/ 564 26 70
E-naslov: sent.trbovlje@siol.net

Enota ŠENT Kočevje

Turjaška ulica 6, 1330 Kočevje
Tel.št.: 01/ 893 87 00
E-naslov: sent.kocevje@siol.net

**Enota posestvo RAZORI**

Zagradišče 13,
1261 Ljubljana-Dobrunje
Tel. št.: 01/542 86 88
Mob. št.: 031/655 659
E-naslov: majda.cus@sent.si

Enota ŠENT Novo mesto

Vrhovčeva 14, 8000 Novo mesto
Tel.št.: 07/373 76 80
Mob. št.: 041/500 956
E-naslov: amina@siol.net

Enota ŠENTMAR Koper

Vergerijev trg 3, 6000 Koper
Tel. št.: 05/662 14 80
E-naslov: sentmar@siol.net

Enota ŠENTLENT Maribor

Cesta proletarskih brigad 61,
2000 Maribor
Tel. št.: 02/320 26 93
E-naslov: sentlent@siol.net

Enota ŠENT Nova Gorica

Cankarjeva 1, 5000 Nova Gorica
Tel. št.: 05/ 330 96 00
E-naslov: sent-ng@siol.net

Enota ŠENT Ajdovščina

Bevkova 2, 5270 Ajdovščina
Tel. št.: 05/364 38 50
E-naslov: sent.aj@siol.net

Enota ŠENTGOR Radovljica

Kranjska cesta 3,
4240 Radovljica
Tel. št.: 04/530 30 10
E-naslov: sentgor@siol.net

Enota ŠENT'K Kranj

Tomšičeva ulica 13, 4000 Kranj
Tel. št.: 04/236 90 20
E-naslov: sent.kranj@siol.net

Enota ŠENT Škofja Loka

Mestni trg 38, 4220 Škofja Loka
Tel. št.: 04/518 37 30
E-naslov: dc-skofjaloka@sent.si

Enota ŠENTCELEIA Celje

Gregorčičeva 6, 3000 Celje
Tel. št.: 03/428 88 90
E-naslov: sent.celeia@siol.net

**VEZI, Društvo za duševno
zdravje in kreativno
preživljanje prostega časa**

Na Krasu izvaja programe
stanovanjskih skupin,
dnevnega centra, samopomoči,
zagovorništva, zaposlitvene
rehabilitacije, izobraževanja ter
telefon za pomoč v stiski.

Sedež društva:

Štorje 26, 6210 Sežana
6210 Sežana
Tel. št.: 05/768 52 00
Mob. št.: 031/649 288
(pomoč v stiski 24h/dan)
E-naslov: info@drustvozezi.org
Spletna stran:
<http://www.drustvozezi.org>

Dnevni center Ilirska Bistrica

Tavčarjeva ulica 15,
6250 Ilirska Bistrica
Tel. št.: 05/714 16 20
E-naslov: vezi.bistrica@siol.net

Dnevni center Štanjel

Štanjel 59 a, 6222 Štanjel
Tel. št.: 05/769 01 89
E-naslov: vezi.stanjel@siol.net

Dnevni center Štorje

Štorje 26, 6210 Sežana
Tel. št.: 05/768 52 00
E-naslov: vezi.storje@siol.net



**Stanovanjska skupina
Brestovica pri Komnu**
Brestovica 55, 6223 Komen
Tel. št.: 05/766 43 60

Stanovanjska skupina Divača
Ulica Bogomirja Magajne 8,
6215 Divača
Tel. št.: 05/996 69 23

**Stanovanjska skupina Ilirska
Bistrica**
Vojkov drevored 8,
6250 Ilirska Bistrica
Tel. št.: 05/714 51 60
E-naslov: vezi.bistrica@siol.net

**Stanovanjska skupina
Podgrad pri Ilirski**
Podgrad 107,
6250 Ilirska Bistrica
Mob. št.: 031/727 574

**Stanovanjska skupina
Postojna**
Tržaška 36, 6230 Postojna
Tel. št.: 05/726 48 00
E-naslov:
vezi.postojna@volja.net

2. Navajamo podatke za ostale nevladne organizacije, ki prav tako izvajajo programe pomoči in samopomoči za osebe s težavami v duševnem zdravju.

HUMANA, Združenje svojcev pri skrbi za duševno zdravje
Na območju Gorenjske regije izvaja programe delovne in socialne vključenosti, svetovanja, izobraževanja in pomoči svojcem oseb s psihozo ter program samointegracije oseb s težavami v duševnem zdravju z višjo izobrazbeno strukturo.

Oldhamska 14, 4000 Kranj
Tel. št.: 04/201 17 20
E-naslov: humanakr@volja.net
Spletna stran:
www.humana.grozd.eu

DAM, Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami
Na območju Ljubljane izvajajo programe samopomoči ter izobraževanja za osebe z depresijo in anksioznimi motnjami.
Ilirska 22, 1000 Ljubljana
E-naslov:
dandrustvo@yahoo.com
Spletna stran: www.nebojse.si

DRUŠTVO MOSTOVI - za zdravje v duševnem zdravju
Novo uporabniško društvo, ki ga upravljajo uporabniki sami in izvajajo programe samopomoči.
Topniška ulica 31, 1000 Ljubljana
Tel.št.: 01/280 92 69
Spletna stran:
www.drustvo-mostovi.org

DRUŠTVO ZA PREVENTIVNO DELO
Izvaja programe varovanja in krepitev duševnega zdravja hospitaliziranih otrok in mladostnikov na Pediatrični kliniki v Ljubljani ter mladinske delavnice.
Tržaška cesta 2, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/426 95 60
E-naslov:
drustvo.pd@guest.arnes.si
Spletna stran:
www.drustvo-dpd.si



MUZA, Društvo za ustvarjanje in kvaliteto življenja

Na območju Ljubljane izvaja programe svetovanja, izobraževanja in samopomoči za osebe z motnjami hranjenja ter njihove svojce.

Kongresni trg 1 (pritličje, soba 10/11), 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01/425 03 38

E-naslov:

svetovalnica.muza@volja.net

Spletna stran:

<http://users.volja.net/muza1>

DRUŠTVO ŽENSKA SVETOVALNICA

Deluje na področju psihosocialne pomoči in samopomoči žensk, ki so žrtve nasilja ali imajo motnje hranjenja. Ženskam v stiski nudijo brezplačno svetovanje, zagovorništvo, informacije o pristojnostih javnih služb in pomoč pri organizaciji skupin za samopomoč.

Langusova 21, 1000 Ljubljana

Telefon: 01/251 16 02 in

01/251 16 03

Spletna stran:

E-naslov: zenska@svetovalnica.org

www.drustvo-zenska-svetovalnica.si

KRIZNI CENTER ZA ŽENSKO

(namenjen ženskam z ali brez otrok, ki so pravkar doživele nasilje s strani partnerja, družinskega člana ali druge osebe oziroma obstaja nevarnost, da se bo to zgodilo in potrebujejo pomoč, podporo ter možnost umika in začasnega bivanja v varnem prostoru)

Tel. št.: 031/233 211 (24h/dan)

E-naslov: zenska@svetovalnica.org

Podružnica v Kopru

Dežurni telefon v Kopru:

040/733 068

E-naslov:

primorska@svetovalnica.org

SPOMINČICA - Slovensko združenje za pomoč pri demenci

V Ljubljani, Ajdovščini, Novi Gorici, Piranu, Izoli, Škofji Loki, Metliki, Šentjurju, Ormožu izvaja programe samopomoči, izobraževalno podporne tečaje za svojce ter program telefonskega svetovanja.

Studenc 48,

1260 Ljubljana Polje

Tel. št.: 01/528 39 95

E-naslov:

zzppd@mail.ljudmila.org

Spletna stran:

www.ljudmila.org/zzppd

Regijsko društvo Spominčica za severnoprimorsko regijo

Ulica Padlih borcev 13,

5290 Šempeter pri Gorici

Tel. št.: 05/330 69 07

E-naslov:

go.spomincica@ssz-slo.si

Enota Spominčica Izola

Tel. št.: 05/663 08 23

Enota Spominčica Piran

Tel. št.: 05/671 26 40

Enota Spominčica Metlika

Informacije: glej kontaktne podatke sedeža združenja Spominčica v Ljubljani

Enota Spominčica Ormož

Informacije: Psihiatrična bolnišnica Ormož



Združenje zahodnoštajerske pokrajine Spominčica Šentjur

Dom starejših Šentjur,
Svetinova ulica 1, 3230 Šentjur
Tel. št.: 03/746 17 00
E-naslov: zlata.felc@gmail.com

Enota Spominčica Škofja Loka

Mob. št.: 041/698 749

TELEFONI ZA POMOČ V STISKI

SOS TELEFON telefon za ženske, otroke in žrtve nasilja

Brezplačni telefon: 080 11 55
(delavniki med 12-22h;
ostali dnevi med 18-22h)
Tel. št.: 01/544 35 13 in
01/544 35 14 (pisarna; vsak
delavnik med 9-15h)

Zaupni telefon SAMARIJAN

Brezplačni telefon: 116 123
(vse dni v letu 24h/dan)
Spletna stran:
www.telefon-samarijan.si

TOM - TELEFON OTROK IN MLADOSTNIKOV

Brezplačni zaupni anonimni
telefon, kjer nudijo pomoč za vse
vrste težav
Brezplačni telefon: 080 12 34
(vsak dan med 12-20h)
E-naslov: tom@zpms.si
Spletna stran:
www.e-tom.si
www.zpms.si

TELEFON MLADI MLADIM

Tel. št.: 01/510 16 75
(vsak delavnik 15-17h)

ZAVOD EMMA

Center za pomoč žrtvam nasilja
Brezplačni telefon: 080 21 33
(delavniki med 8-15h in vsak dan
med 18-21h)
Tel. št.: 01/425 47 32
(delavnik med 8-15h)

Enota Krško

Tel. št.: 059/044 355
(delavnik med 8-15h)

Društvo TVOJ TELEFON

Klic v stiski
Tel. št.: 05/720 17 20
(delavniki med 8-20h)
E-naslov: tvoj.telefon@siol-net
Spletna stran:
<http://dt1993.primorska.com>

GALFON - SOS in info telefon za lezbijke in geje

Tel. št.: 01/432 40 89
(vsak delovnik med 19-22h)

DOMOVI ZA STAREJŠE

OE Celje

DOM OB SAVINJI CELJE

Jurčičeva 6, 3000 Celje
Telefon: 03 427 95 00
Faks: 03 427 95 42
E-naslov: celje@ssz-slo.si

ZDRAVILIŠČE LAŠKO DOM STAREJŠIH - KONCESIJA

Zdraviliška cesta 4, 3270 Laško
Telefon: 03 734 51 11
Faks: 03 734 52 98
E-naslov:
tajništvo@zdravilisce.lasko.si



**DOM UPOKOJENCEV
POLZELA**

Polzela 18, 3313 Polzela
Telefon: 03 703 34 00
Faks: 03 572 00 23
E-naslov: dom.upokojencev-
polzela@netsi.net

**»LAMBRECHTOV DOM«
SLOVENSKE KONJICE**

Šolska 4,
3210 Slovenske Konjice
Telefon: 03 757 41 00
Faks: 03 757 41 10
E-naslov: skonjice@ssz-slo.si
Spletna stran:
<http://www.lambrechtovdom.com/>

DOM STAREJŠIH ŠENTJUR

Svetinova 1, 3230 Šentjur
Telefon: 03 746 17 00
Faks: 03 746 18 19
E-naslov: ds.sentjur@ssz-slo.si
Spletna stran:
www.dom-starejsih-sentjur.si/

**DOM UPOKOJENCEV
ŠMARJE PRI JELŠAH**

Rakeževa 8,
3240 Šmarje pri Jelšah
Telefon: 03 817 14 00
Faks: 03 817 14 20
E-naslov: domsmarje@siol.net

**DOM NINE POKORN
GRMOVJE**

Pernovo 4a, 3310 Žalec
Telefon: 03 713 29 00
Faks: 03 713 29 10
E-naslov: dom_nine_pokorn.
zalec@siol.net

DOM SV. JOŽEF - KONCESIJA

Plečnikova 29, 3000 Celje
Telefon: 03 492 65 10
E-naslov: sv.jozef@rkc.si
Spletna stran:
<http://www.dom-sv-jozef.si/>

**CONTRACO STORITVE D.O.O.
ŠPESOV DOM VOJNIK -
KONCESIJA**

Cesta v Tomaž 6a, 3212 Vojnik
Telefon: 03 780 42 00
Faks: 03 780 42 20
E-naslov:
spesovdom.vojnik@contraco.si

**ZAVOD SV. RAFAELA
VRANSKO - KONCESIJA**

Vransko 144a, 3305 Vransko
Telefon: 03 703 42 20
Faks: 03 703 42 21
E-naslov:
mojca.hrastnik@gmail.com

**COMETT DOMOVI D. O. O.
PE Pegazov dom - KONCESIJA**

Celjska cesta 11,
3250 Rogaška Slatina
Telefon: 03 818 55 00
Faks: 03 818 55 11
E-naslov:
janja.stojnsek@pegazov-dom.si

**DOM LIPA D. O. O. -
KONCESIJA**

Cesta kozjanskega odreda 3,
3220 Štore
Telefon: 08 200 92 00
Faks: 03 780 20 40
E-naslov: info@domlipa.si
Spletna stran:
<http://www.domlipa.si/>



OE Koper

OBALNI DOM UPOKOJENCEV KOPER

Casa costiera del pensionato
Capodistria
Krožna cesta 5, 6000 Koper
Telefon: 05 665 96 00
Faks: 05 628 51 02
E-naslov: odu.koper@siol.net

DOM STAREJŠIH OBČANOV ILIRSKA BISTRICA

Kidričeva 15, 6250 Ilirska Bistrica
Telefon: 05 714 12 44,
05 714 10 35, 05 714 16 82
Faks: 05 714 20 29
E-naslov: ibistrica@ssz-slo.si
Spletna stran: www.dso-ilb.si/

DOM UPOKOJENCEV IZOLA

Casa del pensionato Isola
Kosovelova 22, 6310 Izola
Telefon: 05 641 71 21,
05 641 60 56, 05 641 52 10
Faks: 05 641 52 11
E-naslov: duizola@siol.net

DOM UPOKOJENCEV POSTOJNA

Rožna ulica 10, 6230 Postojna
Telefon: 05 700 11 00
Faks: 05 700 11 16
E-naslov: dupo@siol.net

TALITA KUM Zavod Postojna - KONCESIJA

Ljubljanska cesta 28,
6230 Postojna
Telefon: 05 720 39 84
E-naslov: racunovodstvo.talita.kum@studioproteus.si

DOM UPOKOJENCEV SEŽANA

Ivana Turšiča 6, 6210 Sežana

Telefon: 05 731 17 00
Faks: 05 731 17 01
E-naslov: domupokojencev.sezana@siol.net

DOM DANICA d. o. o.
**(dovoljenje za delo za varstvo
starejših v oskrbnem domu)**
Gažon 39, 6274 Šmarje
Telefon: 05 656 01 59, 656 01 60

CENTER ZA STAREJŠE OBČANE LUCIJA - KONCESIJA

Seča 197b, 6320 Portorož
Telefon: 08 200 30 00
E-naslov: info@center-lucija.si
Spletna stran: www.center-lucija.si

OE Kranj

DOM UPOKOJENCEV KRANJ

Cesta 1. maja 59, 4000 Kranj
Telefon: 04 280 13 00
Faks: 04 233 13 32
E-naslov: kranj@ssz-slo.si
Spletna stran:
<http://www.du-kranj.si/>

DOM UPOKOJENCEV DR. FRANCETA BERGELJA JESENICE

Ulica Staneta Bokala 4,
4270 Jesenice
Telefon: 04 583 41 00
Faks: 04 583 41 20
E-naslov: dufbj@siol.net

DOM STAREJŠIH OBČANOV PREDDVOR

Potoče 2, 4205 Preddvor
Telefon: 04 275 20 00
Faks: 04 255 11 10
E-naslov:
dom.preddvor@dso-preddvor.si



DOM DR. JANKA BENEDIKA RADOVLJICA

Šercerjeva 35, 4240 Radovljica
Telefon: 04 537 50 00, 537 51 52
Faks: 04 537 51 70
E-naslov: radovljica@ssz-slo.si
Spletna stran:
www.dom-drjankabenedika.si/

DOM PETRA UZARJA TRŽIČ

Bistrica, Ročevnica 58,
4290 Tržič
Telefon: 04 598 03 00
Faks: 04 598 03 00
E-naslov: dpu-trzic@siol.net

CENTER SLEPIH, SLABOVIDNIH IN STAREJŠIH ŠKOFJA LOKA

Stara Loka 31, 4220 Škofja Loka
Telefon: 04 511 60 00
Faks: 04 511 60 00
E-naslov: stanka.vauh@css-slo.si

OE Krško

DOM STAREJŠIH OBČANOV KRŠKO

Kovinarska 13, 8270 Krško
Telefon: 07 488 18 50
Faks: 07 488 18 80
E-naslov: krsko@ssz-slo.si

DOM UPOKOJENCEV IN OSKRBOVANECV IMPOLJCA

Arto 13, Studenec, 8290 Sevnica
Telefon: 07 816 14 00,
07 814 16 50
Faks: 07 814 16 43
E-naslov:
duo.impoljca@duo-impoljca.si

Enota Brežice

DOM UPOKOJENCEV BREŽICE

Prešernova 13, 8250 Brežice
Telefon: 07 499 17 00
Faks: 07 499 17 11
E-naslov:
duo.brezice@duo-impoljca.si

Enota Sevnica

DOM UPOKOJENCEV SEVNICA

Trg svobode 17, 8290 Sevnica
Telefon: 07 816 07 40
Faks: 07 814 17 06
E-naslov:
duo.sevnica@duo-impoljca.si

TRUBARJEV DOM UPOKOJENCEV LOKA PRI ZIDANEM MOSTU

Loka 48,
1434 Loka pri Zidanem mostu
Telefon: 03 565 81 00
Faks: 03 568 41 96
E-naslov: loka@ssz-slo.si

OE Ljubljana

DOM STAREJŠIH OBČANOV LJUBLJANA BEŽIGRAD

Komanova 1, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 568 20 59,
01 568 13 31, 01 568 22 16
Faks: 01 568 20 49
E-naslov: bezigrad@ssz-slo.si

DOM UPOKOJENCEV CENTER, TABOR-POLJANE

Tabor 10, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 234 73 00
Faks: 01 234 73 45



E-naslov: dom.tabor@siol.net
Spletna stran: <http://www.duc.si/>

DOM POLJANE

Zrinjskega 3, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 234 71 00
Faks: 01 234 71 45
E-naslov: dom.poljane@siol.net

DOM STAREJŠIH OBČANOV LJUBLJANA MOSTE-POLJE

Ob sotočju 9, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 584 37 00
Faks: 01 524 78 03
E-naslov: dsolmp@siol.net

DOM STAREJŠIH OBČANOV LJUBLJANA - ŠIŠKA

Kunaverjeva 15, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 513 16 30
Faks: 01 513 16 65
E-naslov: siska@ssz-slo.si

DOM STAREJŠIH OBČANOV LJUBLJANA VIČ-RUDNIK

Cesta na Bokalce 51,
1125 Ljubljana
Telefon: 01 477 06 00
Faks: 01 477 06 55
E-naslov: dom.vic@dso.vic.si

KOLEZIJA

Kopališka 10, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 477 01 00
Faks: 01 477 01 00
E-naslov: vili.dolenc@dso-vic.si

DOM STAREJŠIH OBČANOV FUŽINE

Nove Fužine 40, 1125 Ljubljana
Telefon: 01 587 46 00
Faks: 01 587 46 20
E-naslov: tajnistvo@dso-fuzine.si

DOM UPOKOJENCEV DOMŽALE

Karantanska 5, 1230 Domžale
Telefon: 01 724 12 30
Faks: 01 724 84 98
E-naslov: dom.upokojencev.
domzale@siol.net

DOM STAREJŠIH OBČANOV GROSUPLJE

Ob Grosupeljščici 28,
1290 Grosuplje
Telefon: 01 781 07 10
Faks: 01 781 07 20
E-naslov: grosuplje@ssz-slo.si

DOM STAREJŠIH HRASTNIK

Novi Log 4/A, 1430 Hrastnik
Telefon: 03 565 41 00
Faks: 03 565 41 10
E-naslov: hrastnik@ssz-slo.si

DOM UPOKOJENCEV JOŽETA PRIMOŽIČA-MIKLAVŽA IDRIJA

Arkova ulica 004, 5280 Idrija
Telefon: 05 377 34 36,
05 377 11 73,
Faks: 05 377 33 32
E-naslov:
sabina.vidmar@duidrija.si

Enota:

SPODNJA IDRIJA

Idrijska c. 26,
5281 Spodnja Idrija
Telefon: 05 377 11 73
Faks: 05 377 66 67

E-naslov:
romana.kavcic@duidrija.si

DOM STAREJŠIH OBČANOV KAMNIK

Neveljska pot 26, 1240 Kamnik
Telefon: 01 839 15 06,
01 839 15 10, 01 839 15 13,



Faks: 01 839 13 26
E-naslov: dom.kamnik1@siol.net

**DOM STAREJŠIH OBČANOV
KOČEVJE**

Roška cesta 22, 1330 Kočevje
Telefon: 01 893 02 22
Faks: 01 893 02 24
E-naslov:
tajnistvo@dsokocevje.si
Spletna stran: www.dsokocevje.si

**DOM »TISJE« ŠMARTNO PRI
LITIJU**

Črni potok 13,
1275 Šmartno pri Litiji
Telefon: 01 890 01 00
Faks: 01 890 01 10
E-naslov: tisje@ssz-slo.si

DOM STAREJŠIH LOGATEC

Gubčeva 8a, 1370 Logatec
Telefon: 01 750 80 80
Faks: 01 750 80 90
E-naslov: info@ds-logatec.si

**DOM MARIJE IN MARTE
KARITAS - KONCESIJA**

Šolska pot 1, 1370 Logatec
Telefon: 01 754 31 09, 754 20 40
Faks: 01 754 25 55
E-naslov:
dom.marije.marte@siol.net

**DEOS, D. D. LJUBLJANA -
KONCESIJA**

PE Center starejših Medvode
Zbiljska cesta 15, 1215 Medvode
Telefon: 01 362 54 00
Faks: 01 326 54 20
E-naslov:
dom-medvode@siol.net
Spletna stran: <http://www.deos.si/>

**DEOS, D. D. LJUBLJANA -
KONCESIJA**

PE Center starejših Cerknica
Cesta pod Slivnico 1,
1380 Cerknica
Telefon: 01 705 51 00
Faks: 01 705 51 20
E-naslov: info.cerknica@deos.si
Spletna stran: <http://www.deos.si/>

DOM POČITKA MENGEŠ

Glavni trg 13, 1234 Mengeš
Telefon: 01 723 72 28,
01 723 78 95
Faks: 01 723 73 47
E-naslov:
zavod@dom-pocitka-menges.si

**DOM UPOKOJENCEV FRANC
SALAMON TRBOVLJE**

Kolonija 1. maja 21,
1420 Trbovlje
Telefon: 03 565 33 00,
03 565 33 39
Faks: 03 565 33 03
E-naslov: slavi.lenko@netsi.net

**DOM UPOKOJENCEV
VRHNIKA**

Idrijska cesta 13, 1360 Vrhnika
Telefon: 01 750 44 00,
01 750 21 41
Faks: 01 750 51 68
E-naslov: du-vrhnika@s5.net

**DOM STAREJŠIH OBČANOV
»POLDE EBERL-JAMSKI«,
IZLAKE**

Izlake 13, 1411 Izlake
Telefon: 03 567 40 85,
03 567 41 04
Faks: 03 567 35 07
E-naslov: izlake@ssz-slo.si



**VEHO d. o. o., DOM
STAREJŠIH HORJUL -
KONCESIJA**

Slovenska cesta 7, 1354 Horjul
Telefon: 01 759 13 00,
01 759 13 33
E-naslov:
daniela.tadic@gmail.com

**PAPILOT Zavod za
vzpodbujanje in razvijanje
kvalitete življenja**

Center za dnevno oskrbo in
druženje starejših (zavod ima
dovoljenje za delo za opravljanje
te storitve)
Zakotnikova 3, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 542 15 82
Faks: 01 542 15 87
E-naslov: simona@papiilot.si
Spletna stran:
<http://papiilot.sisplet.org/>

**ZAVOD SV. TEREZIJE -
KONCESIJA**

Videm 33,
1312 Videm Dobropolje
Telefon: 01 781 23 00,
01 781 23 05
E-naslov:
zavod.svterezije@siol.net

**DOM STAREJŠIH OBČANOV
RIBNICA - KONCESIJA**

RIVE, izgradnja in upravljanje
doma starejših občanov v
Ribnici, d.o.o.
Krošnjarska pot 2, 1310 Ribnica
Telefon: 08 200 97 00,
08 200 97 01
Faks: 01 835 09 00
E-naslov: ana.osvald@vegrad.si

OE Maribor

**DOM UPOKOJENCEV DANICE
VOGRINEC MARIBOR**

Čufarjeva cesta 9, 2000 Maribor
Telefon: 02 480 61 00
Faks: 02 471 31 57
E-naslov:
info@du_danicevogrinec.si
Spletna stran:
www.du-danicevogrinec.si

Enota: TABOR

Veselova 3, 2000 Maribor
Telefon: 02 420 41 21

**DOM STAREJŠIH OBČANOV
TEZNO**

Panonska ulica 41, 2000 Maribor
Telefon: 02 460 26 00
Faks: 02 460 26 14
E-naslov:
ida.kmetec@dso-tezno.si
Spletna stran: www.dso-tezno.si

**SONČNI DOM, DRUŽBA
ZA STORITVE, D. O. O. -
KONCESIJA**

Železnikova 10, 2000 Maribor
Telefon: 02 471 64 02
Faks: 02 471 64 13
E-naslov:
nevenka.rajh.dom@amis.net

**DOM STAREJŠIH IDILA,
JARENINA - KONCESIJA**

Vukovski dol 34a, 2221 Jarenina
Telefon: 02 655 66 50
Faks: 02 655 66 91
E-naslov: gipit.doo@siol.net

DOM UPOKOJENCEV PTUJ

Volkmerjeva 10, 2250 Ptuj
Telefon: 02 780 73 00
Faks: 02 771 45 31
E-naslov: du.ptuj@siol.net

**Enota: MURETINCI**

Muretinci 45, 2272 Gorišnica
Telefon: 02 740 80 59

**CENTER ZA STAREJŠE
OBČANE ORMOŽ D. O. O. -
KONCESIJA**

Ulica dr. Hrovata 10,
2270 Ormož
Telefon: 02 741 62 00
Faks: 02 741 62 34
E-naslov: cso.ormoz@siol.net

**DOM DR. JOŽETA POTRČA
POLJČANE**

Potrčeva 1, 2319 Poljčane
Telefon: 02 829 59 20
Faks: 02 802 56 75
E-naslov: info@dom-poljcane.si
Spletna stran:
<http://www.dom-poljcane.si>

**DOM LENART d. o. o. -
KONCESIJA**

Gubčeva 5,
2230 Lenart v Sl. Goricah
Telefon: 059 22 11 00,
059 22 11 03
Faks: 059 22 11 50
E-naslov:
dom.lenart@karitasmb.si

OE Murska Sobota**DOM STAREJŠIH RAKIČAN**

Dr. Vrbnjaka 1 - p. p. 1302,
9001 Murska Sobota
Telefon: 02 532 16 09, 532 16 30
Faks: 02 530 42 40
E-naslov: dom.rakican@siol.net

DOM STAREJŠIH LENDAVALCI

Idösebb polgárok otthona
Lendva, Slomškovo naselje 7,
9220 Lendava

Telefon: 02 578 12 36, 578 12 37
Faks: 02 578 12 38
E-naslov:
dom_starejsih.lendava@siol.net

**DOM STAREJŠIH OBČANOV
LJUTOMER**

Cesta 1. Slovenskega tabora 5,
9240 Ljutomer
Telefon: 02 585 11 00
Faks: 02 585 11 20
E-naslov: dso.ljutomer@siol.net
Spletna stran:
<http://www.dso-ljutomer.si>

DOM LUKAVCI

Lukavci 9,
9242 Križevci pri Ljutomeru
Telefon: 02 588 84 20
Faks: 02 588 84 44
E-naslov: lukavci@ssz-slo.si
Spletna stran: www.lukavci.si/

**ZAVOD SV. CIRILA IN METODA
BELTINCI - KONCESIJA**

Mladinska 4, 9231 Beltinci
Telefon: 02 542 31 10
Faks: 02 542 31 11
E-naslov: info@zcm.si
Spletna stran: <http://www.zcm.si>

**DOM STAREJŠIH OBČANOV
GORNJA RADGONA d. o. o. -
KONCESIJA**

Trate 40, 9250 Gornja Radgona
Telefon: 02 568 45 00
Faks: 02 568 45 16
E-naslov: info@dso-gr.si

**DOSOR, Dom starejših
občanov d.o.o. - KONCESIJA**

Prisojna cesta 4a, 9252 Radenci
Telefon: 02 568 46 00
Faks: 02 568 46 01
E-naslov: info@dosor.si



OE Nova Gorica

DOM UPOKOJENCEV NOVA GORICA

Gregorčičeva 16,
5000 Nova Gorica
Telefon: 05 339 41 00
Faks: 05 339 41 60
E-naslov: gorica@ssz-slo.si

DOM UPOKOJENCEV GRADIŠČE

Gradišče 4, 5294 Dornberk
Telefon: 05 330 69 00
Faks: 05 330 69 24
E-naslov: gradisce@ssz-slo.si

DOM STAREJŠIH OBČANOV AJDOVŠČINA

Bevkova 10, 5270 Ajdovščina
Telefon: 05 365 98 10
Faks: 05 365 98 26
E-naslov: ajdovscina@ssz-slo.si

DOM UPOKOJENCEV PODBRDO

Podbrdo 33, 5243 Podbrdo
Telefon: 05 380 18 41
Faks: 05 380 18 51
E-naslov: gizela.jensko@dompodbrdo.si

Enota:

DOM UPOKOJENCEV TOLMIN

Gregorčičeva 32, 5220 Tolmin
Telefon: 05 380 18 00
Faks: 05 380 18 08
E-naslov: ivica.podgornik@ssz-slo.si

Enota: PETROVO BRDO

Petrovo brdo 7, 5243 Podbrdo
Telefon: 05 380 18 20,
Faks: 05 380 18 21
E-naslov: malci.kos@ssz-slo.si

TURZIS d. o. o. - KONCESIJA

Arčoni 8a, 5292 Renče
Telefon: 05 331 07 20
Faks: 05 331 07 30
E-naslov: info@medichotel.com
Spletna stran:
<http://www.medichotel.com/>

OE Novo Mesto

DOM STAREJŠIH OBČANOV NOVO MESTO

Šmihel 1, 8000 Novo mesto
Telefon: 07 371 99 11
Faks: 07 371 99 44
E-naslov: dso-nm@siol.net

DOM STAREJŠIH OBČANOV ČRNOMELJ

Ulica 21. oktobra 19c,
8340 Črnomelj
Telefon: 07 305 62 60,
07 305 62 61, 07 305 62 70,
Faks: 07 305 62 82
E-naslov: crnomelj@ssz-slo.si

DOM POČITKA METLIKA

Mestni trg 16, 8330 Metlika
Telefon: 07 306 31 40, 306 31 41
Faks: 07 306 31 50
E-naslov: metlika@ssz-slo.si

DOM STAREJŠIH OBČANOV TREBNJE

Stari trg 63, 8210 Trebnje
Telefon: 07 346 21 00
Faks: 07 346 21 51
E-naslov: dso_trebnje@siol.net

PENZION SREČA

Varovanje starejših oseb,
gostinstvo in turizem d.o.o. -
dovoljenje za delo za varstvo
starejših v oskrbnem domu in



KONCESIJA

Orešje 51,
8820 Šmarješke toplice
Telefon: 07 307 38 48
Faks: 07 307 38 49

OE Ravne na Koroškem

KOROŠKI DOM STAROSTNIKOV

Črneče 146, 2370 Dravograd
Telefon: 02 878 32 54,
02 878 43 30, 02 878 43 14
Faks: 02 872 00 90
E-naslov: kdsd@siol.net

ZAVOD ČEBELA, DNEVNO VARSTVO KARITAS, DOM SV. EME ŠENTJANŽ - KONCESIJA

Šentjanž pri Dravogradu 102,
2373 Šentjanž pri Dravogradu
Telefon: 02 878 71 67, 878 55 59
E-naslov:
zavod.cebela.karitas@siol.net

DEOS D. D. LJUBLJANA, PE CENTER STAREJŠIH GORNJI GRAD - KONCESIJA

Tlaka 28, 3342 Gornji Grad
Telefon: 03 839 28 12
Faks: 03 839 28 14
E-naslov:
info-gornji.grad@deos.si
Spletna stran: <http://www.deos.si>

DOM STAREJŠIH NA FARI, PREVALJE

Na Fari 50, 2391 Prevalje
Telefon: 02 824 09 20
Faks: 02 824 09 13
E-naslov: dom.prevalje@siol.net

DOM ZA VARSTVO ODRASLIH VELENJE

Kidričeva 23, 3320 Velenje
Telefon: 03 587 49 15, 587 49 14
Faks: 03 897 06 51
E-naslov: dvov@siol.net

DOM ZA STAREJŠE RADLJE OB DRAVI, d.o.o. - KONCESIJA

Koroška cesta 67/a,
2360 Radlje ob Dravi
Telefon: 02 887 03 70
Faks: 02 887 03 79

ZAVOD RS ZA ZAPOSLOVANJE

Uradne ure

Ponedeljek: 8.00 - 12.00 in
13.00 - 15.00
Torek: 8.00 - 12.00 in
13.00 - 15.00
Sreda: 8.00 - 12.00 in
13.00 - 18.00
Četrtek: Ni uradnih ur
Petek: 8.00 - 13.00

CENTRALNA SLUŽBA

Rožna dolina, cesta IX / 6,
1000 Ljubljana
Tel: 01 479 09 00
Faks: 01 479 02 62
E-naslov: zrsz@ess.gov.si
Spletna stran: www.ess.gov.si

OBMOČNA SLUŽBA CELJE

Ljubljanska cesta 14, 3001 Celje
Tel: 03 427 33 00
Faks: 03 427 33 96
E-naslov:
zrsz.oscelje@ess.gov.si

**OBMOČNA SLUŽBA KOPER**

Kmečka ulica 2, 6000 Koper

Tel: 05 613 50 00

Faks: 05 627 15 11

E-naslov:

zrszoskoper@ess.gov.si

OBMOČNA SLUŽBA KRANJ

Bleiweisova 12, 4000 Kranj

Tel: 04 280 61 00

Faks: 04 201 14 90

E-naslov:

zrsz.oskranj@ess.gov.si

OBMOČNA SLUŽBA**LJUBLJANA**

Parmova 32, 1000 Ljubljana

Tel: 01 242 41 00

Faks: 01 242 41 20

E-naslov:

zrsz.osljubljana@ess.gov.si

OBMOČNA SLUŽBA MARIBOR

Gregorčičeva 37, 2000 Maribor

Tel: 02 235 77 00

Faks: 02 252 22 57

E-naslov:

zrsz.osmaribor@ess.gov.si

OBMOČNA SLUŽBA MURSKA**SOBOTA**

Arh. Novaka 3,

9000 Murska Sobota

Tel: 02 521 32 00

Faks: 02 521 32 30

E-naslov:

zrsz.osmurskasobota@ess.gov.si

OBMOČNA SLUŽBA NOVA**GORICA**

Ul.top.puntarjev 4,

5000 Nova Gorica

Tel: 05 335 02 00

Faks: 05 335 02 50

E-naslov:

zrsz.osnovagorica@ess.gov.si

**OBMOČNA SLUŽBA NOVO
MESTO**

Trdinova 10, 8000 Novo mesto

Tel: 07 393 58 00

Faks: 07 393 58 03

E-naslov:

zrsz.osnovomesto@ess.gov.si

OBMOČNA SLUŽBA VELENJE

Rudarska cesta 6a, 3320 Velenje

Tel: 03 898 82 10

Faks: 03 587 12 86

E-naslov:

zrsz.osvelenje@ess.gov.si

OBMOČNA SLUŽBA SEVNICA

Trg svobode 32, 8290 Sevnica

Tel: 07 816 46 50

Faks: 07 816 46 80

E-naslov:

zrsz.ossevnica@ess.gov.si

OBMOČNA SLUŽBA PTUJ

Vodnikova ul.2, 2250 Ptuj

Tel: 02 749 23 10

Faks: 02 749 23 20

E-naslov: zrsz.osptuj@ess.gov.si

OBMOČNA SLUŽBA**TRBOVLJE**

Ulica 1.junija 19, 1420 Trbovlje

Tel: 03 563 35 00

Faks: 03 563 35 30

E-naslov:

zrsz.ostrbovlje@ess.gov.si



IZVAJALCI STORITEV ZAPOSLOTIVENE REHABILITACIJE

Centerkontura Ljubljana d.o.o.

Linhartova 51, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01/280 34 50 in

01/280 34 53

Spletna stran:

www.centerkontura.si

Center za rehabilitacijo invalidov Celje d.o.o.

Oblakova 34, 3000 Celje

Tel. št.: 03/426 45 00

Spletna stran: www.cri.si

Invalidsko podjetje Posočje d.o.o.

Poljubinj 89c, 5220 Tolmin

Tel. št.: 05/384 14 40

Spletna stran:

www.ip-posocje.si

OZARA storitveno in invalidsko podjetje d.o.o.

Ul. Heroja Šaranoviča 27,

2000 Maribor

Tel. št.: 02/238 06 70

Spletna stran:

<http://www.ozara.org>

ŠENTPRIMA - Zavod za svetovanje, usposabljanje in rehabilitacijo invalidov

Brilejeva ulica 4, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01/530 07 14

Spletna stran:

<http://sentprima.sent-si.org/>

Zavod Jelša - Center za izobraževanje, usposabljanje in rehabilitacijo

Cesta železarjev 8,

4270 Jesenice

Tel. št.: 04/583 56 10

Spletna stran: [http://www.](http://www.sociala-jesenice.net)

[sociala-jesenice.net](http://www.sociala-jesenice.net)

Zavod Papirot - Zavod za vzpodbujanje in razvijanje kvalitete življenja

Zakotnikova ulica 3,

1000 Ljubljana

Tel. št.: 01/542 15 82

Spletna stran: www.papilot.si

Zavod Ruj - Center za izobraževanje, usposabljanje in rehabilitacijo

Efenkova cesta 61, 3320 Velenje

Tel. št.: 03/586 24 13

Zavod Vitis - Center za izobraževanje, usposabljanje in rehabilitacijo

Obrtniška ulica 11, 2250 Ptuj

Tel. št.: 02/771 07 59

ZIP center d.o.o.

Koroške cesta 14,

2390 Ravne na Koroškem

Tel. št.: 02/870 66 57

Spletna stran: www.zipcenter.si

Želva podjetje za usposabljanje in zaposlovanje invalidov, d.o.o. Ljubljana

Samova ulica 9, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01/280 33 00 in

01/280 33 06

Spletna stran: www.zelva.si



DRUGI KORISTNI NASLOVI

INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA RS

Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/244 14 00
E-naslov: info@varuh-rs.si
Spletna stran: www.ivz.si

VARUH ČLOVEKOVIH PRAVIC

Dunajska cesta 56,
1000 Ljubljana
Brezplačni telefon: 080 15 30
Tel. št.: 01/475 00 50
Spletna stran: www.varuh-rs.si

VARUH BOLNIKOVIH PRAVIC

Ulica heroja Tomšiča 2,
2000 Maribor
Tel. št.: 02/ 228 22 23,
02/ 2201 634
E-naslov:
varuh.bp-mb@maribor.si
Spletna stran: [www.maribor.si/
podrocje.aspx?id=272](http://www.maribor.si/podrocje.aspx?id=272)

SVETOVALNI CENTER ZA OTROKE, MLADOSTNIKE IN STARŠE MARIBOR

Lavričeva 5, 2000 Maribor
Tel. št.: 02/234 97 00
E-naslov: [svetovalni.center-mb@
guest.arnes.si](mailto:svetovalni.center-mb@guest.arnes.si)
Spletna stran:
www.svet-center-mb.si/

SANA VITA - Zavod za psihosocialno pomoč ljudem v stiski

Psihosocialno svetovanje,
pomoč mladostnikom s problemi
zasvojenosti in njihovim svojcem,
družinska in partnerska terapija
Masarykova 23, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01/230 19 97 in
01/430 39 97
E-naslov: sana.vita.zavod@t-2.net
Spletna stran: www.sana-vita.si

POSVET - Center za psihološko svetovanje

Izjava psihološko svetovanje
za odrasle osebe v čustvenih
stiskah.

Mestni trg 8, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/251 29 50
E-naslov: info@posvet.org
Spletna stran: www.posvet.org

SLOVENSKA KROVNA ZVEZA ZA PSIHOTERAPIJO

Čufarjeva cesta 5, 2000 Maribor
Tel. št.: 02/480 58 50
E-naslov: skzp@uni-mb.si
Spletna stran:
<http://marela.uni-mb.si/skzp/>

SVETOVALNI CENTER ZA OTROKE, MLADOSTNIKE IN STARŠE LJUBLJANA

Izjava svetovanje ter dejavnosti,
usmerjene v varovanje
duševnega zdravja otrok in
mladostnikov.
Gotska 18, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/583 75 00 in
01/583 75 35
E-naslov: info@scoms-lj.si
Spletna stran: www.scoms-lj.si

ŠTUDENTSKA SVETOVALNICA

Izjava psihološko svetovanje.
Kersnikova 4, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/ 43 80 253
(PON med 16.30-19.30h)
E-naslov:
psiho.svetovalnica@sou-lj.si
www.svetovalnica.com



BREZPLAČNA PRAVNA POMOČ

OKROŽNO SODIŠČE V LJUBLJANI

Tavčarjeva 9
1000 Ljubljana
tel: 01 366644 44

Za brezplačno pravno pomoč je mogoče zaprositi pri vseh okrožnih sodiščih, delovnih in socialnih sodiščih po Sloveniji ter Upravnem sodišču.

Obrazec prošnje za dodelitev brezplačne pravne pomoči je dostopen tudi na spletni strani Okrožnega sodišča v Ljubljani (www.sodisce.si/okroj).

PRAVNO-INFORMACIJSKI CENTER

Brezplačno prvo pravno svetovanje

Povšetova 37, 1000 Ljubljana
Tel.št.: 01/521 18 88
E naslov: pic@pic.si
Spletna stran: www.pic.si

ZAVOD PIP – Pravni in informacijski center Maribor ŠOUM

Brezplačna pravna pomoč

Gospodsvetska cesta 83,
2000 Maribor
Tel. št.: 02/234 21 46
E-naslov: pip@zavodpip.si
Spletna stran: www.zavodpip.si

MIRNO REŠEVANJE SPOROV – MEDIACIJA

Združenje mediacijskih organizacij Slovenije - MEDIOS

Povšetova 37
1000 Ljubljana
Tel.št.: 01 1 521 18 88

ANONIMNI ALKOHOLIKI - AA

Težave z alkoholom

p.p. 3512, 1001 Ljubljana
Tel. odzivnik: 01/433 82 25
E-naslov: aa.slo@amis.net
Spletna stran: www.aa-drustvo.si

Društvo AL-ANON za samopomoč družin alkoholikov

Lepi pot 6, 1000 Ljubljana
Odzivnik: 01/251 30 00
Dežurni telefon: 01/256 74 80 in
041/590 789 (vsak dan med 8-20h)
E-naslov: info@al-anon.si
Spletna stran:
www.al-anon-drustvo.si

CENTER ZA POMOČ ŽRTVAM KAZNIVIH DEJANJ – PAPILOT

Dežurni telefon za žrtve kaznivih dejanj (zaupna in brezplačna pomoč)
Zakotnikova 3, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/524 12 40
(vse dni v letu 24h/dan)
Spletna stran: www.papilot.si

DRUŠTVO INVALIDOV

Svetovanje in pomoč invalidom
Linhartova 13, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/306 39 91
E-naslov:
info@drustvoinvalidov-ljb.si
Spletna stran:
www.drustvoinvalidov-ljb.si

**Enota Center:**

Trubarjeva 77, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/231 94 62

Enota Šiška:

Celovška 105, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/515 72 20

**DRUŠTVO ŠTUDENTOV
INVALIDOV**

Svetovanje, informacije, pomoč
in učni center za študente
invalidne

Kardeljeva ploščad 5,
1000 Ljubljana
Te. št.: 01/565 33 51 in
01/565 33 52

E-naslov: info@dsis-drustvo.si

Spletna stran:

www.dsis-drustvo.si

Pisarna v Mariboru

Koroška cesta 53d, 2000 Maribor
Tel. št.: 059/043 245

**Pisarna na Primorskem,
Zavod PRIMSS**

Cesta Zore Perello – Godina 3,
6000 Koper
Tel. št.: 041/735 314

E-naslov: mirce@dsis-drustvo.si

**DRUŠTVO SOS TELEFON ZA
ŽENSKE, OTROKE in ŽRTVE
NASILJA**

Zatočišče, skupina za
samopomoč, zagovorništvo
p.p. 2726, 1001 Ljubljana

Brezplačni telefon: 080 11 55

(delavniki med 12-22h;
ostali dnevi med 18-22h)

Tel. št.: 01/544 35 13 in
01/544 35 14 (pisarna; vsak
delavnik med 9-15h)

E-naslov:

drustvo-sos@drustvo-sos.si

Spletna stran:

<http://www.drustvo-sos.si/>

**SOŽITJE ZVEZA DRUŠTEV
ZA POMOČ OSEBAM Z
MOTNJAMI V DUŠEVNEM
RAZVOJU SLOVENIJE**

Pomoč duševno prizadetim
Samova 9/II, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/436 97 50

E-naslov: info@zveza-sozitie.si

Spletna stran:

www.zveza-sozitie.si

**DRUŽINSKI KRIZNI CENTER
NOVO MESTO**

Svetovanje preko spleta za ljudi
s kakršnimikoli težavami na
področju partnerstva, družinskih
odnosov, socialne stiske in
vzgojnih zadreg

Tel. št.: 07/393 45 69, 07/393 45 50

Spletna stran: www.dkc-nm.si

**DRUŠTVO ZA NENASILNO
KOMUNIKACIJO**

Individualno svetovanje
osebam, ki doživljajo in ki
povzročajo nasilje, telefonski
svetovalni razgovori, spremstva
pri stikih z institucijami za
osebe, ki doživljajo nasilje,
druženje z otroki, ki imajo
izkušnjo nasilja, informacije in
preventivni programi povezani s
preprečevanjem nasilja.

Miklošičeva 36, 1000 Ljubljana
Telefon: 01/434 48 22

E-naslov:

drustvo.nenasilje@siol.net

Spletna stran: www.drustvo-dnk.si



MLADINSKO- INFORMACIJSKI CENTER MIC

Brezplačna svetovalnica,
psihoterapija (psihologinji,
pedagoginja, ginekologinja,
pravnik, partnerski terapevt -
za vse svetovalce se morate
predhodno naročiti)

Ulica stare pravde 11,
1000 Ljubljana

Tel. št.: 01/439 97 90 in
01/439 97 92

Mob. št.: 031/416 871

Nonstop spletna svetovalnica:

www.mic.si in www.mladi.net

E-naslov: info@mic.si

Spletna stran: www.mic.si

SLOVENSKA SKUPNOST OVEREATERS ANONYMOUS

Motnje prehranjevanja

Resljeva 11, 1000 Ljubljana ali
p.p. 4382, 1001 Ljubljana

E-naslov: oaslo@hotmail.com

Spletna stran:

<http://oa-slovenija.com>

ZAVOD EMMA

Center za pomoč žrtvam nasilja
Krizni telefon, individualno
svetovanje za ženske in otroke
žrtve nasilja, programi za dekleta
in mlade ženske z izkušnjo
nasilja, skupina za samopomoč
za dekleta in ženske z
izkušnjo nasilja, poletni tabor,
psihosocialna pomoč družini.
p.p. 221, 1000 Ljubljana

Brezplačni telefon: 080 21 33

(delavniki med 8-15h in
vsak dan med 18-21h)

Tel. št.: 01/425 47 32

(delavnik med 8-15h)

E-naslov: zavod.emma@siol.net

Spletna stran:

www.zavod-emma.si

Enota Krško

p.p. 159, 8270 Krško

Tel. št.: 059/044 355

(delavnik med 8-15h)

E-naslov: zavod_emma@t-2.net

ZAVOD MISSS - Mladinsko svetovalno informativno središče Slovenije

Informiranje in svetovanje,
preventivni programi in delavnice
za mladostnike.

Kunaverjeva 2, 1000 Ljubljana

Tel. št. mladi mladim: 01/510 16
75 (vsak delavnik med 15-17h)

E-naslov: misss@guest.arnes.si

Spletna stran: www.miss.org

ZDRUŽENJE PROTI SPOLNEMU ZLORABLJANJU

Svetovalna pomoč za
prepoznavanje sumov spolnih
zlorab in za žrtve spolnih
zlorab: individualna svetovanja,
zagovorništvo, zagovorništvo za
otroke, samopomočne skupine
za mlade in odrasle preživle
žrtve spolnih zlorab v otroštvu,
izobraževanja.

Masarykova 23, 1000 Ljubljana

Brezplačni tel.: 080/28 80

Tel. št.: 01/431 33 41

(vsak delavnik med 9-13,
razen SRE med 17-19h)

E-naslov: [zd.proti.spolnim.](mailto:zd.proti.spolnim.zlorabam@volja.net)

zlorabam@volja.net ali

spolna-zloraba@siol.net



ZAVOD ZARJA

Socialna in medicinska
rehabilitacija po poškodbi glave,
pedagoški programi, pomoč na
domu, bivalna enota
Kajuhova 32r, 1000 Ljubljana
Telefon: 01/547 18 00
E-naslov: info@zavod-zarja.si
Spletna stran:
www.zavod-zarja.si

SLOVENSKO DRUŠTVO HOSPIC

Dolenjska cesta 22,
1000 Ljubljana
Tel.: 01 420 52 60
Fax: 01 420 52 66
E-naslov: hospic@siol.net
Spletna stran:
www.drustvo-hospic.si

DRUŽINSKA IN ZAKONSKA SVETOVALNICA BETANIJA

Ciril Metodov trg 7,
1000 Ljubljana
Tel.: 01 432 31 79
www.rkc.si/zakon/betanija.html

DRUŠTVO SOLZICE

Naselje NE 17, 8270 Krško
Tel.: 041 532 916
E-naslov: info@solzice.com
Spletna stran: www.solzice.com

DRUŽINSKI CENTER MIR

Strossmayerjeva 17,
2000 Maribor
Tel.: 02 234 58 00
E-naslov: dc-mir@rkc.si
Spletna stran:
<http://solske-sestre.rkc.si/dc-mir/>

SLOVENSKA KARITAS

Kristanova ulica 1,
1000 Ljubljana
Tel.: 01 300 59 60
E-naslov: info@karitas.si
Spletna stran: www.karitas.si

RDEČI KRIŽ SLOVENIJE

Mirje 19, 1000 Ljubljana
Tel.: 01 241 43 00
Fax: 01 241 43 44
E-naslov: rdecikriz@rks.si
Spletna stran: www.rks.si



ISKANJE INFORMACIJ V DRUGIH VIRIH

Za lažje iskanje informacij navajamo bibliografske podatke knjig in brošur, ki so izšle v zadnjih nekaj letih. Pri brošurah in knjigah, ki so brezplačne, to posebej navajamo.

PUBLIKACIJE

Naslovi zanimivih publikacij, ki so v zadnjih nekaj letih izšle v slovenskem jeziku:

- Avberšek, S., Švab, V. Psihosocialna rehabilitacija. Ljubljana: Šent, 2004.
- Ažman, R. Depra. Celje: Celjska Mohorjeva družba, 2008.
- Bambeck, J. J., Wolters A. Moč možganov. Žalec: Sledi, 1997.
- Beth - Pierce, Robin. Poučite se o bipolarni motnji: mednarodno izobraževalno gradivo svetovne zveze za duševno zdravje: zgodbe o diagnosticiranju, zdravljenju in okrevanju s celotnega sveta s posebnim poglavjem vodič za zdravstvene delavce. Ljubljana: Izobraževalno raziskovalni inštitut Ljubljana, 2010.
- Brandon, D. Pet principov normalizacije. Ljubljana: Visoka šola za socialna delo, 1990.
- Brandon, D., Brandon, A. Praktični priročnik za osebje v službah za ljudi s posebnimi potrebami. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, 1992.
- Brandon, D., Brandon, A. Jing in jang načrtovanja psihosocialne skrbi. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, 1994.
- Booner, S. Očka s perutmi. Ljubljana: Ozara Slovenija, 2007.



-
- Dernovšek, M. Z., Gorenc M., Ravnik Oblak M., Jeriček H. in Tavčar R. Sladkorna bolezen in depresija. Ljubljana: Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, Klinični center, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2005.
 - Dernovšek, M. Z., Gorenc M., Jeriček H. Ko te stresa stres. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS. 2006.
 - Dernovšek, M. Z., Mišček I., Jeriček H. in Tavčar R. Skupaj premagajmo depresijo: priročnik za vodje delavnic in predavatelje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2005.
 - Elgie, R., Amerongen van, A. P., Byrne, P., in sod. Najdi svojo pot. Živeti s shizofrenijo. Ljubljana: PharmaSwiss, 2006.
 - Erzen, T. Duševne motnje. Celje: Mohorjeva družba, 2007.
 - Fengler, J. Nudenje pomoči utruja. Ljubljana: Temza, 2007.
 - Fink, C. Bipolarna motnja za telebane. Ljubljana: Pasadena: Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami, 2009.
 - Fox, C., Joughin, C. Motnje hranjenja v otroškem obdobju. Informacije za starše. Izobraževalno raziskovalni inštitut Ozara Ljubljana, 2008.
 - Gillett, R. Premagovanje depresije. Ljubljana: Državna založba Slovenije, 1992.
 - Glasser, W. Psihija je lahko nevarna za vaše duševno zdravje. Maribor: MCA, 2007.
 - Goleman, D. Čustvena inteligenca. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga, 1997.



-
- Hauck, P. Depresija. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1986.
 - Hert De, M., Magiels, G., Thys, E. Skrivnost možganskega čipa. Ljubljana: Jansen-Cilag, 2001.
 - Ihan, A. Imunski sistem in odpornost : kako se ubranimo bolezni. Ljubljana : Mladinska knjiga, 2005
 - Kapelj, M., Smonker, T. Skupnostna skrb na področju duševnega zdravja na Krasu. Sežana: Vezi, 2005.
 - Lamovec, T. Zgodbe z roba norosti. Ljubljana: Altra, 1994.
 - Lamovec, T. Ko rešitev postane problem in zdravilo postane strup: nove oblike skrbi za osebe v duševni krizi. Ljubljana: Lumi, 1995.
 - Lamovec, T. Kako ravnamo z osebo v psihični krizi. Ljubljana: Altra, 1997.
 - Lamovec, T. Psihosocialna pomoč v duševni stiski. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, 1998.
 - Lamovec, T. Kako misliti drugačnost. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, 1999.
 - Lavš, K. Kako začeti : priročnik z nasveti za uporabnike služb duševnega zdravja pri ustanavljanju in vključevanju v skupine samopomoči. Maribor: Ozara, 1996.
 - Lenné, R. Depresija, bolezen našega časa: premagovanje potrtosti, tesnobe in žalosti. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1978.
 - Ministrstvo za zdravje: Javnozdravstveni vidiki obravnave ogroženih in ranljivih skupin prebivalstva. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2007.



-
- Minne, B. Pripoved o gospe Veverici in ostalih živalih v mamini glavi. Ljubljana: Ozara Slovenija, 2008.
 - Monbourquette, J. Kako odpustiti. Maribor: Slomškova založba, 2006.
 - Morris, R. et al. Prvi koraki v nevroznanost, znanost o možganih. Ljubljana: Sinapsa, slovensko društvo za nevroznanost: Izobraževalno raziskovalni inštitut Ozara Ljubljana, 2007.
 - Pavel, I. Socialno podjetje, od ideje k praksi. Ljubljana: Šent, 2005.
 - Phillips, M. Čustvena odličnost. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga, 2001.
 - Praper, P. Tako majhen, pa že nervozen!? Nova Gorica: Educa, 1992.
 - Russel, P. Knjiga o možganih. Ljubljana: Državna založba Slovenije, 1990.
 - Satir, V. Družina za naš čas. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1995.
 - Skynner, R., Cleese, J. Družine in kako v njih preživeti. Ljubljana: Tangram, 1994.
 - Smith, L. L. Depresija za telebane. Ljubljana: Pasadena, 2009.
 - Smith, G. Premagajmo depresijo. Zbirka Meander, 2007.
 - ŠENT Izobraževalni program: pomoč in samopomoč osebam v duševni stiski. Ljubljana: Šent, 2000.
 - Švab, V. Priročnik o shizofreniji. Švab, V. (2001): Priročnik o shizofreniji. Radovljica: Didakta.
 - Švab, V. Duševne bolezni v skupnosti. Ljubljana: Šent, 1996.



-
- The British Psychological Society & The Royal College of Psychiatrists. Motnje hranjenja: Intervencije zdravljenja in obravnave anoreksije nervoze, bulimije nervoze in sorodnih motenj hranjenja. Ljubljana: Izobraževalno raziskovalni inštitut Ozara Ljubljana, 2008.
 - Valetič, Ž. Tunel: trgovina s samomorilskimi pripomočki. Ljubljana, Ozara Slovenija, 2008.
 - Zaviršek, D. Ženske in duševno zdravje : o novih kulturah skrbi. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, 1994.
 - Zaviršek, D. Principi dobre prakse v psihosocialnih službah na področju dela z ljudmi, ki imajo težave z duševnim zdravjem. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, 1996.
 - Zaviršek, D. Inovativne metode v socialnem delu: opolnomočenje ljudi, ki potrebujejo podporo za samostojno življenje. Ljubljana: Študentska založba, 2002.
 - Žuraj, A. Duševno zdravje v skupnosti: Ljubljana: Skupnost socialnega varstva Slovenije, 1993.
 - WHO Shizofrenija: informacija za družine. Ljubljana: Šent, 2000.
 - Wyckmans, A., Leener De, A.M. Očka nikdar ni utrujen. Maribor: Ozara Slovenija, 2006.



ZANIMIVE PUBLIKACIJE V ANGLEŠČINI

- Allen, J.G. Coping with trauma: Hope through Understanding. London: American Psychiatric Publishing, 2005.
- Baldwin, D.S., Hirschfeld, R.M.A. Fast facts - Depression. Oxford: Health Press Limited, 2001.
- Briley, M. Is Full Recovery from Depression Possible? London: Martin Dunitz, 1998.
- Friedel, R.O. Borderline Personality Disorder Demistified. New York: Marlowe & Company, 2004.
- Hert De, M., Thys, E., Magiels, G., Wyckaert, S. Anything or nothing. Antwerpen: Houtekiet, 2004.
- Hickie, I., Davenport, T., Scott, E. Depression: Out of the Shadows: A Guide to Understanding Depression and its Treatment. Sydney: Australian Women's Weekly Health Series, 2003.
- Jamison Redfield, K. An Unquiet Mind; a Memoire of Moods and Madness. New York: Alfred A. Knopf publisher, 2003.
- Kenford, N. Power over stress: 35 quick prescriptions for mastering the stress in your life. Canada: QP Press, 2003.
- Miklowitz, D.J. The Bipolar Survival Guide. NY: Guilford Press, 2002.
- Simon, L. Detour: My bipolar Road Trip in 4-D. New York: Simon & Schuster, 2005.
- Skynner, R., Cleese, J. Life and how to survive it. Bershire: Cox & Wyman, 1994.
- Persaud, R. The Mind: A users guide. Transworld Publishers: London, 2007
- Williams, C. Overcoming Anxiety: A Five Areas Approach. London: Arnold, 2003.



SPLETNI VIRI

Naslovi spletnih virov v slovenskem jeziku, kjer je mogoče najti podatke o duševnih motnjah, zdravilih, novostih v zdravljenju, dejavnostih na področju duševnega zdravja.

Altra: <http://www.altra.si/>

Bipolarna motnja: <http://bipolarna.si/>

Inštitut za varovanje zdravja: <http://www.ivz.si/>

Jupslime: <http://www.jupslime.net/>

Med.over.net: <http://med.over.net/>

Novi Paradoks: <http://www.drustvo-paradoks.si/>

Ozara: <http://www.ozara.org/>

Sinapsa: <http://www.sinapsa.org/>

Šent: <http://www.sent-si.org/>

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije:
<http://www.zzzs.si/>



NASLOVI SPLETNIH STRANI NEKATERIH NAJPOMEMBNEJŠIH TUJIH ZDRUŽENJ IN ORGANIZACIJ

**EUFAMI - European Federation of Associations of
Families of People with Mental Illness:**

<http://www.eufami.org>

**GAMIAN Europe - Global Alliance of Mental Illness
Advocacy Networks:**

<http://www.gamian-europe.com/>

MHE - Mental Health Europe:

<http://www.mhe-sme.org/>

EPHA - European Public Health Alliance:

<http://www.epha.org/>

**ENUSP - European Network of Users and Survivors
of Psychiatry:**

<http://www.enusp.org/>

MDAC - Mental Disability Advocacy Centre: [http://](http://www.mdac.info/)

www.mdac.info/

**WAPR - World Association for Psychosocial
Rehabilitation:**

<http://www.wapr.info>

WFMH - World Federation for Mental Health: [http://](http://www.wfmh.org/)

www.wfmh.org/

WHO - World Health Organization:

<http://www.who.int>



EUROPA - Public Health:

http://ec.europa.eu/health/ph_overview/strategy/health_strategy_en.htm

WPA – World Psychiatric Association:

<http://www.wpanet.org>

Naslednji tuji spletni strani ponujata veliko informacij o duševnih motnjah, zdravljenju, rehabilitaciji ter zdravilih in sta namenjeni samopomoči ljudem s težavami v duševnem zdravju.

Internet Mental Health:

<http://www.mentalhealth.com>

Mental Health Net:

<http://mentalhelp.net>



BELEŽKE





IZOBRAŽEVALNO RAZISKOVALNI
INŠTITUT LJUBLJANA