



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

Ljubljana 2017

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

Ljubljana 2017



Avtorji:

Mojca Zvezdana Dernovšek
Rok Tavčar
Igor Hrast
Katjuša Nadižar Habjanič
Julija Pekar

Recenzija: Lilijana Šprah

Knjižici na pot: dr. Anja Kopač Mrak, ministrica za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti

Oblikovanje: Natalija Šeruga

Tehnična pomoč: Alenka Gajšek

Grafična priprava in tisk: Designstudio d.o.o., Maribor

Izdaja: Izobraževalno raziskovalni inštitut Ljubljana

Število izvodov: 2.500

Izdajo informativnega biltena sta podprli Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti Republike Slovenije ter Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

RECENZIJA

Stereotipi in stigma duševnih motenj so še vedno globoko zakoreninjeni v našem prostoru, kljub opažanju, da se stanje v zadnjih letih na tem področju nekoliko izboljšuje. Prepričanja, da morajo ostati težave v duševnem zdravju, ki nastanejo kot posledica nasilnih dejanj, skrite pred javnostjo, da se jih je treba sramovati ter da ne zaslužijo posebne pozornosti, vodijo do tega, da veliko ljudi o duševnih motnjah in boleznih še vedno ne ve veliko, jih posledično tudi ne razume, zato tudi ne pozna načinov, kako takim osebam pomagati.

Tokratna knjižica daje uvid v posamezne duševne motnje, ki so najpogostejše pri posameznikih z izkušnjo nasilja v družini. Skupina strokovnjakov je praktično in razumljivo podala značilnosti posameznih težav kot so obsesivno kompulzivna motnja, motnje hranjenja, samopoškodbeno vedenje, motnje razpoloženja in vedenjske motnje ter zloraba psihoaktivnih snovi. Še posebej dragoceni so zgoščeni in pregledni opisi motenj, ki bralcu pomagajo razumeti posamezno motnjo in različne pristope zdravljenja ter pomoči. Knjižico zaokrožujejo poglavja, kjer bralec lahko najde osnovne informacije in kontakte javnih socialnih in zdravstvenih služb, ki delujejo v posameznih regijah države in na katere se lahko obrnejo osebe z izkušnjo nasilja v družini ter seznam publikacij in spletnih virov o duševnih motnjah, zdravlilih, novostih v zdravljenju in dejavnostih na področju duševnega zdravja.

Deset let izhajanja tematskih serijskih publikacij Kam po pomoč v duševni stiski? kaže na njihovo dobro sprejetost v preteklih letih. Predstavljajo dragocen pripomoček tistim, ki se srečujejo s težavami v duševnem zdravju kakor tudi njihovim svojcem ter ostali zainteresirani javnosti. Tokratna publikacija je še posebej težko pričakovana med vsemi, ki se kakorkoli srečujejo tako z žrtvami kot s povzročitelji

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.89-008.1(082)
616.89-008.1(497.4)(058.7)

KAM in kako po pomoč v duševni stiski / [avtorji Mojca Zvezdana
Dernovšek ... [et al.] ; knjižici na pot Anja Kopač Mrak]. - Ljubljana :
Izobraževalno raziskovalni inštitut, 2017

ISBN 978-961-93927-3-7
1. Dernovšek, Mojca Zvezdana
291413248



nasilnih dejanj, saj v slovenskem prostoru zapolnjuje vrzel, ki vlada na področju dostopa do kvalitetnih in strokovnih informacij o težavah v duševnem zdravju pri žrtvah in povzročiteljih nasilnih dejanj.

doc. dr. Lilijana Šprah, univ. dipl. psih.



SPOROČILO AVTORJEV

Ta knjižica je namenjena kot dopolnilo obstoječe literature 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 z zdravnikom ali s farmacevtom. Glede informacij v zvezi z rehabilitacijo, zagovorništvom, samopomočjo in drugimi dejavnostmi nevladnih organizacij pa se obrnite na strokovne delavce le-teh. 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

RECENZIJA	3
SPOROČILO AVTORJEV	5
KNJIŽICI NA POT	10
NAMESTO UVODA.....	12
PRVO POGlavJE	15
Nasilje v družini	15
Definicija nasilja v družini	16
Vrste nasilnega vedenja	16
Posledice nasilja v družini - slabo telesno in duševno zdravje	19
Otroci in mladostniki ter nasilje v družini	25
Nasilje v družini in duševno zdravje	28
Kako in kdaj poiskati pomoč?	39
DRUGO POGlavJE.....	41
Ko posameznik išče pomoč, se mora znati	41
Svojci, prijatelji, sodelavci	41
Izbrani splošni osebni zdravnik.....	43
Kaj pričakovati od dežurnega zdravnika splošne nujne medicinske pomoči?	45
Specialist psihiater, specialist nevrolog in drugi specialisti	45
Zdravljenje s psihološkimi sredstvi - psihoterapija	48
Zdravljenje z zdravili - farmakoterapija	52
Psihiatrična bolnišnica	56
Organi in organizacije ter nevladne organizacije	58
Programi za skupnostno skrb	64
Druge oblike pomoči	65



TRETJE POGlavJE	66
Kje iskati pomoč?	66
Centri za socialno delo	66
Programi psihosocialne pomoči otrokom, mladostnicam in mladostnikom oziroma njihovim družinam.....	70
Kordinatorji obravnave v skupnosti na podlagi zakona o duševnem zdravju	73
Splošna nujna medicinska pomoč	77
Dežurne ambulante v okviru psihiatričnih bolnišnic	78
Zdravstveni domovi in zdravstvene postaje.....	79
Seznam specialistov psihiatrov, kliničnih psihologov in psihoterapevtov s koncesijo	84
Seznam specialistov psihiatrov, kliničnih psihologov in psihoterapevtov, kjer so storitve le samoplačniške	91
Psihologi in psihiatri za otroke in mladostnike	94
Psihiatrične bolnišnice	96
Zastopniki pravic oseb na področju duševnega zdravja	97
Posebni socialno varstveni zavodi	99
Nevladne organizacije	100
Telefoni za pomoč v stiski	106
Krizni centri za mlade	107
Svetovalni centri za otroke, mladostnike in starše.....	108
Pomoč pri motnjah hranjenja.....	108
Mreža centrov za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog.....	109
Druge koristne inštitucije	110
Zastopniki pacientovih pravic	110
Brezplačna pravna pomoč	112
Ostali koristni naslovi.....	112
Informacije za mlade	114
Varne hiše, zavetišča, zatočišča, krizni centri	116



Materinski domovi.....	118
Svetovalnice za žrtve nasilja	119
Programi psihosocialne pomoči žrtvam nasilja in kaznivih dejanj so specializirani psihosocialni in terapevtski programi za pomoč vsem, ki so ali so bili žrtve nasilja.	119
Programi namenjeni povzročiteljem nasilnih dejanj.....	121
Programi, namenjeni povzročiteljem nasilnih dejanj, delujejo predvsem na področju spreminjanja vedenjskih vzorcev in dojemanja nasilja.....	121
Programi za celovito obravnavno in celostno pomoč in podporo žrtvam spolne zlorabe	122
Koordinatorji za preprečevanje nasilja.....	122
ČETRTO POGlavJE.....	126
Iskanje informacij v drugih virih	126
Publikacije	126
Zanimive publikacije v angleščini	134
Spletni viri	135
Naslovi spletnih strani nekaterih najpomembnejših tujih združenj in organizacij.....	136
Beleške	138



KNJIŽICI NA POT

Knjižica »Kam in kako po pomoč v duševni stiski« že vrsto let ozavešča tako laično kot strokovno javnost o pasteh vsakodnevnega življenja in v nadaljevanju ponuja seznam služb, na katere se v primeru raznovrstnih stisk in težav (npr. težave v razvoju, odraščanju, duševne stiske, izkušnje nasilja, ipd.) posameznik lahko obrne.



dr. Anja Kopač Mrak,
Ministrica za delo, družino,
socialne zadeve in enake
možnosti

Letošnja izdaja knjižice »Kam in kako po pomoč v duševni stiski« je namenjena ozaveščanju preprečevanja nasilja v družini, saj tovrstna tematika še vedno ostaja skrita za zaprtimi vrati, s hudimi posledicami tako na področju duševnih, vedenjskih kot razvojnih motenj, še zlasti pri otrocih, mladostnicah, mladostnikih in posameznikih oziroma posameznicah s tovrstno nedopustno izkušnjo.

Na Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti smo v okviru novelacije Zakona o preprečevanju nasilja v družini, v aprilu leta 2016, eksplicitno zapisali, da je kakršnokoli nasilje v družini absolutno prepovedano. Mineva že 26. leto, odkar je v Sloveniji začel delovati prvi telefon v sili za pomoč ženskam in otrokom z izkušnjo nasilja. V tem obdobju smo zgradili pomembno mrežo materinskih domov, varnih hiš za ženske žrtve nasilja in kriznih centrov za mlade, finančno podprli številne programe nevladnih organizacij, senzibilizirali strokovne delavke in delavce različnih služb za pomoč žrtvam, pa vendarle, nasilje je še vedno med nami.

Ker menim, da je znanje edino bogastvo, katerega nam ne more vzeti nihče, na Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti z veseljem podpiramo kakršnakoli ozaveščanja in izobraževanja tako laične kot strokovne



javnosti, saj je to eden od poglobitvenih preventivnih dejavnikov za zaščito oziroma osebnostni razvoj tako posameznika kot družbe v celoti.



NAMESTO UVODA

Knjižico smo se odločili pospremiti na pot s predstavitvijo zgodovine publikacije z naslovom »Kam in kako po pomoč v duševni stiski«, ki izhaja od leta 2006 in je pri uporabnikih zelo iskano gradivo. Mojca, ena od avtoric, je pred precej leti iz Kanade prinesla informativni paket za osebe, ki imajo bipolarno motnjo razpoloženja. Šlo je za kuverto, kjer so bile zbrane zloženke o tej motnji in o službah, ki nudijo pomoč osebam s tovrstnimi težavami. Navdušeni smo bili nad idejo. Pomislili smo, da kaj podobnega potrebujemo tudi v slovenskem prostoru. Zato smo si zadali cilj, da napravimo drugačen informativni zbir podatkov - o službah, ki v slovenskem prostoru nudijo pomoč osebam s težavami v duševnem zdravju in njihovim najbližjim. Omejili smo se večinoma na javno dostopne službe v okviru zdravstvenega in socialnega sistema, kar pomeni, da morda nismo vključili vseh ponudnikov storitev.

Letos smo pripravili vsebinsko dopolnjeno različico knjižice, v kateri spregovorimo o duševnih motnjah, ki jih največkrat srečujemo kot posledico najrazličnejšega nasilja (v družini, med vrstniki, v službi, ... kjerkoli). S svojimi prizadevanji želimo povečati prepoznavanje posledic nasilja posebej na področju duševnega zdravja, saj so posledice lahko tako resne, da zahtevajo obravnavo. V področje prepoznavanja in preprečevanja nasilja se ne spuščamo, saj je v slovenskem prostoru na voljo veliko informacij in dobrih priročnikov o prepoznavanju in preprečevanju raznovrstnega nasilja. Nekatere publikacije so tudi navedene na seznamu priporočene literature.

V informaciji je moč in ljudje potrebujemo posebne kompetence – informacije razbrati in jih koristno uporabiti zase in za svoje bližnje. Govorimo o posebni kompetenci – zdravstveni pismenosti oziroma pismenosti o duševnem zdravju.



Knjižica ima štiri poglavja:

Prvo poglavje na kratko prikaže problematiko nasilja v družini in prikaže duševne motnje, ki so najpogostejše posledica preživelega nasilja. Obseg knjižice je omejen, zato nismo vključili vseh vidikov preprečevanja nasilja. Tudi odvisnosti od psihoaktivnih substanc se nismo lotili. Na kratko smo opredelili področja duševnega zdravja otrok in mladostnikov – v povezavi s posledicami nasilja v družini in spolnega nasilja.

Drugo poglavje opredeli, kakšno pomoč lahko posameznik pričakuje od bližnjih, prijateljev, sodelavcev, izbranega splošnega osebnega zdravnika, specialista pediatra, specialista psihiatra, specialista kliničnega psihologa, psihiatrične bolnišnice ter drugih terapevtov in nevladnih organizacij ter kdaj je čas, da se posameznik obrne nanje. Opišemo tudi, kaj posameznik lahko pričakuje od strokovnjakov na centrih za socialno delo in od policije. Pri vsaki od služb navedemo, kakšne so njene kompetence glede preprečevanja nasilja v družini. Opišemo tudi glavne značilnosti zdravljenja s psihoterapijo in z zdravili.

V tretjem poglavju smo skušali napraviti seznam služb, na katere se ljudje, ki so v duševni stiski in iščejo pomoč, lahko obrnejo.

Navedli smo tiste nevladne organizacije, ki izvajajo dopolnilne programe duševnega zdravja v skupnosti in tiste, ki se posvečajo preprečevanju nasilja v družini. Seznam zdravstvenih zavodov in zdravstvenih delavcev izhaja iz virov Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Če koga med zdravstvenimi delavci in nevladnimi organizacijami na našem seznamu nismo navedli, pa bi po svoji dejavnosti moral biti naveden in bi si sam želel biti uvrščen, se mu iskreno opravičujemo in ga/jo prosimo, da nam posreduje svoje podatke. Zavedamo se, da smo se



lotili zelo zahtevnega projekta in da ni enostavno zbrati tako raznolikih informacij. Stanje služb se ves čas spreminja, nastajajo novi programi, nove oblike dela.

V četrtem poglavju smo skušali zbrati naslove spletnih strani in tiskanega gradiva, ki je na voljo v slovenskem jeziku.

Poudarjamo, da knjižica ni edino in osnovno gradivo ter vodilo pri reševanju stisk v primerih duševnih težav, vendar naj služi kot opora za iskanje virov, ki jih nudi naša zdravstvena, socialna in nevladna mreža.

Avtorji



PRVO POGlavJE

Nasilje v družini

Družina ni le področje zasebnosti, v katerega država nima vstopa. Dejansko vanjo vstopa prek zdravstvenega, socialnega, izobraževalnega, davčnega in kazenskopravnega sistema, pa tudi npr. prek stanovanjske politike in še po drugih poteh. Vsako nasilje je nesprejemljivo, zato je tudi nasilje v družini družbeni problem, saj ogroža temeljne človekove pravice, ki jih ščitijo omenjene državne institucije.

Od družine se sicer pričakuje, da zagotovi svojim članicam in članom primerno okolje za uresničevanje njihovih potreb in pravic ter vzgojo otrok, a je družina tudi okolje z visoko stopnjo konfliktnih in celo nasilnih odnosov med spoloma in generacijami. Družina tako ni vedno varno okolje zasebnosti in podpornih odnosov med družinskimi članicami in člani. Resolucija Svetovne zdravstvene organizacije iz leta 1996 je nasilje v družini opredelila kot javnozdravstveni problem, ki ga je treba obravnavati prednostno zaradi kratkoročnih in dolgoročnih posledic tako za posameznike, družine, okolja in države, kot tudi za zdravstvene sisteme. Nasilje v družini je še bolj razširjeno od kroničnih nenalezljivih bolezni, vendar ga je za razliko od njih mogoče preprečiti, zato predstavlja velik izziv za zdravstveno in socialno varstvo.

Slovenija je s posebno zakonodajo o preprečevanju nasilja v družini vpeljala sistemski pristop do nasilja, poleg tega pa kazenska zakonodaja posebej opredeljuje, v katerih primerih je nasilje v družini tudi kaznivo dejanje. Kljub temu, da imamo v Sloveniji že skoraj 10 let poseben zakon, ki govori prav o preprečevanju nasilja v družini, je njegova vsebina še zmeraj premalo poznana tako v strokovni kot v laični javnosti. Posledično se tudi njegove določbe ne uspejo izvajati v polni meri, oziroma sam zakon ne more nuditi vse potrebne zaščite, ki bi jo ob boljši obveščenosti lahko.



Definicija nasilja v družini

Zakon o preprečevanju nasilja v družini (ZPND, Uradni list RS, št. 16/08 in 68/16; neuradno prečiščeno besedilo) nasilje specifično opredeljuje kot »vsako uporabo fizičnega, spolnega, psihičnega ali ekonomskega nasilja enega družinskega člana (povzročitelj nasilja) proti drugemu družinskemu članu (žrtev) oziroma zanemarjanje ali zalezovanje žrtve ne glede na starost, spol ali katerokoli drugo osebno okoliščino žrtve ali povzročitelja nasilja, in telesno kaznovanje otrok.«

»Telesno kaznovanje otrok je prepovedano. Telesno kaznovanje otrok je vsako fizično, kruto ali ponižujoče kaznovanje otrok oziroma vsako dejanje, namenjeno kaznovanju otrok, ki ima elemente fizičnega, psihičnega ali spolnega nasilja ali zanemarjanja kot vzgojne metode.«

Nasilje je huda kršitev temeljnih človekovih pravic, predvsem pravice do življenja, varnosti, dostojanstva, zaščite pred telesnimi in duševnimi poškodbami, enakosti v družini ter telesnega in duševnega zdravja.

Vrste nasilnega vedenja

Pri nasilju gre vedno za zlorabo telesne, družbene in ekonomske moči, potrebo po prevladi ene osebe nad drugo in njenem nadzorovanju.

Fizično nasilje pomeni dejanje, kjer uporaba fizične sile pri drugem povzroči bolečino, strah, ponižanje, nelagodje ali občutke ogroženosti, kar velja tudi, če do poškodbe ni prišlo. Oblike fizičnega nasilja so npr. porivanje, udarjanje, lasanje, brcanje, zvijanje rok, udarjanje z glavo ob druge predmete ali tla, davljenje, povzročanje opeklin s cigaretami.



Psihično nasilje je ravnanje, s katerim povzročitelj nasilja povzroči pri drugi osebi strah, ponižanje, občutek manjvrednosti, ogroženosti in druge duševne stiske. Psihično nasilje je npr. tudi stalen vzorec čustvene zlorabe, ravnanja in vplivov, ki otroku dajejo občutek, da ni vreden, ljubljen, zaželen. Oblike psihičnega nasilja so še žaljenje, zastraševanje, vpitje ali pa molk kot sredstvo pritiska, osamitev od prijateljev ali družine, prepoved posedovanja ali uničevanje stvari, ki so žrtvi pomembne, zalezovanje, ustrahovalna ali žaljiva sporočila preko telefona, spleta, socialnih omrežij. Posledice psihičnega nasilja oziroma čustvene zlorabe se lahko kažejo v otrokovem vedenju, mišljenju, čustvovanju ali telesnem zdravju. Slednje se lahko kaže kot zaostanek v rasti, nizko samospoštovanje, zaostajanje v doseganju učnih ali razvojnih dosežkov, socialna plahost, agresivno vedenje do oseb, ki so mlajše ali šibkejše od otroka, kruto vedenje do živali. Pomembno se je zavedati, da je psihično nasilje najpogostejša oblika zlorabe otrok, a je hkrati med vsemi najredkeje obravnavana.

Posebna oblika nasilja nad otrokom je zanemarjanje, zato mu namenimo nekaj več besed. Zanemarjanje je oblika nasilja, kjer starši ali skrbniki opuščajo dolžno skrb za otroka, ustrezno njegovi starosti, razvoju in individualnim značilnostim. Kaže se lahko kot nezadovoljevanje osnovnih otrokovih potreb, kar privede do resne oškodovanosti ali nenapredovanja v razvoju zaradi nezadovoljive prehrane, telesne nege, neprimerne obleke, pomanjkanja toplote, spanja, skrbi za otrokovo zdravje, pomanjkanja nadzora, dnevnih rutin, učenja pravil, navezanosti in naklonjenosti odraslih, pomanjkanja čustvene toplote, izkazovanja ljubezni, sprejetosti in pomanjkanja spodbud k razvoju primernim dejavnostim in kognitivnemu razvoju.

Spolno nasilje vključuje dejanja s spolno vsebino, ki jim drugi nasprotuje, je vanje prisiljen, ali zaradi svoje stopnje razvoja ne razume njihovega pomena. Spekter spolnega nasilja



vključuje npr. opolzko govorjenje, neprimerne poglede, komentarje ali dotikanje, prisilno gledanje pornografije ali masturbiranje, posilstvo in incest.

Nekoliko manj znano je ekonomsko nasilje, ki vključuje neupravičeno nadzorovanje ali omejevanje družinskega člana pri razpolaganju z dohodki oziroma upravljanju s premoženjem, bodisi skupnim ali osebnim.

Za nasilje ni opravičila, zanj pa je vedno odgovoren in kriv le povzročitelj nasilja.

- Nasilje ni nikoli posledica vedenja žrtve, čeprav povzročitelj to tako prikazuje ali si tako razlaga, takšno razlago pa pogosto sprejme tudi žrtev.
- Nasilje ni zgolj konflikt.
- Nasilje ni vzgojni ukrep.
- Nasilje ni posledica učinkov alkohola in drugih psihoaktivnih snovi, temveč vse te snovi zgolj olajšajo izražanje nasilja.
- Nasilje v družini navadno ni le osamljen, enkratni dogodek, temveč traja dlje časa, dogajanje pa ima posebne značilnosti – imenujemo jih dinamika začaranega kroga nasilja.
- Nasilje v družini ni zasebna zadeva, ki naj ostane znotraj družine.

Najpomembnejše je, da se žrtev zaveda, da ni sama kriva za nasilje v družini in da nasilje ni dopustno. Vedeti mora, da obstajajo različne oblike pomoči. Vedeti mora tudi, da v primeru nevarnosti obstaja kar nekaj možnosti, da se zaščiti in da je najbolj nevaren čas, ko odhaja in takoj po odhodu.



Posledice nasilja v družini - slabo telesno in duševno zdravje

Nasilje, trpinčenje in zlorabe imajo resne posledice za zdravje žrtve. Nevarnost ni nič manjša tudi za družinske člane, ki so nasilno dejanje med drugimi člani le opazovali. Celoten spisek posledic je obsežen, zato jih je v nadaljevanju navedenih le nekaj.

Posledice nasilja v družini so lahko:

- telesne (poškodbe, invalidnost, smrt),
- spolne in reproduktivne (krvavitve iz spolovila, spolno prenosljive bolezni, neplodnost),
- duševne in vedenjske (tesnoba, depresija, post-travmatska stresna motnja, zloraba psihoaktivnih snovi),
- poslabšanja že znanih bolezni (rak, bolezni srca, ožilja, pljuč),
- pojavljanje glavobolov, nespečnosti, bolečin v mišicah in sklepov, bolečin v želodcu, ...

Stanka je prvič srečala Antona na bratovem rojstnem dnevu. Všeč ji je bil, ker ni bil tako razgrajaški kot ostali bratovi prijatelji in večkrat se ji je prijazno nasmehnil. Kmalu sta se pričela dobivati in dobro sta se razumela. Prvič sta se sprla po enem mesecu, ko mu je povedala, da gre k sestrični v bližnje mesto in da bosta skupaj šli po nakupih, pa v družbo in v kino. Tudi prespala naj bi pri njej. Anton je menil, da zapravlja denar, da se ne spodobi, da gre sama na obisk, saj sta vendar par. Popustila je in se s sestrično dogovorila samo za popoldan v mestu. Stanka je nato iz ljubelega miru Antonu vse bolj popuščala in mu dovoljevala, da se njeno življenje vrti zgolj okoli službe in dobivanja z njim. Ko je zanosila, sta se preselila k njemu domov, v njegovo sobo. Anton namreč ni hotel oditi k njej, denarja za lastno stanovanje ali najem pa nista imela dovolj. Takrat je ugotovila, da je v družini njenega izbranca veliko stvari čisto



drugačnih kot v njeni družini, kjer je odraščala. Pričakovala je, da se mlada družina skupaj odloča o svojem načinu življenja, da se skupaj odločata o smotrih, vrednotah in načrtih in da oba upoštevata drug drugega in da iz svojih okolij prineseta kar najboljše, napake pa pustita za seboj. Bodoči tast je zahteval, da mu vsi domači (mama, Anton in dva mlajša sorojenca – vsi odrasli in zaposleni) izročijo ves denar, s katerim je razpolagal samo on in jim je odmeril le nekaj malega žepnine. Iz tega denarja naj bi nastala mansarda za Stankino in Antonovo nastajajočo družino in tudi za Antonove sorojence je imel bodoči tast načrte. Hudo ji je bilo, ko je morala tastu izročiti svojo plačo. Svoji mami in očetu je potožila glede tega. Rekla sta ji, da sedaj sama odloča o svojem življenju in da si je moža izbrala sama in naj sedaj živi z njim. Rodila je hčerko in nekaj mesecev po porodu sta se nameravala z Antonom poročiti. Mansarda zanju je bila gotova in s stanovanjem je bila zelo zadovoljna. Anton ji je dovolil, da je izbrala pohištvo. Varčno je izbrala stvari, ki so ji bile všeč. Z Antonom sta se razumela. Zaljubljena je bila vanj, zanj bi storila karkoli in hodila je po prstih, samo da bi bil z njo zadovoljen, saj si je želela srečno družino. Stanka je bila doma na porodniškem dopustu z otrokom, pomagala je tastu in tašči pri delu v hiši in na vrtu ter se skušala dobivati s prijateljicami, ki so prav tako kot ona imele dojenčke. Anton je bil veliko zdoma. V službi je delal nadure in domov je hodil utrujen. Prvič jo je Anton udaril, ko si je za poroko izbrala novo obleko, čeprav je njegova mama obleko zanj že prinesla domov. Poročno obleko je dobila v dar in bi jo za Stanko malo prekrojila, Stanka pa si je želela imeti svojo obleko, ki si jo je sama izbrala. Izbruhnil je hud prepir in obveljala je njena. Anton se je namreč opravičil in obljubil, da nikoli več ne bo izgubil živcev. Opravičeval se je, da ni hotel prizadeti svoje matere in da je treba na denar paziti. Organizacija poroke je bila zelo mučna in Antonovi starši ter Anton so skušali kar največ bremena spraviti na njene starše. Stankini starši so se podredili, da hčerki ne bi delali težav. Opazila je, da Anton



ne mara, da prihajajo obiski pogledati otroka in tudi ne, da Stanka hodi po obiskih in na dolge sprehode. Sestrična ji je prinesla čudovita darila za otroka in tudi zanj je prinesla oblačila. Anton se je razburil, zakaj je vse to dobila in zakaj je vse to vzela od sestrične. Stankini sorodniki in prijatelji so opazili, da si ničesar ne kupi, da tudi otroku nič ne kupi, da se ne ureja več tako skrbno in da je pogosto žalostna. Skušali so jo razvedriti in jo skupaj z dojenčkom povabili na morje. Vesela je bila povabila, saj že eno leto ni bila nikjer, spakirala je torbo in povedala Antonu, da gresta s hčerko z njenimi starši na morje. Anton je izgubil živce, sprla sta se, Stanka ni razumela, zakaj ne bi šla na morje. Beseda je dala besedo in nato je padla klofuta ter za njo še ena. Skušala se je braniti, dvignila je roke in Anton je mislil, da ga bo udarila nazaj, zato jo je podrl na tla in obrcal. Očital ji je, da se je odzvala povabilu, da s tem blati njegovo družino, ki je delovna in skrbna in nikamor ne hodi, saj je treba na denar paziti. Očital ji je, da ga ne upošteva. Zahteval je, da razume, da bodo šli na morje, ko bo čas za to in ko bo denar za takšne stvari. Bila je šokirana in ni razumela, zakaj se je tako razburil in zakaj jo je pretepel. Spala je v otroški sobi. Zjutraj ji je Anton prinesel kavo v posteljo in klečal pred njo in ji obljubil, da jo pelje na obisk k staršem, ko bodo na morju. Tam bodo skupaj prespali in potem se bodo vrnili domov. Stanka je bila polna občutkov krivde, saj je bila povsem prepričana, da je bilo res zelo sebično, da je hotela s starši in hčerko na morje, njen Anton pa bi med tem delal cele dneve. Zdelo se ji je, da sta oba preveč pod vplivom svoje družine in da to krha njun zakon. Na obisk k staršem na morje za konec tedna nista šla, ker je imel Anton delo. Pomagal je bratu, ki si je postavljaj temelje za svojo hišo in vsa družina je morala biti tam. Stanka se je želela pogovoriti. Povedala je, da ne bi bilo nič narobe, če bi bila pri starših na morju, saj od nje ni neke koristi – pač skrbi za otroka. Razburil se je, da mora pomagati bratu in da živijo v mansardi, ki so jo postavljali njegov oče in oba brata. Stanka se je prvič počutila ujeta



in razmišljala, kaj je narobe v njeni zvezi. Res, da kot vzgojiteljica ne zasluži veliko, tudi doma niso imeli vedno vsega, a tako gnali za premoženjem se niso. Ta družina je bila povsem drugačna. Poklicala je sestrično in svojo prijateljico, da se z njim pogovori o svoji zvezi. Prišli sta k njej domov in v miru so pile kavo, hčerka je spala. Nenadoma je domov prišel Anton, saj je pozabil nekaj orodja in našel Stanko in »osovraženo« družbo pri njih doma. Stankino sestrično in prijateljico je hladno poprosil, naj odideta domov in pustita Stanko pri miru. Stanki je zagrozil, da se bosta pogovorila, ko pride domov. Stanka je bila na trnih, ni vedela, kaj naj stori. V strahu je klicala sestrično.

Zvečer sta se sprla. Očital ji je, da samo lenari in da nič ne dela ter da samo razvaja hčerko. Stanka mu je hotela povedati svoje, saj je bila jezna in užaljena, da je vrgel iz njunega doma njeno sestrično in prijateljico. Končalo se je tako, da jo je ponovno udaril – večkrat, potem pa se je skrila v kopalnico. Pobesnel je in skoraj razbil vrata. Nato se je vmešal tast in Antona umiril z besedami, da so ženske itak samo za težave in da se ne splača.

Naslednji dan je bil Anton tih in ni govoril z njo. Tako je bilo že nekaj dni, nato pa je domov prišel z rožami. Obljubil ji je, da jo pelje na morje. Stanka se je pomirila, spet je bilo vse v redu, počutila se je spet dobro. Obljubila si je, da Antona ne sme razburiti, ... Do naslednjic ... in še naslednjic in še naslednjic ... Bilo je malo bolje in potem spet malo slabše. Komaj je čakala, da bo konec porodniškega dopusta, da bo lahko pobegnila od doma, ki jo je čedalje bolj dušil. Prvi meseci dela so bili prav osvežujoči. Svoje delo je imela rada. Pomagala si je s pogovorom s prijateljico in s sestrično, ki sta jo bodrili in ji včasih namignili, da z njenim možem ni vse v redu. Po slabem letu se je njenim skrbem glede miru doma, odnosa z možem in obveznosti pridružila nova skrb. Opazila je, da je postajala vedno bolj malodušna, zaskrbljena, brez volje. Shujšala je za 12 kilogramov in vsako jutro je z muko vstala. Iz občutka



odgovornosti do hčerke, službe in strahu pred Antonom, si je vsako jutro naredila načrt opravil, obveznosti in se nato prebijala preko dneva. Nobene energije ni imela več. Tudi veselje jo je povsem zapustilo. Za vsako malenkost bi se najraje zjokala. Ponoči se je pričela prebujati in ni mogla zaspati nazaj. Neko jutro (prejšnji dan jo je Anton ponovno pretepel, ker ni bila pri volji za spolne odnose) je v službi po telefonu govorila z mamo dečka, ki je bil v njeni skupini in je bil precej glasen, včasih tudi težje vodljiv. Dečkova mama je nanjo kričala, jo ozmerjala in ji očitala, da je nesposobna vzgojiteljica in da je njen otrok čisto v redu, pač samo malo živahen. Zagrozila ji je, da bo podala pritožbo, da je Stanka nesposobna vzgojiteljica. Stanka je pričela jokati in se ni mogla pomiriti. Sodelavka jo je spremila k dežurnemu splošnemu zdravniku. Pogovorila sta se o njenih težavah in postavil je diagnozo depresije. Povprašal jo je o domačih razmerah, pa je rekla, da je doma vse v redu. Imela je občutek, da ji zdravnik ni povsem verjel. Predpisal ji je zdravila, ki pa jih ni želela. Rekla je, da bi rada z zdravili še malo počakala. Njenih težav zdravila ne morejo rešiti. Zdravnik ji je priporočil tudi bolniški stalež in Stanka je bila najprej proti, saj si ni mogla predstavljati, da bi ostala doma. To, da ji je zdravnik hotel napisati zdravila, da bi se bolje počutila in da bi jemala zdravila, da bi lahko naprej živela v nevzdržnih okoliščinah, je bil prelomen trenutek. Poklicala je sestrično, ki ji je ponudila, da pride v času bolniškega dopusta s hčerko k njej v mesto. To je videla kot edino možnost rešitve in zato je pristala.

Sestrična je prišla po Stanko in njeno hčerko (na srečo je bila v vrtcu) in brez da bi se oglasila doma, je odšla. Antonu je sporočila, da je pri sestrični in da je v bolniškem staležu ter da je hčerka z njo. Sestrična je opazila, da ima Stanka modrice po telesu in da ima eno modrico preko hrbta tudi hčerka. Naslednji dan sta šli k zdravniku v mesto, nato pa še na policijo in na Center za socialno delo. Stanka je prvič po dveh letih videla možnost rešitve zase in za hčerko. Zvečer je zaspala in ponoči se ni prebudila. Iz izkušnje



sodelavke ji je bilo povsem jasno, da jo čaka še precej težav. Zdaj je bila pripravljena, da se bori zase in za hčerko. Že občutek, da bo lahko čez nekaj dni sama razpolagala s svojim denarjem (plačo), jo je napolnil z močjo.

Mnogo ljudi je zaljubljenih, slepih in povsem neizkušenih na začetku zveze, zato spregledajo znake nevarnosti, ko partner izkazuje svoje težnje glede omejevanja in uveljavlja dvojna merila – kaj eden od njihju sme in kaj drugi ne sme in ko partner prestopa meje »dovoljenega« in je zato drugemu vsaj neprijetno, če že ne boleče. Nato pride do prvega fizičnega nasilja, sledijo mu novi in novi. V vmesnem času je lahko lepo, celo zelo lepo ali pa nekoliko zadušljivo, a še vedno znosno. Žrtve nasilja v družini navadno vse po vrsti zapadejo v začarani krog. Žrtev nasilja nase prevzema odgovornost za partnerjeva čustva in njegovo vedenje. Prilagaja se in popušča. Išče opravičila za partnerja. Takšna zveza lahko traja in traja. Včasih žrtev vztraja, ker je ekonomsko odvisna od nasilnega partnerja, včasih se ga preprosto preveč boji, da bi odšla. Čedalje več žrtev pa v neki točki ugotovi, da tako ne gre več in da mora nekaj storiti. Kaj storiti in kako – tega pa se ne učimo v šoli.

Danes o nasilju v družini ne molčimo več, a tudi do stopnje, da bi se lahko o njem odkrito pogovarjali, še nismo prišli. Srečujemo se z različnimi oblikami nasilja v družini in različni člani so lahko žrtve. Ni vedno povzročitelj moški, žrtev pa žena in otroci. Povzročitelj je lahko mladostnik ali odrasli otrok, žrtve pa starši in drugi sorojenci. Žrtve so lahko otroci in povzročitelji starši.

Nasilje v družini je splošni družbeni pojav in se dogaja ne glede na družbenoekonomski položaj, spol, starost, etnično, versko ali drugo pripadnost in ostale osebne okoliščine. To pomeni, da se nasilje v družini pojavlja tako med bogatimi kot med revnimi, med izobraženimi in neizobraženimi, torej med katerimi koli družbenimi skupinami.



Otroci in mladostniki ter nasilje v družini

Otroci in mladostniki se še najtežje sami obrnejo po pomoč. Majhni otroci velikokrat niti ne vedo, ali je sploh kaj narobe in komu bi se lahko zaupali. Večji otroci in mladostniki se včasih zaupajo svojim vrstnikom in odraslim. Še večkrat pa so s svojimi stiskami sami.

Otroci in mladostniki so najpogosteje žrtve nasilja v okolju, od katerega naj bi dobivali podporo, ljubezen in skrb – dom, šola, kraji izvajanja interesne dejavnosti. Otroci in mladostniki so nemočne žrtve neposrednega fizičnega, psihičnega, spolnega nasilja in zanemarjanja ter tudi ekonomskega nasilja. Lahko so tudi neme priče nasilnih odnosov v svoji družini, ki jim tako sporoča, da je nasilje sprejemljiv način reševanja konfliktov in vplivanja na druge ljudi.

Izpostavljenost nasilju otrokom in mladostnikom povzroča dolgotrajne škodljive posledice s tem, da ovira njihov celosten razvoj in zaznamuje njihovo celotno življenje.

Matej ni rad hodil k teti in stricu. Teta je bila dolgočasna, strica pa se je bal. Svojih otrok teta in stric nista imela in Matejevi starši so bili veseli, da se še nekdo ukvarja z njunim sinom. Matej je bil namreč zelo vase zaprt otrok in ni mu bilo lahko priti blizu. Stric mu je iz svojih potovanj prinašal igrače, slikanice, tudi prvi mobilni telefon mu je kupil prav on. Na morje je za konec tedna odhajal s teto in stricem. Matej je že zgodaj pokazal nadarjenost za glasbo in stric se je odločil, da bo igral violino. Našel mu je privatnega učitelja in ga vozil na učne ure. Tudi vadil je pri stricu. Odkar se spomni, se je stric z njim igral, igrala sta se tudi »mačke«. Stric je bila velika mačka, ki je lizala malega mucka Mateja. Povsod. Nato je tudi mali mucek Matej poskrbel za velikega mačka. Stric je zahteval, da je to njuna skrivnost in da je to skrivnost treba skrbno varovati,



saj je od nje odvisno življenje vseh – očeta, mame, strica, tete in tudi Matejevo. Tega se je Matej najbolj bal. Imel je občutek, da je odgovoren za ves svet in vse bi naredil, da se ne bi komu kaj hudega zgodilo. Ko je bil Matej večji, so se stričeve igrice spremenile in so bile tudi zelo boleče. Velikokrat je v šoli zelo težko sedel, saj ga je vse bolelo. Matej je bil v svojem razredu vedno najmanjši in se je svojih sošolcev in učiteljev bal. Svetovalna delavka v šoli je staršem svetovala, da za Mateja poiščejo pomoč, saj je tako zelo plašen in v stikih z ljudmi zadržan. Peljali so ga na pregled k psihologu, ki je ugotovil, da je Matej zelo negotov in tesnoben.

Matej je bil v šoli prizadeven in marljiv. Igranje violine je imel zelo rad in veliko se je posvečal glasbi. Postajal je vse bolj uspešen. Strica se je manj bal, pa tudi stric je imel zanj manj časa – potem pa po Matejevi puberteti nič več. Matej ga ni nič pogrešal. Končal je srednjo glasbeno šolo in hkrati še gimnazijo. Izbral si je študij arhitekture in bil uspešen. Le družaben še vedno ni bil in z ljudmi je bil izjemno previden. Veljal je za nedostopnega človeka. V službi so ga dobro sprejeli, saj je bil zanesljiv, prizadeven in vljuden. Matej pa v službi ni bil sproščen. Na enega od sodelavcev je bil celo povsem alergičen – če ga je zaslišal reči določene besede, je v sebi čisto zamrznil. Bil je čisto iz sebe, bilo mu je povsem nerazumljivo. A težave so postajale vedno hujše, v službi je trpel in skrival svoje stiske. Ponoči se je prebujal, čutil je smrtni strah. V službi je samo še čakal, kdaj se bo spet počutil slabo in da ne bi drugi tega opazili. Nato se je odločil, da bo poiskal pomoč pri psihoterapevtu. S psihoterapevtom sta raziskovala razloge, zakaj bi se tako močno odzval na določene besede svojega sodelavca. Matej je nato ugotovil, da ga te besede spominjajo na strica – da je stric govoril enako – določene besede je malo povlekel, na čisto svoj način. Tako kot sodelavec. To razkritje je povzročilo, da se je sprožil plaz spominov in občutkov nemoči, ki jih je kot otrok premagoval. Psihoterapevt mu je pojasnil, da gre za posttravmatsko stresno motnjo in da



lahko okreva. Dogovorila sta se za redne terapije. Matej se je tudi sam izobraževal, bral, hodil na predavanja – tudi v tujini. Slišal je govoriti mednarodno priznanega psihoterapevta, ki je bil kot otrok žrtev spolne zlorabe, kaj pomeni okrevanje: »Še vedno se mi zgodi, da slučajno, na primer v trgovini, zaslišim glas slučajnega mimoidočega, ki ima enak glas kot oseba, ki me je spolno zlorabljal. Moje telo se odzove nagonsko – zamrzne. A le za trenutek. Nato si rečem – samo glas je podoben, zdaj si varen in vse je v redu. Zamrznitev se počasi odplazi. Hkrati vem, da se bo ponovno pojavila, ko bom zaznal nekaj, kar me spomni na pretekle travme. V moje telo je to zapisano in bo ostalo z menoj celo življenje. Ni prijetno, a s tem sedaj znam živeti. Zmoti me samo za trenutek, moje življenje pa teče dalje.« Tudi Matej je dosegel nekaj podobnega. Spoznanje, da bo tako ostalo, ga je neskončno razžalostilo in razjezilo, saj je vedel, da ni sam kriv in da je bilo nedopustno, kar se mu je zgodilo. Po drugi strani pa ga pretreslo, saj je ugotovil, da je okrevanje, kot je okrevati mogoče in da izidi niso vedno tako ugodni.

Otrok in mladostnik pa je lahko tudi povzročitelj nasilja v družini. Pogosto vidimo, da je otrok oziroma mladostnik na začetku žrtev, nato pa postane povzročitelj nasilja in da se vzorci vedenja prenašajo v naslednjo generacijo. Velikokrat je mogoče videti tudi, da z nasilnim vedenjem otrok oziroma mladostnik skuša opozoriti na svojo stisko in nerazumljenost.

Diana je bila od malega zelo občutljiva. Pogosto je bila nemirna, potrebovala je veliko pozornosti in znala je tudi kaj »ušpičiti«. Najpogosteje so jo kaznovali tako, da je dobila »eno po riti«. Diana je hodila v vrtec in nato v šolo. V vrtcu in šoli je rada ukazovala drugim otrokom in če je le-ti niso poslušali, je znala biti neprijetna. V vrtcu je druge otroke grizla, ščipala, tudi udarila. Znala je groziti. Otroci so se je bali in se je izogibali.



Ko je bila stara 5 let, je dobila mlajšo sestrico in potem čez 2 leti še bratca. Diana je bila na bratca in sestrico zelo ljubosumna. Diano je mama zalotila, kako je ščipala mlajšo sestrico, ki je bila še dojenček. Mama je bila čisto obupana, oče pa jezen in je Diano okregal in ji zagrozil, da jih bo dobila, če še kdaj poskusi kaj takega. Oče in mama sta imela pomoč svojih staršev, ki so bili ljubeči. Družina se je med seboj dobro razumela. Stari starši so bili glede Diane velikokrat povsem nemočni in so se zatekli k temu, da so se nad Diano pritoževali njenim staršem in da je raje niso vzeli k sebi. Mama in oče sta upala, da bo Diana prerasla svoje težave. Imela je napade trme, kričanja, brcanja okoli sebe, ...

Diana se je čutila zapostavljeno, tako doma kot v šoli. Bila je dobra v športu, a so jo, ko je bila stara 9 let izključili iz ekipe namiznega tenisa, ker je udarila svojo tekmico. Doma je bila pobita in žalostna, mama pa ji je rekla, da je sama kriva, ker se je neprimerno vedla. Štiriletna sestrica in dvoleten bratec sta bila razigrana, glasna in Diana je v pričo mame začela kričati, naj utihneta. Sestrica in bratec nista utihnila, pač pa sta se naprej glasno igrala. Nato ju je napadla – sestrico je odrinila, bratca je brcnila. Oče in mama sta bila sedaj odločena, da je potrebno nekaj storiti, a nista vedela kaj.

Nasilje v družini in duševno zdravje

Težave v duševnem zdravju pogosto najdemo pri žrtvi nasilja v družini in pri povzročitelju. Najpogosteje vidimo, da je nasilje v družini sprožilo nastanek določene duševne motnje pri žrtvi. Včasih (ne vedno) lahko s prisotno duševno motnjo pri povzročitelju najdemo razloge (nikakor pa to niso opravičila) za nasilno vedenje. Včasih pa med nasiljem v družini in duševnimi motnjami ni posebne povezave.

Pomembno je, da na možnost duševne motnje pri žrtvi in povzročitelju pomislimo ter da se duševno motnjo ustrezno



diagnosticira in učinkovito zdravi. Žrtev bo veliko lažje reševala svoje težave, če bo duševna motnja obvladana. Povzročitelj, pri katerem je ugotovljena duševna motnja, ki je povezana z njegovim nasilnim vedenjem, pa ima možnost z zdravljenjem te motnje, da bo v prihodnje lahko opustil nasilna vedenja.

Duševne motnje pri povzročiteljih nasilja v družini

Osebnostne motnje so trajne in težko spremenljive ter poudarjene značilnosti v mišljenju, čustvovanju in vedenju, zaradi katerih ima posameznik težave. Najpogosteje imajo povzročitelji družinskega nasilja osebnostne motnje. Njihove značilnosti so predvidljive in bolj ali manj je njihovo vedenje znano ožji in širši okolici. Njihove značilnosti so na primer prehitro sklepanje, da so ogroženi, razžaljeni, neupoštevani. Imajo bolj izraženo sovražnost in manjšo zmožnost kontroliranja jeze in besa. Jezo in bes izražajo z besednim nasiljem in nasiljem do predmetov in nasiljem do živih bitij (otroci, partnerji, domače živali). Imajo nizko toleranco za frustracije (se hitro razburijo za malenkosti) in nagibajo k impulzivnim reakcijam nekontroliranih vedenjskih izbruhov. Navadno so že kot otroci in mladostniki ugotovili, da lahko s svojim vedenjem kontrolirajo okolico in da jim povzročanje bolečine in strahu drugim prinaša veliko koristi.

Povzročitelji nasilja v družini imajo lahko tudi drugačne lastnosti in so pretirano varčni, imajo svoja pravila (svoj prav), ki jih uveljavljajo tudi z nasiljem. Pri osebnostni motnji vselej najdemo brezčutnost do drugih, ko posameznik sebe vodi kot center sveta, s svojimi pravili in upravičevanji.

Zdravljenje osebnostne motnje ne obstaja. Posameznik z osebnostno motnjo se lahko v dolgotrajni psihoterapiji nauči bolje obvladovati svoje nagibe in razume, da so določena vedenja nedopustna. Pri zdravljenju mora



sodelovati. Povzročitelji nasilja v družini z osebnostnimi motnjami so za svoje vedenje obsojeni, saj se osebnostna motnja ne more obravnavati kot prava duševna motnja, ki bi povzročila neprištevnost pri storitvi kaznivega dejanja.

Pogosto med povzročitelji najdemo **odvisnike od psihoaktivnih snovi** (alkohol, kokain, metamfetamini), a je njihovo nagnjenje do nasilnih izbruhov dokaj spremenljivo. Nekateri so najbolj nasilni v času abstinenčne krize, ko si skušajo od domačih pridobiti sredstva za nakup droge, drugi pa so lahko nasilni v času akutne intoksikacije. Zdravljenje odvisnosti lahko bistveno zmanjša možnost za nasilno vedenje, vendar pa morajo posamezniki sami uvideti potrebo po zdravljenju in pri zdravljenju sodelovati. Povzročitelji nasilja, ki so odvisni od psihoaktivnih snovi in imajo pogosto poleg tega tudi osebnostne motnje, so za svoje kaznivo dejanje prav tako obsojeni.

Med povzročitelji nasilja v družini najdemo tudi osebe z **različnimi poškodbami možganov**, zlasti če so prizadete tiste možganske strukture, ki skrbijo za socialno ustrezno vedenje in obvladovanje impulzov. Ti posamezniki imajo lahko zelo hude izbruhe nasilja in lahko, če jim je nasilje sicer tuje, kasneje izražajo obžalovanje. Zdravila jim nekoliko zmanjšujejo njihovo razburljivost. Za svoja kazniva dejanja pogosto niso obsojeni, saj se ugotovi, da ne zmorejo obvladati svojega vedenja.

Najhujše posledice nasilja v družini vidimo pri duševnih motnjah, kjer je začasno izgubljen stik z resničnostjo (temu zdravstvenemu stanju rečemo psihoza) in bi z ustrežno, hitro in učinkovito zdravstveno oskrbo morda lahko preprečili najhujše. To pomeni, da je povzročitelj nasilja v družini hkrati tudi sam žrtev nezdravljene oziroma neustrezno zdravljene hude duševne motnje. Psihotične duševne motnje (organske, shizofrenske, blodnjave, razpoloženske) lahko do te mere spremenijo doživljanje



posameznika, da sumi svojce, da mu strežejo po življenju, mu nagajajo, mu želijo škoditi in zato v nekem trenutku ukrepa, da bi se zaščitil. Tudi otroci oziroma mladostniki z duševno motnjo so lahko povzročitelji nasilja v družini, saj se prej naštete bolezni začnejo zgodaj. Posebna psihotična motnja je ljubosumnostna blodnjavost, kjer sta osumljeni »nezvesti« partner in osumljeni »zapeljivec« lahko žrtvi hudega nasilja, celo smrti.

16-letni Tadej je večkrat napadel mamo, saj naj bi mu prala možgane in jemala energijo. Z družbo vrstnikov je pogosto kadil »travo«. Srednjo šolo je pustil. Večkrat je posredovala policija, dobil je prepoved približevanja, nameščen je bil v krizni center za mlade. Ker je tudi tam čutil, da mama vpliva nanj, je odšel domov, da bi z njo poračunal. Kršil je prepoved približevanja. Obravnavan je bil na sodišču zaradi nasilja v družini in je dobil vzgojni ukrep oddaje v zavod. V vzgojnem zavodu se je izkazalo, da potrebuje psihiatrično obravnavo, saj je psihotičen.

Franc, 74-letni upokojenec, je ugotovil, da njegova 72-letna žena preko vrtno ograje, ki ločuje sosedov in njun zelenjavni vrt, pogosto govori s sosedom. Pričel jo je opazovati in ugotovil je, da je včasih bolj pozna pri prihodu iz trgovine. Vse mu je postalo jasno, ko jo je enkrat iz trgovine pripeljal sosed. Ženo je povprašal o tem, ta pa je rekla, da sta se slučajno srečala v trgovini, da mu je svetovala pri nakupu pralnega praška in ji je nato sosed ponudil prevoziroma Tudi na kavo jo je peljal. Všeč ji je bilo, da ni s težko vrečko pešačila v dežju do doma. Franc ji je očital, da ima s sosedom neprimeren odnos, žena pa je bila presenečena. Rekla mu je, da je sosed mlajši – ima okrog 50 let, da res ni primerno, da jo povezuje z njim. Franc je iz tega sklepal, da so ji všeč mlajši in jo je pričel nenehno nadzorovati. Pregledal je njene obleke, hodil za njo in jo spraševal. Žena se je branila, zanikala nezvestobo, pa ni nič pomagalo. Vse huje in huje je bilo in zato se je potožila



sinu. Sin je bil presenečen in materi najprej ni verjel. Nato je sam slišal očeta, kako se krega na mamo. V nekaj mesecih sta bila Franc in njegova žena že povsem odtujena. Če sta kaj spregovorila, je bilo to o nezvestobi. Med tem je minila zima in spomladi je žena spet pričela z delom na vrtu. Enako je z delom na vrtu pričel sosed. Franc ju je nekaj časa opazoval, potem pa je zahteval, da žena pride v hišo. Ker ni hotela, je prišel na vrt in jo hotel zvelči v hišo. Ni se pustila, zato jo je udaril. Sosed je poklical policijo. Policija je poklicala nujno zdravstveno pomoč in Franca so proti njegovi volji odpeljali na pregled k psihiatru. V psihiatrično bolnišnico je bil sprejet brez privolitve in je ostal 4 tedne na zdravljenju. Njegovo zdravje se je izboljšalo in sedaj se z ženo spet razumeta. Žena je še nekoliko negotova in se ga še vedno boji.

Povzročitelji redko sami poiščejo pomoč. Navadno žrtve pokličejo policijo in policisti v primeru, da posumijo na prisotnost resne duševne motnje, ki je razlog nasilnega vedenja, vključijo zdravstveno službo. Povzročitelj s tem pridobi možnost, da se duševna motnja ustrezno zdravi in se v prihodnosti nasilno vedenje prepreči. Brez privolitve je mogoče osebo zdraviti v primeru, da gre za duševno motnjo, ki hudo moti stik z resničnostjo in posameznik zaradi te duševne motnje ogroža zdravje in življenje sebe in/ali drugih.

Duševne motnje pri žrtvi nasilja v družini

Z nasiljem v družini so najpogosteje povezane duševne motnje, ki so posledica dolgotrajnega stresa oziroma duševne travme. Marsikdaj se sploh ne zavedamo, da živimo pod stresom, saj so nam navade, vedenje in težave, ki jih povzroča stres tako znane, da stresa ob tem skoraj ne čutimo več. Nihče ni povsem odporen na stres. Stres zadeva prav vsakogar, saj je pomemben sestavni del našega življenja. Nastaja kot neizogibna posledica naših



odnosov z nenehno spreminjajočim se okoljem, ki se mu moramo prilagajati. Izkušnja nasilja v družini je velik stres ali celo duševna travma, saj se globoko zamajejo temelji posameznikovih vrednot in odnosa do sebe in sveta.

Kaj je stres?

Stres je telesni, duševni in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dejavnikom oziroma vplivom (stresorjem), ki začasno zamajejo ravnovesje posameznika. Stresor je dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in katerega rezultat je stres. V svoji osnovi je stres povsem normalen odziv na običajne okoliščine in določena količina stresa je nujno potrebna za normalno življenje. Določa ga posameznikova osebnost, njegove izkušnje, energetska opremljenost, okoliščine, v katerih se pojavi ter širše in ožje okolje, v katerem oseba živi. Pomembna je tudi življenjska naravnost posameznika in trdnost ter kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki posameznika obdajajo. Tako bo določen dogodek (na primer premestitev v službi) za nekoga predstavljal stresor, za drugega pa dobrodošlo spodbudo v življenju. Negativni dogodki, na primer smrt bližnjega, prometna nesreča, izkušnja nasilja, ... sprožijo odzive v slehernem človeku. Ekonomsko nasilje in čustveno nasilje navadno predstavljajo stres. Izkušnja fizičnega in spolnega nasilja pa predstavlja duševno travmo – to je izjemno hud stres, ki ima daljnoročne posledice. Bolj ko je povzročitelj pomemben za žrtev, hujše so posledice.

Stres postane problem, ko je stresnih situacij preveč za posameznika in za njegove obstoječe zmožnosti spoprijemanja, ali ko so preveč zgoščene, intenzivne, premočne ali predolgo trajajo. V tem primeru lahko stres vodi celo v bolezen, med drugim lahko tudi v depresijo in bolezensko tesnobo (anksioznost). Dolgotrajen in slabo



obvladan stres lahko posredno vodi v zelo resna obolenja, kot so rak in srčno-žilne bolezni.

Odgovor na stres sestavljajo tri komponente:

1. ustven odziv (kot depresivnost ali anksioznost), ki se izraža tudi na telesni ravni;
2. strategije soočanja s situacijo, ki so lahko ustrezne (npr. iskanje pomoči, informiranje, strategije za zmanjšanje čustvenega naboja) ali neustrezne (npr. zloraba alkohola ali drog, samopoškodbeno vedenje, agresivno vedenje);
3. obrambni mehanizmi, ki so nezavedni odgovori na zunanje stresorje in na anksioznost, ki izhaja iz notranjih konfliktov (npr. potlačitev lastnih zaznav (nima smisla kar koli ukreniti), zanikanje (nič se ni zgodilo), iskanje razumnih razlag (to je nekaj normalnega), vzrok problema iskati v drugem (ti si kriv, ker se pritožuješ), potlačitev neprimernega odziva (zdaj bi najraje ušel, a ni še vse narejeno).

Strah nastane, če se posameznik boji nečesa konkretnega, oprijemljivega. Tesnoba je pričakovanje nečesa neprijetnega. Anksioznost (tesnoba) je del normalnega čustvovanja, ki se sproži, ko je posameznik v nevarnosti in pomaga, da se zaščiti. Tesnoba in strah nas enako učinkovito pripravita na odziv boj ali beg. To je zelo pomembno varovalno sredstvo, s katerim nas je opremila narava in katerega gradimo od rojstva dalje. Nenehno se učimo, kaj je nevarno, česa se moramo bati in kaj nam je neprijetno. Lahko se naučimo pravilno, ali pa tudi narobe. Na to pa lahko vpliva tudi okolica v kateri živimo. Pravilno pomeni, da se ustrašimo samo tistih okoliščin, ki so res nevarne in da je naš odziv nam v korist. Narobe naučeno pa pomeni, da se ustrašimo okoliščin, ki niso nevarne, ali pa se dejansko nevarnih okoliščin ustrašimo tako zelo, da nam naš lastni odziv bolj škodi, kot bi utegnila škoditi nevarna okoliščina.



Ob stresu, ko se dogajajo spremembe, se naše telo pripravi na boj ali beg. Smo na preži oziroma v pripravljenosti, kar je normalno. V današnjih časih potrebujemo tudi druge odzive. Zelo nam koristi sposobnost v komunikaciji, da se najdemo, da smo učinkoviti pri reševanju problemov in še kaj. A ne pozabimo - naše telo in njegove reakcije ostajajo enake kot v pravadnini.

Kako prepoznamo stres?

Simptomi se razvijejo v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni, največ tri tedne.

Na telesni in vedenjski ravni se stres izraža kot:

- pospešeno bitje srca,
- zasoplost, cmok v grlu, pospešeno in plitko dihanje,
- suha usta, želodčni krči, prebavne motnje, bruhanje,
- bolečine in krči v mišicah,
- potenje dlani in zgornje ustnice, vročinski valovi, mrzle dlani in stopala,
- pogostejša potreba po uriniranju,
- povečana želja po uživanju alkohola, izguba želje po spolnosti in
- pretirana ješčnost ali izguba teka, pretirano kajenje.

Na duševni ravni opazimo:

- obupanost, zaskrbljenost, jokavost, pobitost, odsotnost, črnogledost, tesnobo, depresivno razpoloženje,
- nepotprežljivost, vzkipljivost, agresivnost, nezadovoljstvo, pretirano občutljivost, občutke krivde, odrinjenosti,
- pomanjkanje zanimanja za urejeno zunanost, zdravje, prehrano, spolnost, pomanjkanje samospoštovanja in nezanimanje za druge,
- lotevanje več stvari hkrati, naglico, puščanje nedokončanih nalog in hkrati lotevanje vedno novih,
- pomanjkanje sposobnosti jasnega mišljenja,



raztresenost, težave s koncentracijo, pozabljivost, iracionalnost, pomanjkanje ustvarjalnosti in

- nagnjenost k spodrsrlajem in nezgodam, občutek preobremenjenosti, pretirana kritičnost, tog način mišljenja, neuspešnost.

V medicini ločimo več oblik odzivov na stresne izkušnje:

1. **Akutna stresna reakcija** je prehodna motnja, kratek in takojšen intenziven odgovor, običajno s tesnobnostjo (ob ogrožajočih dogodkih) in/ali depresivnim razpoloženjem (ob izgubi) ter z občutki odrevenelosti, paraliziranosti, zbeganosti, z nemirom, nespečnostjo, tremorjem in zoženo pozornostjo, dezorientiranostjo ipd. Stresor je travmatična izkušnja z resno psihično in/ali fizično grožnjo za posameznika ali njegovo bližnjo osebo (naravna katastrofa, nesreča, kriminalno dejanje ipd.), kot tudi neobičajna, nenadna in ogrožajoča sprememba socialne pozicije in/ali mreže posameznika (npr. izguba večjega števila bližnjih oseb, izkušnja nasilja v družini). Reakcija se začne v roku ene ure po izpostavitvi stresorju in se začne zmanjševati v roku 48 ur.
2. **Prilagoditvena motnja** je bolj postopen in podaljšan odgovor in direktna posledica akutnega stresa ali dlje trajajočih neprijetnih življenjskih okoliščin. Kaže se s prevladujočimi simptomi, ki so lahko depresivne, mešano anksiozno-depresivne ali druge (anksioznost, jeza) čustvene narave, ali pa se kažejo skozi motnje vedenja oziroma mešano sliko motenj v čustvovanju in vedenju.
3. **Posttravmatska stresna motnja** je intenzivna, podaljšana in včasih odložena reakcija na hud travmatičen dogodek. Zanj so značilne: podoživljanje (posameznih vidikov) travmatičnega dogodka (skozi sanje ali t.i. flash-backe), izogibanja stvarem in prostorom, ki lahko osebo spomnijo na ta dogodek, zmanjšano zanimanje za dejavnosti ter pretirana



vzburjenost (kot razdražljivost, nespečnost, vztrajajoča anksioznost, slabša koncentracija). Do te reakcije lahko pride kmalu po travmatičnem dogodku, ali pa se razvije v roku nekaj mesecev. Običajno tudi izzveni v nekaj mesecih, včasih pa traja tudi več let, še zlasti, če je bilo prisotnih več zaporednih travmatičnih dogodkov (kot npr. v vojni, nasilje v družini).

4. **Izgorevanje zaradi stresa** (burn-out) je sindrom fizične, duševne in čustvene izčrpanosti. Pojavi se kot posledica stresa, vendar ne nujno pri vseh osebah, ki ga doživljajo. Veliko žrtev nasilja v družini je povsem izčrpanih in izgorelih.

Depresija in anksiozne motnje se pogosto razvijejo kot posledica nasilja v družini. Dejavniki tveganja za nastanek depresije in anksioznih motenj so:

1. Dejavniki, ki posameznika napravijo bolj dovzetnega za razvoj depresije in anksioznih motenj: depresija in anksiozne motnje v družini, zgodnje negativne izkušnje, kronične telesne bolezni.
2. Dejavniki, ki depresijo oziroma anksiozne motnje sprožijo – prisotni so tik pred nastankom: različni neprijetni dogodki v okolju, zdravstvene težave, izgube (smrt v družini, razpad zveze, izguba službe). Sprožilec je tudi stres oziroma travma ob nasilju v družini.
3. Dejavniki, ki depresijo oziroma anksiozne motnje vzdržujejo – včasih so enaki dejavnikom pod 1. in 2. točko, dodatno pa se pridružijo še težave, ki nastanejo zaradi motnje same, ko oseba slabše rešuje težave in se težje znajde. Npr. brezposelnost, osamljenost, občutki manjvrednosti, izguba stikov z ljudmi v okolju (sorodniki, sodelavci, sosedi, prijatelji).

Za depresijo je značilno, da ima posameznik vsaj 14 dni depresivno razpoloženje (žalost, pobitost) in/ali se je nezmožen razveseliti se. Glede na globino in čas trajanja ločimo blago (posameznik nima veselja in je žalosten,



njegovo delovanje ni okrnjeno), zmerno (izrazito brez volje, veselja, je hudo potrto, vendar posameznik še lahko opravi svoje naloge, če ima pri tem podpro) in hudo depresijo (posameznik zaradi simptomov in znakov depresije ne zmore več opraviti svojih vsakodnevnih obveznosti).

Za anksiozne motnje je značilno, da posameznik doživlja različne težave – odvisno od tega, katera anksiozna motnja se je razvila. Če naš sistem boj/beg, ki nas varuje, iztiri in nam njegovo delovanje ne koristi oziroma še več, postane za nas moteče, gre za anksiozno motnjo. Oglašja se takrat, ko ni potrebno, oglašja se pretirano glede na to, kakšna nevarnost nam grozi in pretirano postanemo pozorni nanj. Namesto, da bi nas varovalo, nas prične ovirati. V definiciji vseh anksioznih motenj je, da doživljamo lažne alarme, se pravi, da ocenjujemo, da je nekaj bolj nevarno, bolj narobe kot v resnici je, ali pa mislimo, da nekaj je nevarno, pa v resnici ni in se nam potem sproži popoln odziv boja in bega. In ker nam je velikokrat popolnoma nerazumljivo, da se je naše telo odzvalo tako zelo burno, se pričnemo bati lastnih telesnih reakcij, ki pa so povsem normalne. Ni bolj normalne telesne reakcije, kot je ta.

Ena od anksioznih motenj je **generalizirana anksiozna motnja**. Visoka tesnoba moti delovanje in učinkovitost posameznika in tudi boli. Zaradi nenehno napetih mišic zvečer čutimo npr. tenzijski glavobol, da nas stiska v križu, da smo utrujeni bolj, kot bi pričakovali. Posameznik je nespeč, nenehno zaskrbljen – sedaj še zaradi telesnih težav, ki jim zdravniki ne najdejo vzroka in počuti se le še slabše in slabše.

Druga pogosta anksiozna motnja je **panična motnja**, ki se ji lahko pridruži **agorafobija**. To pomeni, da posameznik doživlja napade panike, ob katerih se ustraši, da bo umrl, izgubil zdrav razum ali izgubil nadzor nad svojim vedenjem. Panični napad je kratkotrajna neznosna tesnoba, ki



ji rečemo panika. Pogosto se pridruži agorafobija, ko si posameznik zaradi strahu pred ponovnim paničnim napadom ne upa več sam (ali pa tudi v družbi ne), na določena mesta (trgovine, predore, ...), saj bi tam lahko dobil panični napad in bi težko dobil pomoč.

Pri otrocih in mladostnikih se lahko razvijejo različne duševne motnje, ki jih je sprožilo nasilje v družini:

- s stresom povezane motnje, depresija in anksiozne motnje – pri manjših otrocih so simptomi in znaki nekoliko drugačni (svojo stisko izražajo s telesnimi težavami), pri večjih otrocih pa je vse večja podobnost z odraslimi;
- vedenjske in čustvene motnje, s katerimi otrok opozori na svoje stiske (beganje od doma, izostajanje iz šole, promiskuitetno vedenje, samopoškodbeno vedenje);
- zloraba in odvisnost od psihoaktivnih snovi.

Kako in kdaj poiskati pomoč?

Če ste izpostavljeni nasilju v družini ne odlašajte, temveč takoj poiščite pomoč. Ne mislite, da bo že minilo, da morate samo malo potrpeti, ali, da ste celo sami krivi za to, kar se vam je zgodilo. Odlaganje z iskanjem pomoči ni na mestu, ker nasilje navadno ni enkraten dogodek, temveč se običajno ponavlja in se sčasoma lahko še poslabša, spremeni pojavno obliko ali intenziteto.

V primeru neposredne ogroženosti se je najbolje obrniti po pomoč na policijo, če pa ste zaradi poškodb ali drugih težav morali obiskati zdravnika, pa se mu le zaupajte. Žrtve nasilja v družini so najpogosteje v stiku z zdravstvenim sistemom, saj potrebujejo več zdravniških pregledov, operativnih posegov, hospitalizacij, zdravlil in posvetov glede telesnega in duševnega zdravlja. Žrtve nasilja so se navadno pripravljene zaupati svojemu (osebnemu) zdravniku, če jih ta neposredno vpraša o morebitni izpostavljenosti nasilju.



Pomembno se je tudi zavedati, da je stik z zdravstveno službo pogosto prva in včasih tudi edina možnost, ki jo ima žrtev. Razočaranje v stiku z zdravstveno službo lahko pomeni za žrtev hudo oviro pri nadaljnjem iskanju pomoči (ne išče več pomoči). Žrtve nasilja v družini od zdravstvene službe pri prepoznavi in obravnavi nasilja v družini pričakujejo, da jih bodo poslušali, spoštovali njihovo zasebnost, da jih ne bodo obsojali in da bodo sodelovali z drugimi pristojnimi službami (npr. centrom za socialno delo).

Večinoma bodo zdravstveni delavci lahko ukrepali le ob vaši privolitvi, razen v nekaterih posebnih primerih, zlasti ob hujših poškodbah ali ob nasilju nad otrokom, kjer morajo po zakonu nasilje obvezno prijaviti. Zdravnik torej lahko poda (ali celo mora podati) prijavo na policijo ali državno tožilstvo, seveda pa lahko po končani zdravstveni oskrbi tako prijavo podate tudi sami. Nasilje v družini lahko prijavite tudi na centru za socialno delo, na voljo pa so vam tudi različna združenja in nevladne organizacije, kjer vam bodo prav tako znali svetovati, kaj storiti. Na voljo je tudi več zaupnih telefonov, kamor lahko pokličete in poveste svoje težave.

V primeru, da so se pri vas razvile duševne motnje, ki jih sprožilo nasilje v družini, je pomembno, da poskrbite za svoje zdravje. Depresiven ali negotov posameznik se bo težje in z manj moči postavil zase. Zdravila mu bodo pomagala, da hitreje okreva in da spet pridobi svoje moči. Posameznik, ki je razvil posttraumatsko stresno motnjo, bo imel ogromno koristi s strani pogovornih terapij. Poznamo veliko uspešnih zgodb, ki so se pričele razpletati šele po vključitvi žrtve nasilja v družini v ustrezne terapije.

V primeru, da sumite, da je nasilno vedenje pri svojcu povezano z duševno motnjo, prav tako ukrepajte.



DRUGO POGlavJE

Ko posameznik išče pomoč, se mora znajti

To poglavje je namenjeno seznanjanju z nekaterimi informacijami, ki utegnejo biti koristne pri premagovanju težav. Takšne informacije lahko zmanjšajo možnost razočaranj zaradi prevelikih ali napačnih pričakovanj.

Zaradi omejenega prostora ni bilo mogoče navesti vseh možnosti, niti ni bilo mogoče opisati vseh veščin, ki so koristne za premagovanje težav, povezanih z duševnimi motnjami. Navedli smo le nekatere in posameznikom bodo te morda povsem dovolj za začetek. Drugim pa bodo morda odprle pot za iskanje lastnih strategij spoprijemanja.

Svojci, prijatelji, sodelavci

Kaj pričakovati od svojcev, prijateljev, sodelavcev? Posameznik, ki spregovori o svojih stiskah zaradi nasilja v družini, lahko od drugih sorodnikov in družinskih prijateljev ter sodelavcev pričakuje dvoje:

- Nekateri bodo izrazili razumevanje, podporo, skušali pomagati z nasveti, ...
- Nekateri bodo izrazili nerazumevanje, postavljali neprijetna vprašanja, celo obtožbe, zmanjšali ali celo prekinili stike, ...

Da se posameznik vseeno ne bi obremenjeval z razočaranji, lahko razmišlja tudi takole:

- nasilje v družini je še zmeraj tabu, veliko je neznanja,
- marsikdo se raje umakne, če nečesa ne razume,
- marsikomu je nerodno, ker ne ve, kaj naj reče, ali kako naj se vede,
- tudi sami v nevednosti hitro koga prizadenemo,
- nekateri ljudje presenetijo tudi v pozitivno smer.



Posamezniki in njihovi družinski člani, ki so imeli sami izkušnjo s premagovanjem podobnih težav, so izjemno koristen vir upanja in informacij. Ponavadi so pripravljeni deliti svoje izkušnje, saj se še spomnijo, kako neboljani so bili sami na začetku in kako so se postopoma naučili premagati težave.

Kako se vesti kot svojec, prijatelj, sodelavec?

Posamezniku in njegovi najožji družini lahko drug svojec, prijatelj, sodelavec vedno ponudi roko v pomoč. Vedeti mora, da so ljudje zelo občutljivi in da tudi prijaznost lahko prizadene. Zelo prijazno izrazimo skrb zanj/zanjo: »Skrbi me zate, vem da so se nabrali črni oblaki. Ali ti lahko kako pomagam?«

Enostavno je, če posameznik sam prosi za pomoč ali pa če jo brez težav sprejme. Paziti moramo, da ljudje niso preobremenjeni s pozornostjo, saj je prevelika pozornost ravno tako moteča kot prevelika samota. Prav tako ni dobro, če drugi prevzemajo posameznikove obveznosti, ki bi jih sam lahko in moral opraviti. S tem le podaljšujejo težave, namesto, da bi jih reševali.

Po drugi strani pa se težave pojavijo tudi takrat, ko okolica opaža, da je s posameznikom očitno nekaj narobe, vendar oseba nikakor ne želi pomoči. Gre za zelo neprijetno situacijo, ko so svoji ali prijatelji razpeti med željo, da bi osebi pomagali in med spoštovanjem njegove ali njene odločitve. Včasih pomaga odkrit pogovor, ko se posamezniku predstavi pogled drugih na njegovo stanje in njihova zaskrbljenost zanj.

Delovno mesto: Če ima nekdo resne težave, si ni dobro zatiskati oči in prav tako ni dobro, da se o njegovih težavah govori za njegovim hrbtom. Zelo nevsiljivo velja izraziti skrb zanj/zanjo. Če se razvije pogovor, je primerno



usmeriti posameznika na ustrezno spletno stran, ali pa zanj priskrbeti zloženko, brošuro, fotokopijo.

Izbrani splošni osebni zdravnik

Kaj pričakovati od osebnega (splošnega, družinskega) zdravnika? Izbrani splošni osebni zdravnik je najpomembnejši in največkrat prvi, pri katerem ljudje iščejo pomoč.

Tega zdravnika si izberemo prosto in sicer lahko do dopolnjenega 19. leta starosti izbiramo med zdravniki specialisti pediatri ali specialisti šolske medicine, izjemoma pa lahko izberemo tudi specialista splošne oziroma družinske medicine. Po 19. letu starosti si osebnega zdravnika izberemo med specialisti splošne ali družinske medicine ali specialisti medicine dela, prometa in športa. Izbiro opravimo ob prvem obisku v zdravstvenem domu ali pri zasebnem zdravniku, ki opravlja osnovno zdravstveno dejavnost na podlagi pogodbe, sklenjene z Zavodom za zdravstveno zavarovanje Slovenije in sicer tako, da izpolnimo ustrezno listino.

Danes se splošni zdravniki srečujejo z izjemno veliko obveznostmi. Ko se posameznik z duševno motnjo ali njegov svojec odpravljata k zdravniku, se morata zavedati, da utegne imeti njun zdravnik zaradi različnih razlogov ravno tedaj zelo malo časa. Namesto, da se posameznik dodatno izpostavlja stresu naglice, nezadovoljstva ali tesnobe ob odkrivanju določenih težav, je bolje, da se nekoliko dodatno potruди in si zagotovi boljše pogoje za dialog z zdravnikom.

Zdravnik je pomemben zaveznik pri obvladovanju težav v duševnem zdravju. Kako si pomagati pri tem?

- Ena od možnosti je, da se za nekoliko obsežnejši pogovor posameznik predhodno posebej dogovori z zdravnikom. Pred tem mu nakaže, kakšna bo tematika razgovora.



- Druga možnost je, da posameznik pride na razgovor vnaprej pripravljen. Ima listek s točkami oziroma vprašanji.
- Tretja možnost je, da zdravniku napiše pismo ali pošlje sporočilo po elektronski pošti.

Zdravnik lahko hitro in z gotovostjo prepozna duševno motnjo in predlaga zdravljenje z zdravili v svoji ambulanti, predlaga pa lahko tudi obisk specialista psihiatra ali pa napotitev v bolnišnico. Priporočljivo je slediti napotkom svojega izbranega zdravnika, čeprav ni vselej prijetno sprejeti vseh posledic. Že predlog, da bi posameznik morda poskusil jemati zdravila za zdravljenje depresije, je včasih zelo težko sprejeti. Še težje je sprejeti predlog, da bi bilo dobro obiskati psihiatra ali iti na pregled k psihologu in tam opraviti nekaj testov.

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 specialistične ambulantne dejavnosti. Res pa je, da za pregled pri specialistu psihiatru napotnica ni nujna - a o tem več v poglavju o specialistu. Napotitev v bolnišnico je še posebej boleča in za marsikoga težko sprejemljiva.

Po pregledu pri specialistu ali po odpustu iz bolnišnice se posameznik ponovno oglasi pri svojem zdravniku in prinese izvide. Ponovno naj se pogovorita, kako naprej. Pomembna vprašanja so: »Ali gre za težave? Ali je potrebno zdravljenje? Kakšno? Kdo bo predpisoval zdravila? Kako je z delazmožnostjo? Kako bo s šolanjem?...«.

Naloge izbranega splošnega osebne 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.

Kaj pričakovati od dežurnega zdravnika splošne nujne medicinske pomoči?

Kadar se mora posameznik s težavami v duševnem zdravju ali njegov svojec obrniti na splošno nujno medicinsko pomoč, gre ponavadi za novo nastale težave, zaplete ali posebno hude težave. Tudi za sodelovanje z dežurnim zdravnikom velja, da se je dobro pripraviti, kolikor dopuščajo možnosti. Svoji si, na primer, lahko pripravijo napisan seznam in časovni potek pojavljanja težav, ki so jih opazili. Pripravijo naj seznam zdravil, ki jih posameznik jemlje, morebitne izvide, odpustnice iz bolnišnice, če je bil pred tem že zdravljen in podobno.

V primeru, da zdravnik posumi na nasilje v družini, je za prijavo suma pomembno soglasje njegovega pacienta. Tega soglasja zdravnik ne potrebuje, če gre za sum nasilja nad otrokom in pri hudih poškodbah.

V primeru, da je v zdravstveni obravnavi povzročitelj nasilja, je pomembno, da svojci zdravniku sporočijo svoja opažanja. Velikokrat žrtve molčijo, saj se bojijo maščevanja s strani povzročitelja nasilja.

Specialist psihiater, specialist nevrolog in drugi specialisti

Na splošno velja, da je koristno priti h kateremu koli specialistu, po možnosti s kar največ podatki o prejšnjih boleznih in motnjah, zdravilih, ki jih posameznik jemlje in z nekom, ki mu oseba zaupa.



Za pregled pri specialistu je potrebno imeti napotnico izbranega splošnega osebnega zdravnika. Na napotnici je navedeno, za katere storitve je specialist s strani izbranega splošnega osebnega zdravnika pooblaščen.

Za pregled pri specialistu psihiatru velja izjema. Pregled je mogoč tudi brez napotnice, le z veljavno kartico zdravstvenega zavarovanja.

Kadar posameznikovo zdravstveno stanje ogroža bodisi njegovo življenje bodisi življenje drugih, mora zdravstveni zavod oziroma zdravnik posameznika takoj sprejeti in obravnavati. Za vse ostale storitve se posameznike naroči na pregled, pri čemer dobijo datum in uro pregleda.

Kaj pričakovati od specialista psihiatra?

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:

1. zdravljenja z zdravili – farmakoterapije;
2. zdravljenja s psihološkimi sredstvi – psihoterapije;
3. 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.



Kaj pričakovati od specialista kliničnega psihologa?

S specialistom klinične psihologije lahko pridemo v kontakt v ambulantni dejavnosti in v bolnišnični dejavnosti, kjer obravnava otroke, mladostnike, odrasle, starostnike, družine in/ali pare.

Osrednjo dejavnost specialista klinične psihologije se lahko razdeli na:

1. klinično psihološko in nevropsihološko diagnostično obravnavo in
2. psihoterapevtsko obravnavo (zdravljenje s psihološkimi sredstvi).

Diagnostično in terapevtsko delo pogosto poteka kot timsko sodelovanje z drugimi strokovnimi sodelavci (npr. specialisti psihiatri). V okviru diagnostične obravnave izvaja osnovno diagnostiko, ki je usmerjena na prepoznavanje oziroma 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, testi, projekcijske in izrazne tehnike, vprašalniki, ocenjevalne lestvice, prosto opazovanje idr.

V okviru terapevtske obravnave je specialist klinične psihologije običajno usposobljen za več različnih psihoterapevtskih pristopov, vendar glede na posameznikove težave in namen zdravljenja izmed njih izbere le enega. Ta je lahko zmanjšanje ali odprava raznih motenj, psihološka rehabilitacija, svetovanje svojcem in bolnikom, psihološke intervence (npr. ob kriznih situacijah, pripravi na medicinske posege ipd.), suportivna terapija, preventivna terapija ipd., ki lahko potekajo v obliki individualne psihoterapije, skupinske psihoterapije in družinske psihoterapije ali psiho-



terapije parov. Pri tem obravnava posameznika ali skupino kot celoto in ni osredotočen samo na posamezne motnje.

Kaj pričakovati od drugih specialistov?

Pregledi pri različnih specialistih so potrebni iz različnih razlogov. Pomembno je, da ima posameznik s seboj seznam zdravil, ki jih jemlje, oziroma da ve, katera zdravila jemlje in zakaj.

Zdravljenje s psihološkimi sredstvi - psihoterapija

Pomaga že to, da posameznik spregovori, ko je v težavah oziroma ko mu je težko. Če pa ima takrat ob sebi še strokovnjaka, ki ve, kako pomagati ob določenih težavah, potem je seveda zdravilna moč besede lahko še toliko večja.

Kaj je psihoterapija?

Psihoterapija je psihološka metoda zdravljenja, ki jo uporablja usposobljen psihoterapevt kot pomoč posamezniku pri obravnavi njegovih težav v življenju. V psihoterapiji se združuje cela vrsta tehnik, ki slonijo na gradnji odnosa preko izkustva, na spreminjanju dialoga, komunikacije in vedenja, z namenom izboljšanja duševnega zdravja klienta ali za izboljšanje odnosov v skupini (kot je npr. družina).

Poznamo več različnih vrst psihoterapije, vse pa so namenjene pomoči ljudem, da se lažje soočijo in premagajo posamezne probleme v življenju, npr. stres, čustvene probleme, kognitivne probleme, težave v medosebnih odnosih ali neprijetne navade. Vsem psihoterapijam je skupno, da zdravijo na osnovi pogovora in odnosa z drugo osebo ter včasih na osnovi (skupnih) dejavnosti.



Kako poteka psihoterapevtsko zdravljenje?

Psihoterapija običajno poteka preko rednih srečanj (seans), ob istem času in na istem mestu, običajno enkrat tedensko ali enkrat na dva tedna, odvisno od potreb klienta. V procesu psihoterapije se najprej oceni izhodiščno stanje. V terapevtskem dogovoru klient in terapevt določita cilje, potek in pravila terapije. Vse udeležence glede dogajanja v seansah veže dogovor o zaupnosti, tako da vse povedano ostane znotraj prostora in odnosa terapevt - klient oziroma znotraj terapevtske skupine.

Glede na število oziroma vrsto udeležencev poznamo naslednje oblike psihoterapije:

- V individualni psihoterapiji se en klient in en terapevt pogovarjata v tihi sobi, običajno 50 minut.
- V skupinski terapiji se srečajo različni ljudje s podobnimi problemi, v enaki zasedbi, z enim ali več terapevti. Ta srečanja so lahko daljša kot pri individualni psihoterapiji. Skupinska terapija se lahko zdi manj osebna, vendar je lahko pri določenih problemih to najboljša izbira zdravljenja. Izkušnja ob odkritju, da posameznik ni osamljen v svojih težavah, temveč da ima več ljudi zelo podobne probleme, izkušnja, da lahko tudi posameznik s težavami pomaga drugim, je močna spodbuda in pogosto prvi korak k izboljšanju počutja.
- V partnerski terapiji se terapevt ali terapevtski par sreča s parom ali s partnerjema, da lahko skupno obravnavajo njune probleme.
- V družinsko terapijo je vključena celotna družina in s parom terapevtov ali enim terapevtom obravnavajo problematiko, ki vpliva na celo družino. Pri partnerski in družinski terapiji se oceni zgodovino odnosov (partnerskih in/ali družinskih), komunikacijske vzorce (konstruktivne in destruktivne), močne točke odnosa,



mehanizme soočanja, ki do sedaj niso bili uspešni, cilje posameznika v odnosu ali družini ter njegove neuresničene potrebe.

Kdo izvaja psihoterapijo?

Psihoterapevt je lahko psihiater, psiholog ali drug strokovnjak s področja duševnega zdravja, ki je dodatno usposobljen v psihoterapevski dejavnosti. Tako ima psihoterapevt lahko tudi drugačno temeljno izobrazbo, če je opravil poglobljene psihoterapevtske treninge.

Katere vrste psihoterapije poznamo?

Obstaja zelo veliko vrst psihoterapij, med njimi so najbolj pogoste:

- kognitivno vedenjska;
- psihoanalitična;
- integrativna terapija;
- gestalt;
- transakcijska;
- sistemska;
- realitetna;
- eksistencialna;
- humanistična/suportivna.

Kaj je značilno za posamezne vrste psihoterapij?

Poglejmo zgolj nekatere od njih:

Psihoanalitična psihoterapija: Zanja je značilno prepričanje, da na trenutno posameznikovo vedenje, čustvovanje, kapacitete za funkcioniranje in vzorce v odnosih globoko vplivajo posameznikove izkušnje iz zgodnjega življenja. Osredotoča se na občutenja, ki jih imamo do drugih ljudi, zlasti do lastne družine in do tistih, ki so nam blizu. Zdravljenje vključuje razgovor



o preteklih izkušnjah in kako so te lahko pripeljale do posameznikove sedanje situacije in tudi, kako lahko te pretekle izkušnje vplivajo na posameznikovo trenutno življenje. Ob podpori terapevta klient podoživlja svoje težave, spreminja in odpravlja boleča doživljanja sebe ter neustrezne in konfliktne odnose z drugimi, ki so pogosto rezultat travmatskih izkušenj iz otroštva oziroma motenj v osebnostnem razvoju.

Kognitivno vedenjska terapija: Njen cilj je direktna sprememba vzorcev mišljenja, ob čemer spodbuja razpravljanje o posameznikovem razmišljanju in mu pomaga odpraviti nefunkcionalne oziroma destruktivne vzorce mišljenja in čustvovanja ter posledično neustreznega vedenja. Manj se osredotoča na preteklost in bolj na sedanjost in prihodnost. Dokazano je, da je še posebno učinkovita pri zdravljenju čustvenih motenj kot sta depresija in anksioznost. Vedenjska terapija poskuša direktno spremeniti vzorce vedenja. Za to uporablja različne tehnike kot npr. postopno izpostavljanje, beleženje doživljanj, »domače naloge« ipd. Zlasti je učinkovita pri anksioznosti, paniki, fobijah, obsesivno kompulzivnih motnjah in pri različnih vrstah socialnih problemov ter problemov na področju spolnosti. Na ta način se lahko simptomi hitro ublažijo.

Transakcijska psihoterapija: Zanja je značilno, da se osredotoča zlasti na komunikacijo in odnose med osebami. Na ta način poskuša najti vzroke za posameznikove težave. Transakcija pomeni dražljaj osebe, ki izzove določen odgovor pri drugi osebi. Če je transakcija stereotipna in predvidljiva, se jo pojmuje kot psihološko igro, ki se jo je oseba naučila v otroštvu in jo igra skozi celotno življenje. »Strokes« so osnovni motivacijski faktorji človeškega vedenja in so sestavljeni iz nagrad kot so ljubezen, sprejetje in druge pozitivne ojačitve. Ključna so tudi tri ego stanja, ki obstajajo v vsaki osebi: ego stanje otroka



(arhaični elementi iz zgodnjega otroštva), odraslega (del osebnosti, sposobne objektivnega ocenjevanja realnosti) in starša (introjekcija starševskih vrednot). Terapevtski proces pomaga osebi razumeti, v katerem ego stanju funkcionira v odnosu do drugih. Nauči se prepoznati igre, ki jih igra. Bistven cilj je, da se oseba nauči čim večkrat funkcionirati v stanju odraslega.

Gestalt terapija: Zanja je značilno, da poudarja trenutno izkušnjo v »tukaj in sedaj«. Skozi motivacijo se osebe naučijo prepoznati, katere so njihove potrebe v določenem trenutku in kako lahko tendence k uresničitvi teh vplivajo na njihovo vedenje. Osredotoča se na bazične značilnosti trenutne izkušnje, kot so vrednote, pomen in oblika.

Integrativna terapija: Integrativna terapija je integracija elementov iz različnih šol psihoterapije v obravnavo posameznika. Nanaša se na terapevtski proces integracije osebnosti - združitev »afektivnih, kognitivnih, vedenjskih in fizioloških sistemov znotraj človeka«. Ena od glavnih nalog terapije danes je pomoč klientu, da obvlada in strukturira kompleksno življenje s svojimi doživljanji ter posledično realizira svojo identiteto, življenjski smisel ter vrednote, s katerimi v nadaljevanju kompetentno krmari v kompleksnosti življenja.

Zdravljenje z zdravili - farmakoterapija

Najprej nekaj splošnih nasvetov:

- Jemljite le tista zdravila, ki vam jih je predpisal vaš zdravnik. Ker vas vaš zdravnik najbolje pozna, lahko tudi najbolje oceni, katera zdravila so za vas najustreznejša.
- Ljudje smo si med seboj različni, zato ni univerzalnega zdravila za vse, temveč se mora zdravnik pri vsakem bolniku posebej odločiti, katera zdravila bo predpisal.
- Čeprav morda poznate koga, ki ima podobne težave



kot vi, ni nujno, da so zdravila, ki jih jemlje ta oseba, primerna tudi za vas. Nasprotno, lahko vam celo škodujejo. Zato ne smete začeti jemati nobenih zdravil brez posveta z vašim zdravnikom. To velja tudi za zdravila, ki jih lahko kupite brez recepta in celo nekatere zeliščne pripravke.

- Vašemu zdravniku povejte prav za vsa zdravila, ki jih jemljete (tudi za tista, ki vam jih je morda predpisal drug zdravnik).
- Prav tako velja, da morate ob vsakem pregledu pri katerem koli zdravniku (tudi npr. na urgenci, pri zobozdravniku, itd.) navesti vsa zdravila, ki jih trenutno jemljete.

Informacije o zdravilih

Veliko podatkov o določenem zdravilu najdete v priloženih navodilih, v primeru kakršne koli nejasnosti pa se obrnite na vašega zdravnika ali farmacevta. Zdravila uporabljajte le do datuma uporabnosti, ki je naveden na ovojniku. Zdravila, ki jim je potekel rok uporabnosti, ne odvrzite kar med druge odpadke, temveč se pozanimajte v vaši lekarni, kje jih lahko oddate.

Jemanje zdravil

Načeloma je vseeno, ali vzamete zdravila s hrano ali na prazen želodec. Velja pa opozoriti, da je pri nekaterih zdravilih pomembno, da jih vzamete s hrano, ker jih na ta način telo bolje izkoristi. Na potrebo po jemanju teh zdravil s hrano vas bo opozoril vaš zdravnik ali farmacevt, omenjeno priporočilo pa bo napisano tudi v priloženih navodilih.

Skušajte se čim bolj držati enakomernih časovnih razmikov med dnevnimi odmerki zdravil. Dnevne odmerke si razporedite glede na vaš urnik, seveda npr. ne bi bilo smiselno, da bi morali vstajati sredi noči, da bi vzeli večerni



odmerek zdravila. Če pozabite vzeti en dnevni odmerek, počakajte do naslednjega odmerka in takrat vzemite običajen odmerek (ne vzemite dvojnega odmerka).

Najpomembnejše vrste zdravil za zdravljenje duševnih motenj:

Antipsihotiki

Ta zdravila, nekdam imenovana tudi nevroleptiki, so namenjena predvsem za zdravljenje shizofrenije in drugih hudih duševnih motenj (psihoz), uporabljajo pa se tudi v nekaterih drugih primerih (pri depresiji in pri bipolarni motnji razpoloženja). Poznamo starejša in novejša zdravila, ki se ne razlikujejo toliko po učinkovitosti, temveč zlasti po neželenih učinkih. To pa ne pomeni, da novejša zdravila (imenovana tudi atipični antipsihotiki), nimajo nobenih neželenih učinkov. Res pa je, da novejša zdravila nimajo toliko ekstrapiramidnih neželenih učinkov (tresenje, trde mišice, nehoteni gibi) kot starejša zdravila. Ob tem velja poudariti, da je tudi pri starejših zdravilih mogoče zelo dobro obvladovati zgoraj navedene neželene učinke z dodatkom drugih zdravil (antiparkinsonikov). Pri novejših zdravilih pa se pojavljajo drugi neželeni učinki, zlasti povečanje apetita in posledično tudi telesne teže, znižanje krvnega tlaka (lahko nastane tudi omotica), nekatere hormonske spremembe itd. Pri nekaterih zdravilih je potreben občasen pregled krvi. Jemanje zdravil je običajno dolgotrajno (več let). To velja tudi, če se morda počutite že povsem dobro. Pomembno je vedeti, da še zmeraj obstaja velika možnost, da se bolezen ponovi. To pa lahko zelo učinkovito preprečimo z jemanjem zdravil daljši čas. Ne skrbite, na antipsihotike se ni mogoče navaditi oziroma postati od njih odvisen.



Antidepresivi

Ta zdravila se uporabljajo za zdravljenje depresije in tesnobe. Tudi tu poznamo starejša zdravila (zlasti triciklične antidepresive) in novejša zdravila (zlasti zaviralci ponovnega privzema serotonina, v zadnjem času pa tudi zdravila, ki delujejo na več nevrotansmitterjev (prenašalcev informacij v možganih)). Enako kot pri antipsihotikih tudi za antidepresive velja, da imajo novejša in starejša zdravila različne neželene učinke. Pri starejših zdravilih so pogosti predvsem antiholinergični učinki (zaprtje, suha usta, zastoj urina, motnje vida), lahko pa tudi motnje srčnega ritma, pri novejših pa slabost, bruhanje in glavobol. Vendar pa so slednji neželeni učinki večinoma prehodni in po nekaj dneh pogosto povsem minejo. Zato večinoma ni potrebno prenehati jemati teh zdravil ob pojavu blage ali zmerne slabosti oziroma bruhanja. Velja pa opozoriti, da učinek antidepresivnih zdravil ne nastopi takoj. Večinoma boste najprej opazili npr. izboljšanje spanja in določeno umiritev, samo depresivno razpoloženje pa lahko prve tri tedne ostane v glavnem nespremenjeno. Zato ne smete prenehati jemati zdravil, če se prvih nekaj tednov morda še ne boste počutili bistveno bolje. Ne skrbite zaradi tega in bodite potrpežljivi, izboljšanje bo prišlo kasneje. Zaradi same narave duševne motnje je zdravila potrebno jemati še določen čas, ponavadi vsaj pol leta od tedaj, ko se že počutite bolje. S tem boste preprečili ponovitev ali poslabšanje duševne motnje.

Za nekatera zdravila ni priporočljivo nenadno prenehanje jemanja (»čez noč«), temveč je le-ta potrebno postopno ukinjati. Vaš zdravnik vam bo pojasnil, kako boste zmanjševali dnevne odmerke, ko bo prišel čas za ukinitvev zdravila. Na antidepresive se ne boste navadili, zato ni pričakovati posebnih težav, ko jih boste postopno ukinjali. Prav tako se učinek antidepresivov s časom ne bo zmanjšal.



Anksiolitiki in uspavala

Ta zdravila služijo za zmanjšanje tesnobe oziroma za izboljšanje spanja. V nasprotju z antidepresivi ta zdravila začnejo delovati takoj, vendar pa njihov učinek ne traja dolgo. Znano je, da se učinek anksiolitikov sčasoma zmanjša in lahko celo povsem izgine. To se lahko zgodi že v nekaj tednih. Naslednja neprijetna lastnost anksiolitikov je, da lahko postanete od njih odvisni. Zato je potrebno čim bolj omejiti čas jemanja anksiolitikov, npr. na dva do tri tedne, nato pa se odmerke zmanjšuje in kasneje ukine. Tudi anksiolitiki imajo neželene učinke, predvsem v smislu povečane utrujenosti, redko pa tudi težav pri govoru.

Zdravila in vožnja motornih vozil

Pogosto se postavlja vprašanje ali takrat, ko se zdravite z zdravili, lahko vozite motorna vozila ali upravljate s stroji. Podatek o tem, ali zdravilo vpliva na vašo zmožnost za vožnjo, je označen na ovojnicah zdravila (prazen ali poln trikotnik označuje prepoved), podrobno pa je naveden tudi v priloženih navodilih. Na to vas bosta opozorila tudi vaš zdravnik in farmacevt.

Zdravila in alkohol

Med zdravljenjem ne uživajte alkoholnih pijač, saj pri nekaterih zdravilih lahko pride do okrepitev določenih učinkov na osrednji živčni sistem (npr. zaspanosti), kar lahko vodi tudi do nevarnih stanj (celo do nezavesti).

Psihiatrična bolnišnica

Za zdravljenje v bolnišnici obstaja več razlogov:

1. največkrat gre za novo nastalo duševno motnjo, ki ni obvladljiva v ambulantnem vodenju,
2. sledi ponovitev že prej ugotovljene duševne motnje



pri posamezniku in to poslabšanje ni obvladljivo v ambulantnem vodenju,

3. zamenjava zdravil se včasih izvede v bolnišnici, da se zagotovi vse previdnostne ukrepe,
4. neželeni učinki zdravil, ki niso obvladljivi v ambulantnem vodenju.

Pri novo nastali duševni motnji oziroma pri poslabšanju že prej ugotovljene motnje lahko gre za zdravljenje v bolnišnici, na katerega posameznik pristane, ali pa je le-to izvedeno brez njegove privolitve. Napotitev v bolnišnico brez privolitve posameznika je potrebna, kadar je zaradi duševne motnje ogroženo njegovo življenje in zdravje ali življenje drugih, oziroma je ogroženo večje imetje.

Dobro je, da posameznik oziroma njegovi svojci poskrbijo, da je ob sprejemu v bolnišnico na voljo kar največ podatkov o posamezniku, o njegovem zdravstvenem stanju, o prejšnjih boleznih in motnjah ter zdravilih, ki jih posameznik jemlje. Najbolje je, da podatke posreduje oseba sama, v kolikor pa to ni mogoče, naj jih posreduje nekdo, ki mu oseba zaupa. Seveda tudi to ni vselej mogoče.

Svojci so velikokrat v hudi stiski, ko je njihov domači v bolnišnici, zlasti če je to prvič in če je šlo za neprosto voljno napotitev, izvedeno s pomočjo reševalcev, gasilcev ali policistov. Lahko so jezni, obupani, sram jih je pred sosedi in sorodniki. Ob prvem pogovoru pri zdravniku v bolnišnici pravzaprav najprej sami potrebujejo pomoč, da se razbremenijo vsaj najhujših strahov. Tako kot smo svetovali za prihod na prvi pregled k splošnemu zdravniku, tudi tukaj ne bo odveč, če si svojci vnaprej pripravijo vprašanja ter papir in svinčnik, da si bodo določene odgovore zapisali (v stresu spomin namreč nekoliko slabše deluje).

Da ne bo razočaranja in nepotrebne jeze, si je dobro predhodno pridobiti podatke o tem, kdaj pri zdravniku, ki



svojca zdravi, potekajo ure, ki so namenjene pogovorom z domačimi. Dobro si je tudi pridobiti termin za pogovor. Na oddelku lahko določene informacije posreduje tudi medicinska sestra. Najbolje bo znala svetovati predvsem o predmetih, ki jih posameznik potrebuje med bivanjem v bolnišnici.

Zdravljenje v bolnišnici poteka z enakimi metodami kot zdravljenje v ambulanti. Uporablja se zdravila, psihoterapijo in druge oblike terapije. Včasih pa lahko izraženost duševne motnje ovira izkoristek vseh ponujenih možnosti. Zelo naporno in hudo za svojece in osebe s težavami v duševnem zdravju je soočenje z dejstvom, da zdravila začnejo delovati počasi ter da je počasna tudi rehabilitacija. Določeni učinki se pričakujejo v tednih, določeni pa v mesecih. Poleg tega je izjemnega pomena vložiti lasten trud in sodelovanje.

Ko posameznik zapusti bolnišnico, ima postavljeno diagnozo in predpisano oziroma priporočeno zdravljenje. Le-to se nadaljuje v ambulantah in v programih služb za duševno zdravje v skupnosti. Ne gre samo za jemanje zdravil, temveč tudi za različne načine podpore, da bi se posameznik lažje ponovno vrnil v vsakdanje življenje in prevzel svoje obveznosti.

Posameznik se mora najprej odločiti, katere zadeve bo urejal pri izbranem splošnem zdravniku in katere pri svojem ambulantnem psihiatru ter potem to dvoje uskladiti in izvajati tako, da se bo njegovo zdravje izboljševalo. Spomnimo se nalog osebnega zdravnika in specialista psihiatra.



Organi in organizacije ter nevladne organizacije

Center za socialno delo (CSD)

V skladu z Zakonom o preprečevanju nasilja v družini (v nadaljevanju ZPND) so organi in organizacije dolžni izvesti vse postopke in ukrepe, ki so potrebni za zaščito žrtve glede na stopnjo njene ogroženosti. Vsakdo je dolžan takoj obvestiti center za socialno delo, policijo ali tožilstvo, kadar sumi, da je žrtev nasilja otrok. Po ZPND se šteje, da je otrok žrtev nasilja tudi, če je prisoten pri izvajanju nasilja nad drugim družinskim članom ali živi v okolju, kjer se nasilje izvaja.

Center za socialno delo (v nadaljevanju CSD) po prejemu informacije o nasilju v družini izvede vse potrebno za zaščito žrtve in pomoči v okviru svojih pristojnosti, pri čemer sodeluje tudi z drugimi institucijami (policija, tožilstvo, zdravstvo, itd.). CSD posebej skrbno obravnava primere nasilja, kjer je žrtev nasilja otrok, zlasti kadar gre za sum spolne zlorabe otrok. CSD lahko prav tako napoti povzročitelja nasilja v ustrezne socialnovarstvene, izobraževalne, psihosocialne ali zdravstvene programe, ki jih izvajajo organi in organizacije ter nevladne organizacije.

Koordinatorji za preprečevanje nasilja

Koordinacijo medinstitucionalnega sodelovanja vodi CSD, ki je krajevno pristojen za obravnavo konkretnega primera nasilja v družini. Z žrtvami nasilja je vselej treba ravnati obzirno in spoštovati njihovo dostojanstvo. Kateri koli organ ali institucija, ki zazna nasilje v družini, mora v 24 urah od seznanitve z okoliščinami obvestiti CSD. Če je žrtev otrok, je poleg CSD potrebno obvestiti tudi policijo ali državno tožilstvo. Informacijo o nasilju se posreduje v pisni ali elektronski obliki oziroma po telefonu. Če je podana po telefonu, jo je potrebno posredovati tudi



pisno, najkasneje v treh dneh. Po prejemu informacije CSD izvede vse potrebno za zaščito žrtve in pomoči v okviru svojih pristojnosti. V primeru kaznivega dejanja sodeluje tudi s policijo. CSD žrtev motivira za vključitev v pomoč in sprejemanje ukrepov za zaščito pravic. Izdela se tudi ocena ogroženosti žrtve, pripravi se načrt pomoči žrtvi. Pri obravnavanju nasilja v družini večkrat sodeluje multidisciplinarni tim strokovnjakov, z namenom zagotoviti žrtvi celovito pomoč in zaščito. Tim sodeluje z različnimi organi ali strokovnjaki s posebnimi znanji, vse z namenom, da se za žrtev izbere najprimernejša oblika pomoči. Vsi obravnavani podatki se strogo varujejo kot zaupni.

Koordinator koordinira in izvaja naloge za ugotavljanje in preprečevanje nasilja v družini, spremlja in dopolnjuje sistem pomoči vsem, ki preživljajo nasilje. Poudarek je seveda na najbolj ogroženih skupinah prebivalstva – to so otroci, invalidi, ostareli, ženske. Koordinator prav tako povezuje dejavnosti organov in organizacij, vzdržuje sodelovanje med javnimi in nevladnimi institucijami, usklajuje postopke med njimi ter spremlja in analizira pojave nasilja v družini v regiji. Opravlja naloge strokovne podpore, tudi povzročitelju nasilja v družini se na primer nudi storitev socialne pomoči.

Nevladne organizacije

V zadnjih dveh desetletjih se je v slovenskem prostoru razvila široka paleta programov za pomoč ljudem s težavami v duševnem zdravju, katerega nosilci izhajajo iz nevladnih organizacij. Izvajajo različne programe, ki so namenjeni osebam s težavami v duševnem zdravju in njihovim svojcem. Cilji delovanja raznih programov so v nujenju rehabilitacije in podpore v vsakodnevnem življenju.

Imamo tudi vrsto nevladnih organizacij, ki uspešno delujejo na področju preprečevanja nasilja v družini. Nevladne



organizacije so dolžne, v okviru z zakoni in drugimi predpisi določenimi nalogami in pooblastili, prednostno obravnavati primere nasilja, zagotavljati medsebojno obveščanje in pomoč z namenom preprečevanja in odkrivanja nasilja, odpravljanja vzrokov ter nudenja pomoči žrtvi pri vzpostavitvi pogojev za varno življenje.

Kaj pričakovati od stanovanjskih skupin?

Stanovanjske skupine so manjše bivalne enote za tiste ljudi s težavami v duševnem zdravju, ki potrebujejo občasno ali stalno podporo pri bivanju in organiziranju njihovega vsakdana ter pri prehodu v samostojno življenje. To pomeni, da se nekdo, ki nima svojcev, ali pa se z njimi ne razume, ne zmore pa živeti sam, lahko nastani v skupini oseb s podobnimi težavami. Tam se bo s pomočjo lastnih moči in strokovnih delavcev poskusil osamosvojiti v največji možni meri.

Kaj pričakovati od dnevnih centrov?

Posameznik se bo v dnevnem centru lahko družil z osebami, ki imajo podobne težave, se skupaj z njimi vključeval v različne pristočasne dejavnosti, tečaje, delavnice in druga izobraževanja. Prav tako mu bosta na voljo svetovanje in podpora pri vsakodnevnih dejavnostih in podpora pri razreševanju osebnih stisk.

Kaj pričakovati od svetovalnih pisarn?

Posameznik, ki je oviran zaradi težav v duševnem zdravju ali/in nasilja v družini, ki je socialno izoliran, gibalno oviran, v hudi finančni stiski ali drugače oddaljen od služb pomoči, lahko v svetovalni pisarni ali na svojem domu pridobi potrebne informacije. Na voljo pa so mu tudi svetovanje, spremljanje na terenu in ostale oblike pomoči.



Kaj pričakovati od skupin za samopomoč?

Skupine za samopomoč omogočajo ljudem, ki so žrtve nasilja, 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 zato, da ima lahko vsak izmed njih možnost in čas, da izpostavi svoj problem.

Kaj pričakovati od programa socialne mreže?

Gre za program, ki vključuje načrtovanje in izvedbo različnih izobraževalnih, športnih, kulturnih in družabnih dogodkov za osebe s težavami v duševnem zdravju. Posameznik z vključitvijo v tovrsten program zmanjša možnost osamljenosti, ohranja socialne spretnosti, krepi krog znancev in prijateljev, na katere se lahko obrne v primeru težav ter izboljšuje kakovost svojega življenja. Dejavnosti so organizirane tudi ob popoldnevih, koncih tedna in med prazniki.

Med izobraževalne in interesne dejavnosti sodijo predavanja in seminarji na temo duševnega zdravja, kreativne in ustvarjalne delavnice, tečaji računalništva in tujih jezikov itd. Športne dejavnosti vključujejo organizirano igranje košarke, nogometa, odbojke, badmintona, tenisa, fitnes ali aerobiko ter tečaje plesa. Kulturne dejavnosti 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.

Kaj pričakovati od prostovoljcev?

Prostovoljstvo ima velik pomen za skupnost, saj brani



interese posameznikov in skupin, ki so ogroženi, prikrajšani, potisnjeni ob rob ali izključeni. Prostovoljci, vključeni v program prostovoljnega dela, se obvežejo, da bodo z uporabniki sodelovali leto dni, ter se bodo z njimi srečevali vsaj enkrat tedensko po eno uro. Vsakemu prostovoljcu je dodeljen strokovni mentor ali delavec, ki spremlja njegovo delo ter ga pri delu spodbuja. Prostovoljno delo se lahko izvaja na domu, v bolnišnici, zavodu, dnevnem centru ali v stanovanjski skupini, skratka tam, kjer si posameznik želi, da se izvaja. Posameznik lahko od prostovoljca pričakuje druženje oziroma pogovor.

Kaj pričakovati od skupine svojcev?

Težave družinskega člana, ki trpi zaradi duševne motnje, je odvisen od alkohola ali drugih psihoaktivnih substanc ali je žrtev nasilja, se najpogosteje dotaknejo tudi drugih članov družine. Tudi svojci teh oseb potrebujejo stalno vrstniško in strokovno podporo.

Po drugi strani pa lahko ravno svojci v veliki meri vplivajo na hitrejše okrevanje ter izboljšanje družbenega položaja uporabnikov oziroma žrtev, saj se ti po zaključenem bolnišničnem zdravljenju oziroma okrevanju najpogosteje vračajo prav k njim in se zanašajo na njihovo pomoč. To pa je za večino svojcev prevelika obremenitev, ki ji sami praviloma niso kos.

Skupine svojcev so osnovane z namenom, da se svojci med seboj ustrezno povežejo, povedo svoje izkušnje, prisluhnejo izkušnji drugih svojcev ter se na ta način vzajemno podpirajo. Skupna srečanja svojcev so namenjena njihovi medsebojni podpori, opogumljanju in informiranju. Svojcem omogočajo, da se soočijo s svojimi zatiranimi čustvi, med katere se najpogosteje vrinejo občutki jeze, strahu, nemoči in negotovosti. S tem jim želimo pomagati, da izrazijo svoje skrite interese, ki jih navadno postavljajo za interese svojih bližnjih.



Programi za skupnostno skrb

Telefoni za pomoč v stiski

Krizni telefoni nudijo pogovor o posameznikovi duševni stiski ter mu pri tem navadno omogočajo, da ostane anonimen. Pomagajo pri trenutni razbremenitvi, osamljenosti in omogočajo nadaljnjo napotitev k specializiranemu strokovnjaku. Nekatera društva, ki delujejo v okviru telefona za pomoč v stiski, nudijo zatočišča, podporne skupine in svetovanja za ženske z otroki (ali brez njih) v primeru nasilja v partnerskih, družinskih ali sorodstvenih odnosih.

Svetovalnice

Svetovalnice nudijo individualno svetovanje, podporne skupine in skupine za samopomoč, najpogosteje na področju zlorabe in odvisnosti od psihoaktivnih substanc, 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). Ponavadi nudijo telefonsko, osebno ali skupinsko obliko pomoči. Svetovalnice, ki delujejo na področju problematike nasilja v družini, spolnih zlorab in drugih perečih tem, ki zadevajo osnovne pravice otrok, mladostnikov in odraslih, se srečujejo s konkretnimi primeri hudih kršitev človekovih pravic na vseh ravneh, zato je njihovo temeljno izhodišče pomoč in zaščita posameznika na vseh ravneh, kar je tudi njihova prvovrstna prednost. Pomagajo tudi svojcem pri sprejemanju drugačnosti njihovega družinskega člana.

Zavetišča

V primeru doživljanja nasilja ali zlorabe posameznikom in družinam nudijo začasno namestitev materinski domovi, krizni centri za ženske, zatočišča in varne hiše.



Pomoč na domu

Pomoč na domu vključuje pomoč pri vzdrževanju osebne higijene in opravljanju osnovnih življenjskih potreb, gospodinjsko pomoč ter pomoč pri ohranjanju socialnih stikov. Do nje je posameznik upravičen v primeru invalidnosti, starosti ali v drugih primerih, ko oskrba na domu lahko nadomesti institucionalno varstvo. Nudijo jo centri za socialno delo, domovi za starejše, drugi javni zavodi in ostale organizacije.

Druge oblike pomoči

Otroci in mladostniki se po pomoč pogosto obrnejo na vzgojitelje, učitelje in svetovalne delavce v vrtcih ter šolah. Nekateri ljudje s težavami v duševnem zdravju zaradi posledic nasilja v družini se po pomoč najprej obrnejo na druge osebe, npr. duhovnike, svetovalce ali zdravnice.

Seveda ni mogoče vnaprej reči, da tovrstno ravnanje ni ustrezno ali koristno, saj marsikdo morda potrebuje le pogovor ali nasvet. Vendar pa se lahko pri hujših duševnih motnjah s predolgim vztrajanjem izključno pri drugih (»alternativnih«) oblikah pomoči zamudi precej dragocenega časa. S tem se oddalji začetek učinkovitega zdravljenja, s čimer pa se trpljenje samo nepotrebno podaljšuje. Pogosto osebe za obiskovanje zdravlilcev porabijo tudi precej denarja. Zato bi vsakemu, ki meni, da potrebuje pomoč, svetovali, da se vsekakor najprej obrne na svojega zdravnika, ki sicer morda ne bo imel odgovorov na vsa vprašanja, a mu bo znal svetovati o najprimernejši obliki pomoči.



TRETJE POGLAVJE

KJE ISKATI POMOČ?

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

CENTRI ZA SOCIALNO DELO

AJDOVŠČINA

Gregorčičeva 18, 5270 Ajdovščina
Tel.št.: 05/368 06 12
E-naslov: gpcsd.ajdov@gov.si

DRAVOGRAD

Meža 4, 2370 Dravograd
Tel.št.: 02/872 36 30
E-naslov: gpcsd.dravo@gov.si

BREŽICE

Cesta Prvih borcev 24,
8250 Brežice
Tel.št.: 07/499 10 00
E-naslov: gpcsd.brezi@gov.si

GORNJA RADGONA

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

CELJE

Opekarniška cesta 15 b,
3000 Celje
Tel.št.: 03/425 63 00
E-naslov: gpcsd.celje@gov.si

GROSUPLJE

Adamičeva cesta 51,
1290 Grosuplje
Tel.št.: 01/781 80 50
E-naslov: gpcsd.grosu@gov.si

CERKNICA

Partizanska 2/a, 1380 Cerknica
Tel.št.: 01/705 04 00
E-naslov: gpcsd.cerkn@gov.si

HRASTNIK

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

ČRNOMELJ

Ulica 21. oktobra 9,
8340 Črnomelj
Tel.št.: 07/306 23 60
E-naslov: gpcsd.crnom@gov.si

IDRIJA

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

ILIRSKA BISTRICA

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

DOMŽALE

Ljubljanska 70, 1230 Domžale
Tel.št.: 01/724 63 70
E-naslov: gpcsd.domza@gov.si



IZOLA

Cesta v Pregavor 3a, 6310 Izola
Tel.št.: 05/662 26 94
E-naslov: gpcsd.izola@gov.si

LENART

Ilaunigova 19, 2230 Lenart
Tel.št.: 02/72 00 300
E-naslov: gpcsd.lenar@gov.si

JESENICE

Cesta Železarjev 4a 4270
Jesenice
Tel. št.: 04/583 46 00 in
04/583 46 14
E-naslov: gpcsd.jesen@gov.si

LENDAVA

Glavna ulica 73, 9220 Lendava
Tel.št.: 02/578 98 40
E-naslov: gpcsd.lenda@gov.si

KAMNIK

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

LITIJA

Ljubljanska c. 12, 1270 Litija
Tel.št.: 01/890 03 80
E-naslov: gpcsd.litij@gov.si

KOČEVJE

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

LJUBLJANA-BEŽIGRAD

Einspillerjeva ulica 6,
1000 Ljubljana
Tel.št.: 01/300 18 00
E-naslov: gpcsd.ljbez@gov.si

KOPER

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

KRANJ

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

LJUBLJANA-MOSTE POLJE

Zaloška cesta 69,
1000 Ljubljana
Tel.št.: 01/587 34 00
E-naslov: gpcsd.ljmos@gov.si

KRŠKO

Cesta krških žrtev 11
8270 Krško
Tel. št.: 07/490 49 50 in
07/490 49 51
E-naslov: gpcsd.krsko@gov.si

LJUBLJANA-ŠIŠKA

Celovška cesta 150,
1000 Ljubljana
Tel.št.: 01/583 98 00
E-naslov: info.cdsdiska@gov.si

LAŠKO

Kidričeva ulica 1, 3270 Laško
Tel.št.: 03/734 31 00
E-naslov: gpcsd.lasko@gov.si

LJUBLJANA-VIČ RUDNIK

Tržaška cesta 40, 1000 Ljubljana
Tel.št.: 01/200 21 40
E-naslov: gpcsd.ljvic@gov.si

**LJUTOMER**

Rajh Nade ulica 2 a, 9240 Ljutomer
Tel.št.: 02/585 86 60
E-naslov: gpcsd.ljuto@gov.si

LOGATEC

Tržaška cesta 50a
1370 Logatec
Tel. št.: 01/759 06 70
E-naslov: gpcsd.logat@gov.si

MARIBOR

Zagrebška cesta 72,
2000 Maribor
Tel. št.: 02/250 66 00
E-naslov: gpcsd.marib@gov.si

METLIKA

Naselje Borisa Kidriča 5a,
8330 Metlika
Tel.št.: 07/369 14 83
E-naslov: gpcsd.metli@gov.si

MOZIRJE

Šmihelska cesta 2, 3330 Mozirje
Tel.št.: 03/839 14 60
E-naslov: gpcsd.mozir@gov.si

MURSKA SOBOTA

Slovenska ulica 44,
9000 Murska Sobota
Tel.št.: 02/535 11 40
E-naslov: gpcsd.mursk@gov.si

NOVA GORICA

Delpinova 18/b,
5000 Nova Gorica
Tel.št.: 05/330 29 00
E-naslov: gpcsd.gorica1@gov.si

NOVO MESTO

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

ORMOŽ

Ptujska cesta 25d, 2270 Ormož
Tel.št.: 02/741 05 60
E-naslov: gpcsd.ormoz@gov.si

PESNICA

Pesnica pri Mariboru 43a,
2211 Pesnica
Tel.št.: 02/654 42 20
E-naslov: gpcsd.pesni@gov.si

PIRAN

Obala 114, 6320 Portorož
Tel.št.: 05/671 23 00
E-naslov: gpcsd.piran@gov.si

POSTOJNA

Novi trg 6, 6230 Postojna
Tel.št.: 05/700 12 00
E-naslov: gpcsd.posto@gov.si

PTUJ

Trstenjakova 5a, 2250 Ptuj
Tel.št.: 02/787 56 00
E-naslov: gpcsd.ptuj@gov.si

RADLJE OB DRAVI

Mariborska cesta 7,
2360 Radlje ob Dravi
Tel.št.: 02/887 97 30
E-naslov: gpcsd.radlj@gov.si

RADOVLJICA

Kopališka cesta 10
4240 Radovljica
Tel. št.: 04/537 14 00
E-naslov: gpcsd.radov@gov.si

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

RIBNICA

Škrabčev trg 17
1310 Ribnica
Tel. št.: 01/836 10 03
E-naslov: gpcsd.ribni@gov.si

RUŠE

Šolska ulica 16a, 2342 Ruše
Tel.št.: 02 673 01 50
E-naslov: gpcsd.ruse@gov.si

SEVNICA

Trg Svobode 9, 8290 Sevnica
Tel.št.: 07 816 12 40
E-naslov: gpcsd.sevni@gov.si

SEŽANA

Kosovelova ulica 4/b 6210
Sežana
Tel. št.: 05/707 42 00
E-naslov: gpcsd.sezan@gov.si

SLOVENJ GRADEC

Ozka ulica 1, 2380 Slovenj Gradec
Tel.št.: 02/885 01 00
E-naslov: gpcsd.slovg@gov.si

SLOVENSKA BISTRICA

Ljubljanska c. 16,
2310 Slovenska Bistrica
Tel.št.: 02/805 07 60
E-naslov: gpcsd.slovb@gov.si

SLOVENSKE KONJICE

Mestni trg 18,
3210 Slovenske Konjice
Tel.št.: 03/758 08 80
E-naslov: gpcsd.slovk@gov.si

ŠENTJUR

Ulica Dušana Kvedra 11,
3230 Šentjur pri Celju
Tel.št.: 03/746 25 20
E-naslov: gpcsd.sentj@gov.si

ŠKOFJA LOKA

Partizanska cesta 1 d,
4220 Škofja Loka
Tel.št.: 04/517 01 00
E-naslov: gpcsd.skofj@gov.si

ŠMARJE PRI JELŠAH

Rogaška cesta 38,
3240 Šmarje pri Jelšah
Tel.št.: 03/818 16 50
E-naslov: gpcsd.smarj@gov.si

TOLMIN

Cankarjeva 6, 5220 Tolmin
Tel.št.: 05/ 388 17 19
E-naslov: gpcsd.tolmi@gov.si

TRBOVLJE

Mestni trg 5a, 1420 Trbovlje
Tel.št.: 03/563 40 16 in
03/563 40 33
E-naslov: gpcsd.trbov@gov.si

TREBNJE

Goliev trg 11, 8210 Trebnje
Tel.št.: 07 348 15 70
E-naslov: gpcsd.treb@gov.si

TRŽIČ

Usnjarska ulica 3, 4290 Tržič
Tel.št.: 04/597 12 00
E-naslov: gpcsd.trzic@gov.si

VELENJE

Prešernova 10, 3320 Velenje
Tel.št.: 03/898 45 00 in
03/898 45 02
E-naslov: gpcsd.velen@gov.si

VRHNIKA

Ljubljanska 16, 1360 Vrhnika
Tel.št.: 01/750 62 70
E-naslov: gpcsd.vrhni@gov.si





ZAGORJE OB SAVI

Cesta zmage 7,
1410 Zagorje ob Savi
Tel.št.: 03/566 02 40
E-naslov: gpcsd.zagor@gov.si

ŽALEC

Mestni trg 5, 3310 Žalec
Tel.št.: 03/713 12 50
E-naslov: gpcsd.zalec@gov.si

PROGRAMI PSIHOSOCIALNE POMOČI OTROKOM, MLADOSTNICAM IN MLADOSTNIKOM OZIROMA NJIHOVIM DRUŽINAM

Programi psihosocialne pomoči otrokom, mladostnicam in mladostnikom oziroma njihovim družinam so namenjeni izboljšanju medsebojnih odnosov in zmanjšanju čustvenih stisk otrok, mladostnikov, mladostnic oziroma njihovih družinam. Vsebine programov so namenjene učenju otrok, mladostnikov, mladostnic oz. njihovih družinskih članov učinkovite komunikacije, izboljšanja odnosov in pozitivne navezanosti v družini, izboljšanje socialne kompetence otrok, mladostnic in mladostnikov, izboljšanje sposobnosti obvladovanja čustev, gradnje pozitivne samopodobe, preventivno učenje reševanja raznovrstnih problemov, preventivno zmanjševanje vedenjskih in čustvenih težav, zagotavljanje pomoči pri učenju zmanjšanja čustvenih stisk, ipd.

Programi psihosocialne pomoči otrokom, mladostnicam in mladostnikom oziroma njihovim družinam **nudijo storitve brezplačno.**

Seznam sofinanciranih programov psihosocialne pomoči otrokom, mladostnicam in mladostnikom oziroma njihovim družinam v letu 2017:

Programi individualnega svetovanja in dela v skupinah:

- 1. Zavod gremo naprej: Svetovanje otrokom, mladostnikom in njihovim staršem**
Tischlerjeva ulica 10,
1000 Ljubljana
e-naslov: gremonaprej@siol.net
- 2. Zavod center za igralno terapijo: Igra za življenje**
Jerebova 10, 8000 Novo mesto
e-naslov: igralna.terapija@gmail.com
- 3. Stik psihoterapija: Psihosocialna pomoč s stikom**
Ukmarjeva 6, 1000 Ljubljana
e-naslov: info@stik.si
- 4. Terapevtski inštitut Sidro: Svetovanje otrokom in mladostnikom**
Ulica stare pravde 11,
1000 Ljubljana
e-naslov: info@ti-sidro.si



- 5. Družinski inštitut Bližina: Okrepimo otroke in mladostnike**
Vodnikova ulica 11, 3000 Celje
e-naslov: info@blizina.si

- 6. Družinski center Mir: Program MIR-psihosocialna pomoč za otroke, mladostnike in njihove družine**
Strossmayerjeva 17,
2000 Maribor
e-naslov: info@dc-mir.si

- 7. Center za izobraževanje, supervizijo in terapevtsko pomoč Maribor: Psihosocialna pomoč otrokom, mladostnikom, mladostnicam in njihovim družinam**

Borštnikova ulica 45,
2000 Maribor
e-naslov: cistpm@gmail.com

- 8. Raziskovalno in izobraževalno središče Dvorec Rakičan: Središče za osebnostno rast in komunikacijo RISKO**
Lendavska ulica 28 - Rakičan,
9000 Murska sobota
e-naslov: info@ris-dr.si

- 9. Študijsko raziskovalni center za družino: Pomoč mladim družinam v stiski**
Dvor 12, 1210 Ljubljana
e-naslov: info@srcdljubljana.com

Programi v okviru sklopov delavnic:

- 1. Družinsko središče Rona: Pogovor daje moč: Specialno usmerjene delavnice za otroke in mladostnike**
Ulica Slavka Gruma 78, 8000 Novo mesto
e-naslov: rijavec.klobucar@gmail.com
- 2. Prelomi, Inštitut za družinsko terapijo, svetovanje in izobraževanje: Igriva doživetja**
Litijska cesta 336, 1261 Ljubljana - Dobrunje
e-naslov: prelomi@siol.net
- 3. Javni zavod Mala ulica - Center za otroke in družine v Ljubljani: Treninji starševstva "Neverjetna leta"**
Prečna 7, 1000 Ljubljana
e-naslov: info@malaulica.si
- 4. Manipura - Zavod za svetovanje in kreativno delo z mladimi družinami: Treninji starševstva "Neverjetna leta"**
Mlaka 2a,
Begunje na Gorenjskem
e-naslov: info@zavod-manipura.org
- 5. Razvojno izobraževalni center Novo mesto: Zmorem (programi psihosocialne pomoči otrokom, mladostnicam in mladostnikom oziroma njihovim družinam)**
Topliška cesta 2,
8000 Novo mesto
e-naslov: ric@ric-nm.si



6. Slovensko društvo za duševno zdravje otrok in mladostnikov: Trening starševstva in otrok "Neverjetna leta"

Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana
e-naslov: dusevnozdravje.
otrok@gmail.si

Programi v okviru posamičnih delavnic:

1. Družinsko središče Rona: Pogovor daje moč: Z vzgojo do kakovostnih odnosov
Ulica Slavka Gruma 78,
8000 Novo mesto
e-naslov: rijavec.klobucar@gmail.com

2. Zavod 7, oblikovanje in izvajanje družbeno odgovornih programov: Povežimo se
Velika pot, 5250 Solkan
e-naslov: info@zavod7.si

3. Slovenska fundacija za Unicef, ustanova: Čigava odgovornost so otrokove dolžnosti
Pavšičeva 1, 1000 Ljubljana
e-naslov: maja.planinc@unicef.si, polona.greif@unicef.si

4. Slovensko društvo Hospic: Jesen listka Timija
Gospodsvetska 9,
1000 Ljubljana
e-naslov: info@zavod-manipura.org

5. Družinski center Sveta gora: Pomoč družini staršem, otrokom in mladostnikom pri reševanju družinskih težav
Sveta gora 6, p.p. 36,
5250 Solkan
e-naslov: uprava@hospic.si

6. Zveza prijateljev mladine Ljubljana Moste - Polje: Nič nas ne muči na počitnicah - Skupinske delavnice za izboljšanje medsebojnih odnosov in zmanjševanje čustvenih stisk otrok in mladostnikov
Proletarska cesta 1,
1000 Ljubljana
e-naslov: info@zpmmoste.net

7. Združenje bonding psihoterapevtov Slovenije: Center za psihosocialno pomoč - Bonding
Škocjan 46/A, 6000 Koper
e-naslov: bogdan.polajner@zbps.si

8. Zavod Aleksandra: Kako ravnati z učno in vedenjsko zahtevnimi otroki
Cesta na obirje 31,
1000 Ljubljana
e-naslov: info@aleksandra-zavod.si

KOORDINATORJI OBRAVNAVE V SKUPNOSTI NA PODLAGI ZAKONA O DUŠEVNEM ZDRAVJU

Primorska regija

CSD Koper, ki opravlja delo za CSD Koper, CSD izola, CSD Piran in CSD Sežana

Koordinatorica:
Gigliola Kovač
CSD Koper, Cankarjeva ulica 6,
6000 Koper
Telefon: 041 668 952, 05 6634 562
E-naslov: gigliola.kovac@gov.si

CSD Nova Gorica, ki opravlja delo za CSD Nova Gorica, CSD Tolmin in CSD Ajdovščina

Koordinator:
Perše Bojan, univ. dipl. soc. del.
CSD Nova Gorica,
Delpinova ulica 18 b,
5000 Nova Gorica
Telefon: 05 335 33 19, 041 702 419
E-pošta: bojan.perse@gov.si

Koordinatorica:
Nataša Novak, univ. dipl. soc. del.
CSD Nova Gorica,
Delpinova ulica 18 b,
5000 Nova Gorica
Telefon: 05 330 29 07, 041 66 50 13
E-pošta: natasa.novak1@gov.si

CSD Idrija, ki opravlja delo za CSD Idrija, CSD Postojna, CSD Ilirska Bistrica, CSD Cerknica in CSD Logatec

Koordinatorica:
Mojca Virč, univ. dipl. soc. del.
CSD Idrija, Vojkova ulica 2a,
5280 Idrija
Telefon: 05 373 46 09, 041 388 176
E-pošta: mojca.virc@gov.si

Koordinator:
mag. Janez Tušar, CSD Idrija,
Vojkova ulica 2a, 5280 Idrija
Telefon: 05 373 46 13, 031 717 413
E-naslov: janez.tusar@gov.si

Gorenjska regija

CSD Jesenice, ki opravlja delo za CSD Jesenice, CSD Radovljica in CSD Tržič

Koordinatorica:
Mateja Kozjek Šurc
CSD Jesenice, Cesta Železarjev
4 a, 4270 Jesenice
Telefon: 04 583 46 24, 051 351 301
E-naslov: marjetka.kozjek-surc@gov.si

CSD Kranj, ki opravlja delo za CSD Kranj in CSD Škofja Loka

Koordinatorica:
Petra Hafnar, CSD Kranj,
Koroška cesta 19, 4000 Kranj
Telefon: 04 256 87 43, 041 386 993,
E-naslov: petra.hafnar@gov.si



Ljubljanska regija

CSD Ljubljana Moste Polje, ki opravlja delo za CSD Ljubljana Bežigrad, CSD Ljubljana Center, CSD Ljubljana Šiška, CSD Ljubljana Moste in CSD Ljubljana Vič Rudnik

Koordinatorica: Lea Brišar
CSD Ljubljana Moste Polje,
Zaloška 69, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 520 64 54, 040 791 242
E-naslov: lea.brisar@gov.si

Koordinatorica:
Aleksandra Čorič
CSD Ljubljana Moste Polje,
Zaloška 69, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 520 64 51, 040 747 280
E-naslov:
aleksandra.coric@gov.si

Obljubljanska regija

CSD Kočevje, ki opravlja delo za CSD Kočevje, CSD Ribnica, CSD Grosuplje in CSD Vrhnika

Koordinatorica: Tatjana Romih,
CSD Kočevje,
Ljubljanska cesta 9, 1330 Kočevje
Telefon: 05 969 44 13, 040 568-245
E-naslov: tatjana.romih@gov.si

CSD Zagorje, ki opravlja delo za CSD Litija, CSD Zagorje ob Savi, CSD Trbovlje in CSD Hrastnik

Koordinatorica: Kristina Kos
CSD Zagorje ob Savi,
Cesta Zmage 7,
1410 Zagorje ob Savi
Telefon: 03 566 02 44, 051 435 724
E-naslov: kristina.kos@gov.si

Koordinatorica: Nataša Udovič
CSD Ljubljana Moste Polje,
Zaloška 69, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 520 64 52, 040 856 484
E-naslov: natasa.udovic@gov.si

Koordinator: Vili Lamovšek
CSD Ljubljana Moste Polje,
Zaloška 69, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 520 64 50, 040 787 453
E-naslov: vili.lamovsek@gov.si

CSD Kamnik, ki opravlja delo za CSD Domžale, CSD Kamnik

Koordinatorica:
Sandra Žumer Štupar, univ. dipl.
soc. del.
CSD Kamnik, Usnjarska cesta 8,
1241 Kamnik
Telefon: 01 830 32 72, 041 856 555
E-pošta: sandra.zumer@gov.si



Štajerska regija

CSD Maribor, ki opravlja delo za CSD Maribor, CSD Ruše, CSD Lenart, CSD Pesnica in CSD Slovenska Bistrica

Koordinatorica: Simona Ratajc
CSD Maribor, Zagrebška 72,
2000 Maribor
Telefon: 02 250 66 84 in
041 642 726
E-naslov: simona.ratajc@gov.si

Koordinatorica: mag. Ana Gajič
CSD Maribor, Zagrebška 72,
2000 Maribor
Telefon: 02 250 66 85, 041 642 741
E-naslov: ana.gajic@gov.si

Celjska regija

CSD Celje, ki opravlja delo za CSD Celje, CSD Žalec, CSD Laško, CSD Šmarje pri Jelšah, CSD Šentjur pri Celju

Koordinatorica: Polona Pulko
CSD Celje, Opekarniška 15 b,
3000 Celje
Telefon: 03 425 63 03 ,
031 707 566
E-naslov: polona.pulko@gov.si

Koordinatorica: Alenka Kolar
CSD Celje, Opekarniška 15 b,
3000 Celje
Telefon: 03 425 63 05,
031 782 529
E-naslov: alenka.kolar1@gov.si

CSD Ptuj, ki opravlja delo za CSD Ptuj in CSD Ormož

Koordinatorica: Maja Žgeč,
CSD Ptuj, Trstenjakova 5 a,
2250 Ptuj
Telefon: 02 787 56 19 in
031 658 856
E-naslov: maja.zgec@gov.si

CSD Velenje, ki opravlja delo za CSD Velenje, CSD Slovenske Konjice, CSD Mozirje

Koordinatorica: Marina Marinović,
CSD Velenje, Prešemova cesta 10
3320 Velenje
Telefon: 03 898 45 10 in
041 726 938
E-naslov: marina.marinovic@gov.si



Dolenjska regija

CSD Novo Mesto, ki opravlja delo za CSD Novo Mesto, CSD Trebnje, CSD Črnomelj, CSD Metlika

Koordinatorica:
Erika Erpe, univ. dipl. soc. del.
CSD Novo Mesto, Resslerova ulica 7b, 8000 Novo Mesto
Telefon: 07 393 26 62, 031 367 733
E-pošta: erika.erpe@gov.si

Koordinatorica:
Natalija Šintler, univ. dipl. soc. del.
CSD Novo Mesto,
Resslerova ulica 7b,
8000 Novo Mesto
Telefon: 07 393 26 53, 041 704 949
E-pošta: natalija.sintler@gov.si

Koroška regija

CSD Slovenj Gradec, ki opravlja delo za CSD Slovenj Gradec, CSD Dravograd, CSD Ravne na Koroškem in CSD Radlje ob Dravi

CSD Krško, ki opravlja delo za CSD Krško, CSD Sevnica in CSD Brežice

Koordinatorica:
Katja Levstik Žgalin
CSD Krško, Cesta Krških žrtev 11, 8270 Krško
Telefon: 07 620 24 54, 041 795 885,
E-naslov: katja.levstik@gov.si

Koordinatorica: Petra Skaza,
CSD Slovenj Gradec
Ozka ulica 1, 2380 Slovenj Gradec
Telefon: 02 885 01 20, 031 308 561
E-naslov: csdsg.koor.dus.zdravje@gov.si

Pomurska regija

CSD Murska Sobota, ki opravlja delo za CSD Murska Sobota, CSD Gornja Radgona, CSD Lendava in CSD Ljutomer

Koordinatorica: Erna Fišinger
CSD Murska Sobota, Slovenska ulica 44, 9000 Murska Sobota
Telefon: 02 535 11 73, 041 624 593
E-naslov: erna.fisinger@gov.si

Koordinator:
Andrej Horvat, univ. dipl. soc.
CSD Murska Sobota, Slovenska ulica 44, 9000 Murska Sobota
Telefon: 02 535 11 73, 031 727 430
E-pošta: andrej.horvat@gov.si



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.: 02/321 15 34

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 53 00

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

Koper
Polje 2, 6310 Izola
Tel. št.: 05/664 71 00

Postojna
Prečna ulica 2, 6230 Postojna
Tel. št.: 05/700 04 12

Brežice
Čermelčeva cesta 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

Grablovičeva 44a, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/587 49 00 (centrala)
Tel. št.: 041 564 293
(dežurni zdravnik)
Tel. št.: 01/587 49 34 (glavna
medicinska sestra)
Spletna stran: www.psih-klinika.si

CENTER ZA IZVENBOLNIŠNIČNO PSIHIATRIJO - CIP

Njogoševa 4, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/475 06 70
(sprejemna ambulanta)
Tel. št.: 01/475 06 80
(urgentna ambulanta)
Spletna stran: 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: www.sb-mb.si

PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA ORMOŽ

Ptujška 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: www.pb-ormoz.si

PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA VOJNIK

Celjska cesta 37, 3212 Vojnik
Tel. št.: 03/780 01 00
Psihiatrična dežurna – urgentna
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: 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 25

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

ZD Medvode

Ostrovharjeva 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

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 11

Celjska regija

ZD Celje

Gregorčičeva ulica 5, 3000 Celje
Tel. št.: 03/543 40 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 Sl. Konjice
Tel. št.: 03/758 17 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

ZD Ormož

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

ZD Ptuj

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

ZD Slovenska Bistrica

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

ZD Žalec

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

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

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

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 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

ZD Novo mesto

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

ZD Trebnje

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

ZD Koper

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

ZD Piran

Cesta solinarjev 1,
6320 Portorož
Tel. št.: 05/620 72 00





ZD Postojna

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

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

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

Koroška regija

ZD Dravograd

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

ZD Sežana

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

ZD Sevnica

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

ZD Ljutomer

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

ZD Murska Sobota

Grajska ulica 22,
9000 Murska Sobota
Tel. št.: 02/534 13 00

ZD Tolmin

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

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.: 02/885 79 50

ZD Velenje

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





SEZNAM SPECIALISTOV PSIHIATROV, KLINIČNIH PSIHOLGOV IN PSIHOTERAPEVTOV S KONCESIJO

Na spletni strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije - www.zzs.si - so navedeni ordinacijski časi in čakalne dobe.

Ljubljana, Kočevje, Brezovica pri Ljubljani, Smlednik, Kamnik, Sp. Idrija

ANIMULA, Center za otroško in mladostniško psihiatrijo, d. o. o.
MARN Katarina, dr. med., spec. psih.
Dunajska 31, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/231 59 90
E-naslov:
pedopsih.ambulanta@gmail.com

DARUMA, Center za otroško in mladostniško psihiatrijo, d.o.o.
MREVLJE LOZAR Urša, dr. med., spec. psih.
Dunajska 31, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 08 38 05090
Mob. št.: 040/ 344 534

DIRONA, klinika za psihiatrijo in psihoterapijo, d.o.o.
Povšetova ulica 29, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/ 232 12 37
GSM: 040/ 241 315

INŠTITUT ZA KLINIČNO PSIHLOGIJO IN PSIHOTERAPIJO
Savljce 74 C, 1000 Ljubljana
tel. št.: 01/563 21 96

SPECIALISTIČNA AMBULANTA ZA KLINIČNO PSIHLOGIJO
Franzl Branko, dipl. psih., spec. klin. psih.
Palmejeva ulica 14, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/566 16 57

PSIHIATRIČNA ORDINACIJA
Jelen Sobočan Breda,
Zihertova ulica 38, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/283 23 23
GSM: 031 267 357

JESEJ, DRUŽBA ZA SVETOVANJE IN RAZVOJ d.o.o.
Psihiatrična ambulanta
Valburga 35 A, 1216 Smlednik
Tel. št.: 01/516 14 12

LAHEZIS, Center za otroško in mladostniško psihiatrijo, d. o. o.
ROJC Saša, dr. med., spec. psih.
Tabor 14, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 08 205 69 90

MCL, PSIHIATRIČNA ORDINACIJA, d. o. o.
Metelkova ulica 15, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/431 04 16

MEDICO dr. Sentočnik,
Center za integrativno obravnavo prekomerne teže in debelosti, interno medicino in psihoterapijo d.o.o.
Levčeva ulica 11, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 423 45 70

ORDINACIJA ZA KLINIČNO PSIHLOGIJO

Plankar Grgurevič Tanja, dipl. psih., spec. klin. psih.
Ulica Bratov Babink 10,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/ 510 81 41

PSIHIATRIČNA AMBULANTA

Alenka Helena Petek, dr. med., spec. psih.
Beethovnova ulica 6,
1000 Ljubljana
GSM: 031 620 340

PSIHIATRIČNA IN PSIHOTERAPEVTSKA ORDINACIJA

Klelija Hrovatič, d. o. o.
Slomškova ulica 35,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/430 45 00 in
01/430 45 03

PSIHIATRIČNA ORDINACIJA RUDNIK

mag. BLINC PESEK Marjeta, dr. med., spec. psih.
Rudnik II/4, 1000 Ljubljana
Tel.št.: 01/428 84 06
E-naslov:
info@psihiatricnaordinacija.net
Spletna stran:
www.psihiatricnaordinacija.net

DIRONA, klinika za psihiatrijo in psihoterapijo, 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

SOTOŠEK Silvija, dr. med., spec. psih.
Komenskega ulica 32,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/431 80 84

SVETOVANJE dr. KUJAR d.o.o.

Psihiatrična ambulanta
Podpeška cesta 208,
1351 Brezovica pri Ljubljani
GSM: 031 357 873

TEMZA d. o. o.

AHLIN Dragomira, dr. med., spec. psih.
GAJIČ Lilijana, dr. med., spec. psih.
KORELC Irena, dr. med., spec. psih.
PUKL GABROVŠEK Vitoslava, dr. med. spec. psih
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

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

ZASEBNA SPECIALISTIČNA AMBULANTA ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

RAZVOJNE DOBE IN DRUŽINE
dr. med. Lea Šinkovec,
specialistka psihiatrije
Na poklonu 7,
5281 Spodnja Idrija
Tel. št.: 05/ 37 28 223





**P.3. ZASEBNA ORDINACIJA
ZA KLINIČNO PSIHLOGIJO
(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
Zarnikova ulica 11, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/232 26 00

**ROJNIK BERNARD - zasebni
zdravstveni delavec,**

specialist klinične psihologije,
dipl. psih., spec. klin. psih.
Ulica Bratov Babnik 10, 1000
Ljubljana
Tel. št.: 041 615 821

PSIHIATRIČNA AMBULANTA

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

Maribor, Ptuj, Slovenska Bistrica

**SPECIALISTIČNA
PSIHIATRIČNA ORDINACIJA**

BERIČ 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
Rogozniška cesta 32, 2250 Ptuj

**PSIHIATRIČNA IN
PEDOPSIHIATRIČNA
ORDINACIJA
ANA RELJIČ PRINČIČ d. o. o.**

Nazorjeva ulica 1
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 252 71 86

**SPECIALISTIČNA AMBULANTA
ŠERIČ Majda, dr. med., spec.**

psih.
Savska cesta 9, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/437 02 36

**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

Tel. št.: 02/771 15 22
E-naslov: bojan.sinko@volja.net

**ZDRAVSTVENI ZAVOD
FAGANELJ BUT MARIBOR**

FAGANELJ BUT Metka, dr.
med., spec. psih.
Gospovetska cesta 41a,
2000 Maribor
Tel. št.: 02/252 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
E-naslov: filipic.bojan@siol.net
Spletna stran:
www.psihijatija-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

**ZASEBNA
PEDOPSIHIATRIČNA
AMBULANTA in ZASEBNA
KLINIČNO PSIHOLOŠKA
AMBULANTA**

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

**SPECIALISTIČNA
PSIHOLOŠKA ORDINACIJA**

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

**ZASEBNA KLINIČNO
PSIHOLOŠKA AMBULANTA**

Barbara Vajd Ledinek, univ. dipl.
psih., spec. klin. psih.;
Jezdarska ulica 2,
2000 Maribor
Telefon: 02/62-02-450,
02/62-02-453

**ZDRAVSTVO BERIČ,
AMBULANTA SPLOŠNE
MEDICINE IN SPECIALISTIČNA
PSIHIATRIČNA ORDINACIJA,**

d. o. o.
Osojnikova cesta 9,
2250 Ptuj
Telefon: 02/787 64 70



Celje, Žalec

**ZASEBNA PSIHOLOŠKA
AMBULANTA BOJA (koncesija
za otroke in mladostnike)**
VEBER HABJAN Bojana, spec.
klin. psih.
Prešernova ulica 6, 3310 Žalec
Tel. št.: 03/713 43 64
E-naslov:
bojana.hajban@zd-zalec.si

**ZASEBNA KLINIČNO
PSIHOLOŠKA AMBULANTA**
PUSTINEK Milan, spec. klin. psih.
Vrunčeva ul. 1, 3000 Celje
Tel. št.: 03/492 43 02

Kranj, Lesce

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

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

**ZASEBNA PSIHOTRIČNA
AMBULANTA**
Metoda Vidmar Vengust, dr.
med., psihiater
Ljubljanska cesta 3 A, 3000 Celje
Tel. št.: 03/492 75 75

**DISPANZER ZA MENTALNO
ZDRAVJE, ZD Kranj**
KUŠAR Staša, spec. klin. psih.
OŠTREK Metka, spec. klin. psih.
doc. dr. ROJŠEK Janez, spec.
klin. psih.
DANIJELA JANŠA, dr. med.
spec. psih.
KALIŠNIK - ŠAVLI METKA, dr.
med., spec. psih.
Gospodsvetska ulica 10,
4000 Kranj
Tel št.: 04/208 22 50

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

Koper, Piran, Portorož, Postojna

**ZASEBNA SPECIALISTIČNA
AMBULANTA –
PEDOPSIHOTRIJA**
PAVLETIČ-KOPILOVIČ Milojka,
dr. med., spec. psih.
Fornače 35,
6330 Piran - Pirano
Tel. št.: 05/674 73 33

**ZDRAVSTVENI ZAVOD
FURLAN LJUBLJANA, PE
PSIHOTRIČNA AMBULANTA
KOPER**
Obrtniška ulica 30
6000 Koper
Mob. št. : 031 387 333

**ZASEBNA SPEC. AMBULANTA
ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
RAZVOJNE DOBE IN DRUŽINE**
ŠINKOVEC Lea, dr. med., spec.
psih.
Na Poklonu 7,
5281 Spodnja Idrija
Tel. št.: 05/37 28 223
ZD Postojna, Prečna 2,
6230 Postojna
Tel. št.: 05/70 00 411

**ZDRAVSTVENI ZAVOD
JURETIČ JADRANKA
PORTOROŽ**
JURETIČ Jadranka, dr. med.,
spec. psih.
Prešernova cesta 53,
6310 Izola
Tel. št.: 05/99 33 060
E-naslov:
pisarna.juretic@gmail.com

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

**ZDRAVSTVENI ZAVOD ZA
KLINIČNO PSIHOTRIČNO
IZOLA**
Ulica oktobrske revolucije 11
6310 Izola
Tel. št.: 05/640 00 55





Murska Sobota, Radenci

AMBULANTA ZA KLINIČNO PSIHOLOGIJO

OREŠNIK ŽALIG Marjeta, spec.
klin. psih.,
Ulica arhitekta Novaka 9,
9000 Murska Sobota
Tel. št. 02/534 10 10

ZASEBNA PSIHIATRIČNA AMBULANTA RAKIČAN

HAGYMAS Istvan, dr. med.,
spec. psih.
Ulica dr. Vrbnjaka 1, 9000
Murska Sobota
Tel. št.: 02/530 42 56
E-pošta:
psih.amb.istvan.h@siol.net

Nova Gorica, Tolmin, Ajdovščina

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.: 05/338 11 20
Gradišče nad Prvačino 4,
5294 Dornberg
Tel. št. 05/ 300 69 00

LE SKUPAJ

Psihiatrična ambulanta,
psihoterapija, svetovanje
in ostale storitve d. o. o.
Gubčeva cesta 22,
9252 Radenci
Tel. št.: 02/566 97 42
E-naslov: kociper@gmail.com

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.: 01/512 23 64
E-naslov: info@psihologinja.si
Spletna stran: www.psihologinja.si

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: drZoranM@gmail.com
Spletna stran: www.milivojevic.info

ZAVOD NAMEN – DRUŽINSKA, PARTNERSKA IN INDIVIDUALNA PSIHOTERAPIJA

Mateja Bedenk Košir, spec.
zakonske in družinske terapije
Trdinova 7, 1000 Ljubljana
Mob. št.: 040/ 762 566
E-naslov:
zavod.namen@gmail.com
Spletna stran:
www.zavod-namen.si

SLOVENSKA KROVNA ZVEZA ZA PSIHOTERAPIJO

E-naslov: info@skzp.org
Spletna stran: www.skzp.org

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

MAGDIČ PSIHA & MAGDIČ D.N.O.

Cankarjeva ulica 21, Rakičan
9000 Murska Sobota
Tel. št.: 02/530 41 16
GSM: 041/343 660
E-naslov:
magdic-psiha-magdic@siol.net

POSVET - Center za psihološko svetovanje

Izvaja psihološko svetovanje
za odrasle osebe v čustvenih
stiskah.
Mestni trg 8, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 031 704 707
E-naslov: info@posvet.org
Spletna stran: www.posvet.org

IPTA - Inštitut za psihoterapijo transakcijske analize

Martin Bertok, univ. dipl. soc.
GSM: 041 789 116
E-naslov: martin.bertok@siol.net
Spletna stran: www.ipta.si

mag. Majda Pučnik Rudl, sistemska psihoterapevtka

Hudo, Potočna ulica 2
1235 Radomlje
Tel. št.: 041 419 079
e-naslov:
majda.pucnikrudl@gmail.com





**Zavod Psihoanalitično
središče, Kranj**

Tel. št.: 051 830 407
E-naslov: zavod.pas@siol.net
Spletna stran:
zavodpas.webstars.com

Jerica Penko

družinska terapevtka
Telefon: 040 835 678
E-naslov: penkoj@gmail.com

Eva Erpič - socialna delavka,

psihoterapevtka otrok in
mladostnikov
Telefon: 041 410 843
E-naslov: erpiceva@gmail.com
Spletna stran:
www.cloveska-toplina.com

**mag. Julijana Florjančič
Kristan, sistemska**

psihoterapevtka
Tel. št.: 041/546-747 in
05/7001214
E-naslov:
Julijana.F.K@gmail.com

Pergo psihoterapija

mag. Nataša Mohorč Kejžar
Maistrova 10, Grosuplje
Tel. št.: 031 655 201
E-naslov:
pergo.psihoterapija@gmail.com

Društvo Človeška toplina

Dragica Erpič - zakonska in
družinska terapevtka
Telefon: 041 448 611
E-naslov: dragicaerpic@gmail.com

Zavod Gremo naprej

Tjaša Srhoj
Tischlerjeva ulica 10,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 030 313 333
E-naslov: gremonaprej@siol.net

**Zavod Anima Vita,
psihoterapija in svetovanje**

Svetčeva pot 9, 1241 Kamnik
Tel. št.: 041 888 799
E-naslov: iztok.zver@animavita.si
Spletna stran: www.animavita.si

**Center za osebnostno rast in
psihoterapijo**

Trg Mladinskih delovnih brigad 5,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 031 770 961
E-naslov:
corp@psihoterapijacenter.si
Spletna stran:
www.psihoterapijacenter.si

**Mag. Miran Možina, psihiater in
psihoterapevt**

Fakulteta za psihoterapevsko
znanost Univerze Sigmunda
Freuda v Ljubljani
Trg Mladinskih delovnih brigad 5,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 041 748 812
E-naslov:
miranmozina.slo@gmail.com

Jazsemvredu

Nevenka Breznik s.p.
Slovenčeva 95, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 041 635 530
E-naslov:
nevenka.breznik@siol.net
Spletna stran:
www.jazsemvredu.si

Irena Fras

specializantka transakcijsko
analitične psihoterapije,
Pot ob Homšnici 6, 2380 Slovenj
Gradec / Koroška
Telefon: 041 748 016
E-naslov: irena_fras@yahoo.com
Spletna stran: www.odstiranja.si

**Zasebni zdravstveni zavod
Psihoterapevski in
psihodiagnostični center
Maribor**

Barvarska ulica 7,
2000 Maribor
Telefon: 051 631 161
E-naslov:
info@psihoterapevski-center.si
www.psihoterapevski-center.si





PSIHOLOGI IN PSIHIATRI ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

KOMZ, Klinični oddelek za mentalno zdravje
Grablovičeva 44a, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/5874 900
Spl. stran: www.psih-klinika.si

Psihiatrična ordinacija
Nazorjeva 1, 1000 Ljubljana
Ana Reljič Prinčič, dr. med., spec. psih.
Tel. št.: 01 252 71 86

ZD Šiška: Psihiatrična specialistična ambulanta za otroke in mladostnike
Derčeva 5, 1000 Ljubljana
Vesna Markič Dekleva, dr. med., spec. psih.
Tel. št.: 01 58 15 284

ZD Domžale: Psihiatrična ambulanta
Mestni trg 2, 1230 Domžale
Andreja Novak, dr. med., spec. psih.
Tel. št.: 01 724 51 00

ZD Kranj: Dispanzer za mentalno zdravje
Gospovetska 10, 4000 Kranj
Metka Kališnik Šavli, dr. med., spec. psih.
Tel. št.: 04 20 82 250

ZD Novo mesto: Zasebna ambulanta
Kandijska 4, 8000 Novo mesto
Milanka Ždrale, dr. med., spec. psih.
Tel. št.: 07 391 67 33

ZD Murska Sobota
Grajaska ulica 22, 9000 Murska Sobota
Biserka Ilin, dr. med., spec. psih.
Tel. št.: 02 534 13 83

Marjeta Orešnik Žalig, spec. klin. psih.
Tel. št.: 02 534 13 83

Specialistična psihiatrična ordinacija
Osojnikova cesta 9, 2250 Ptuj
Miroslav Berič, dr. med., spec. psih.
Tel. št.: 02 780 69 50

ZD Maribor: dispanzerji za psihohigieno
Eva Šoškič, spec. klin. psih.
Psihohigienski dispanzer Maribor
Sodna ulica 13, 2000 Maribor
Tel. št.: 02 251 75 72

Nataša Potočnik Dajčman, dr. med., spec. psih.
Marija Gajšek, dr. med., spec. psih.

Dispanzer za psihohigieno otrok in mladostnikov
Vošnjakova ulica 4/III, 2000 Maribor
Tel. št.: 02 228 63 54

ZD Piran: Psihohigienski dispanzer Lucija
Cesta solinarjev 1, 6360 Portorož
Alida Mažer, dr. med., spec. psih.
Tel. št.: 05 677 33 20

ZD Celje: Psihiatrični dispanzer
Kersnikova 1 a, 3000 celje
Tel. št.: 03 543 43 23

Zasebna specialistična psihiatrična ambulanta v Idriji
Ulica Otona Župančiča 3, 5280 Idrija
Šinkovec Lea, dr. med., spec. psih.
Tel. št.: 05 3734 200

Zasebna specialistična ambulanta za duševno zdravje razvojne dobe (ZD Postojna)
Prečna 3, 6230 postojna
Šinkovec Lea, dr. med., spec. psih.
Tel. št.: 05 726 54 01

Center za otroško in mladostniško psihiatrijo, Ljubljana
Tabor 14, 1000 Ljubljana
Katarina Marn, dr. med., spec. psih.
Tel. št.: 05 902 98 24

Služba za pedopsihiatrijo, Pediatrična klinika Ljubljana
Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana
prim. Mojca Brecej-Kobe, dr. med., spec. psih.
Tel. št.: 01 522 90 90

Dispanzer za mentalno zdravje otrok in mladostnikov, ZD Murska Sobota
Grajaska ulica 24, 9000 Murska Sobota
Tel. št.: 02 534 13 37

Pedopsihiatrična ambulanta, ZD Novo Mesto
Kandijska cesta 4, 8000 Novo mesto
Milanka Prakaš, dr. med., spec. psih.
Tel. št.: 07 39 16 819 E

Nevrološka in psihološka ambulanta, SB Novo Mesto
Šmihelska cesta 1, 8000 Novo mesto
Bernarda Babič, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.
Tel. št.: 07 391 63 27

Psihohigienski dispanzer za otroke in mladostnike, ZD Piran
Cesta solinarjev 1, 6320 Portorož
Alida Mažer, dr. med., spec. pedopsih.
Tel. št.: 05 677 17 64

Zasebna specialistična psihiatrična ambulanta, Piran
Fornače 35, 6330 Piran
Milojka Pavletič-Kopilović
Tel. št.: 05 67 47 333

Specialistična ambulanta za klinično psihologijo, SB SI. Gradec
Gospovetska cesta 1, 2380 SI. Gradec
Burnik Felicita, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.
Tel. št.: 02 882 34 70

Psihološka posvetovalnica, ZD Trbovlje
Rudarska cesta 12, 1420 Trbovlje
Jelka Šešok, dipl. uni. psih., spec. klin. psih.
Tel. št.: 03 56 24 255





PSIHIATRIČNE BOLNIŠNICE

PSIHIATRIČNA KLINIKA LJUBLJANA

Studenc 48,
1260 Ljubljana Polje
Tel. št.: 01/587 21 00
Enota za gerontopsihiatrijo
Tel. št. 01/5872 506
Spletna stran: www.psih-klinika.si

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. 01/ 5874 934,
041 344 194 (glavna medicinska
sestra)
Spletna stran: www.psih-klinika.si

KLIC V DUŠEVNI STISKI - CMZ

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

KATEDRA ZA PSIHIATRIJO - CMZ

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

CENTER ZA IZVENBOLNIŠNIČNO PSIHIATRIJO - CIP

Njegoševa 4
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/4750 685
(naročanje novih pacientov)
Spletna stran: www.psih-klinika.si

UNIVERZITETNI KLINIČNI CENTER MARIBOR, ODDELEK ZA PSIHIATRIJO

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

PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA BEGUNJE

Begunje 55
4275 Begunje
Tel. št.: 04/533 52 00
Spletna stran: www.pb-begunje.si

PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA ORMOŽ

Ptujska cesta 33
2270 Ormož
Nevrološka specialistična
ambulanta in geriatrični oddelek
Tel. št.: 02/741 51 00
Spletna stran: www.pb-ormoz.si

PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA VOJNIK

Celjska cesta 37
3212 Vojnik
Tel. št.: 03/780 01 00
Spletna stran: www.pb-vojniki.si

PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA IDRIJA

Pot sv. Antona 49
5280 Idrija
Oddelek za gerontopsihiatrijo
Tel. št.: 05/373 44 00 (centrala)
E-naslov: psihiatrija@pb-idrija.si
Spletna stran: www.pb-idrija.si

ZASTOPNIKI PRAVIC OSEB NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Območje Psihiatrične klinike Ljubljana (OE Lj in Novo mesto)

Damjana Deržak
E-naslov: dderzak@gmail.com
GSM: 051 276 210

Andrejka Vučak
E-naslov:
vucak.andreja@gmail.com
GSM: 051 276 228

Vesna Zupančič
E-naslov: vesna.zupancic.zastopnik@gmail.com
GSM: 051 276 211

Stanka Radojičič
E-naslov:
stanka.zastopnik@gmail.com
GSM: 051 276 213

Lidija Kristančič
E-naslov: lidija_kristancic@t-2.net
GSM: 051 276 225

Nevenka Močnik
E-naslov:
nevenka.zastopnik@gmail.com
GSM: 051 276 229

Območje UKC Maribor – oddelek za psihiatrijo (OE Maribor, OE Ravne)

Edo Pavao Belak
E-naslov: edo.belak@gmail.com
GSM: 051 276 220

Romana Miklič
E-naslov: romanamiklic.zastopnik@gmail.com
GSM: 051 276 221

Območje Psihiatrične bolnišnice Begunje (OE Kranj)

Damjana Deržak
E-naslov: dderzak@gmail.com
GSM: 051 276 210

Stanka Radojičič
E-naslov:
stanka.zastopnik@gmail.com
GSM: 051 276 213

Brigita Žajdela
E-naslov:
brigitazajdela@gmail.com
GSM: 051 276 227





Območje Psihiatrične bolnišnice Vojnik (OE Celje, OE Krško)

Marija Zidarič
E-naslov:
mimica.zidaric@gmail.com
GSM: 051 276 215

Polonca Nunčič
E-naslov: polonca.zastopnik@gmail.com
GSM: 051 276 212

Vesna Zupančič
GSM: 051 276 211
E-naslov: vesna.zupancic.zastopnik@gmail.com

Romana Miklič
E-naslov: romanamiklic.zastopnik@gmail.com
GSM: 051 276 221

Območje Psihiatrične bolnišnice Ormož (OE Murska Sobota)

Marija Zidarič
E-naslov:
mimica.zidaric@gmail.com
GSM: 051 276 215

Edo Pavao Belak
E-naslov: edo.belak@gmail.com
GSM: 051 276 220

Polonca Nunčič
E-naslov:
polonca.zastopnik@gmail.com
GSM: 051 276 212

Območje Psihiatrične bolnišnice Idrija (OE Nova Gorica, OE Koper)

Brigita Žajdela
E-naslov:
brigitazajdela@gmail.com
GSM: 051 276 227

Lidija Kristančič
E-naslov:
lidija_kristancic@t-2.net
GSM: 051 276 225

Nevenka Močnik
E-naslov:
nevenka.zastopnik@gmail.com
GSM: 051 276 229



POSEBNI SOCIALNO VARSTVENI ZAVODI

SOCIALNO VARSTVENI ZAVOD DUTOVLJE

Dutovlje 128,
5221 Dutovlje
Tel. št.: 05/7084 100
Spletna stran: www.svz-dutovlje.si

JAVNI SOCIALNO VARSTVENI ZAVOD HRASTOVEC

Hrastovec v Sl. gorica 22
2230 Lenart v Sl. gorica
Tel. št.: 02/ 729 35 10
Spletna stran: www.hrastovec.org

POSEBNI SOCIALNO VARSTVENI ZAVOD PRIZMA PONIKVE

Ponikve 76,
1312 Videm - Dobropolje
Tel. št.: 01/788 01 00 (centrala)
GSM: 031/653 667
(dežurna medicinska sestra)
Spletna stran:
<http://www.prizma-ponikve.si>

SOCIALNO VARSTVENI ZAVOD LUKAVCI

Lukavci 9,
9242 Križevci pri Ljutomeru
Tel. št.: 02/588 84 20
Spletna stran: www.lukavci.si

SOCIALNO VARSTVENI ZAVOD DOM NINE POKORN GRMOVJE

Pernovo 4a, 3310 Žalec
Tel. št.: 03/713 29 00 (centrala)
E-naslov:
dom_nine_pokorn.zalec@siol.net
Spletna stran: www.ssz-slo.si

CENTER SLEPIH, SLABOVIDNIH IN STAREJŠIH ŠKOFJA LOKA

Stara Loka 31, 4220 Škofja Loka
Tel. št.: 04/62 07 200
Spletna stran: www.css-sl.si

DOM UPOKOJENCEV PODBRDO, ENOTA PETROVO BRDO

Petrovo Brdo 7, 5243 Podbrdo
Tel. št.: 05/380 18 20
E-naslov: info@dompodbrdo.si
Spletna stran: www.dompodbrdo.si



NEVLADNE ORGANIZACIJE

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

ALTRA - Odbor za novosti v duševnem zdravju

Pomoč in podpora v skupnosti osebam z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju in njihovim svojcem (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
Stanovanjske skupine:
01/544 37 93
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

Izjava 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.: 04/236 26 10

Enota Novo mesto

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

Enota Izola - Koper

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

Enota Celje

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

Enota Brežice

Černelčeva c.7, 8250 Brežice
Tel.: 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

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

Enota Ljutomer

Miklošičev trg 3, 9240 Ljutomer
Tel.: 02/58 51 840

Enota Tolmin-gostovanje

Brunov drevored 23, 5220 Tolmin
Tel.: 051/ 621 241

Enota Trebnje-gostovanje

Goliev trg 11, 8210 Trebnje
Tel.: 070 550 706

Enota Lendava-gostovanje

C. Lajcsija Pandurja 1,
9220 Lendava
Tel.: 070 550 665

Enota Krško - gostovanje

Cesta krških žrtev 15
8270 Krško
Tel. št.: 070 550 669

Enota Zasavje

Cesta 1. junija 4,
1420 Trbovlje
Tel.: 01/ 320 53 90, 070 216 496

DNEVNI CENTRI

Enota Maribor

Strossmayerjeva 3,
2000 Maribor
Tel/fax: 02/ 23 80 680,
02/ 23 80 681

Enota Slovenj Gradec

Celjska ulica 2,
2380 Slovenj Gradec
Tel.: 02/ 88 50 640,

Enota Brežice

Černelčeva cesta 7,
8250 Brežice
Tel/fax: 07/ 49 94 160

Enota Ptuj

Ul. Viktorina Ptujkega 3,
2250 Ptuj
Tel/fax: 02/ 79 80 650,
02/79 80 651

ŠENT, Slovensko združenje za duševno zdravje

Programe stanovanjskih skupin, dnevnih 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

Center za duševno zdravje v skupnosti Osrednjeslovenska regija

Šuštarjeva kolonija 42a,
1420 Trbovlje
Tel. št.: 03/ 564 26 70
E-naslov: rebeka.novak@sent.si

Enota ŠENT Ljubljana

Belokranjska ulica 2,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/ 230 78 41
E-naslov: ariana.t-babic@sent.si

Enota ŠENT Trbovlje

Šuštarjeva kolonija 42a,
1420 Trbovlje
Tel. št.: 03/ 564 26 70
E-naslov: rebeka.novak@sent.si

Center za duševno zdravje v skupnosti Dolenjska regija

Vrhovčeva 14, 8000 Novo mesto
Tel. št.: 01/373 76 80, 041 500 956
E-naslov: amina.nur@sent.si

Enota ŠENT Kočevje

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

Enota ŠENT Metlika

Naselje Borisa Kidriča 9,
8330 Metlika
Tel. št.: 01/ 369 24 71
E-naslov: sent.metlika@gmail.com

Enota ŠENT Novo mesto

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

Center za duševno zdravje v skupnosti Obalno-kraška regija

Vergerijev trg 3, 6000 Koper
Tel. št.: 05/ 662 14 84
E-naslov: tina.nanut@sent.si

Enota ŠENTMAR Koper

Vergerijev trg 3,
6000 Koper
Tel. št.: 05/662 14 84
E-naslov: tina.nanut@sent.si

Enota ŠENT Postojna

Tržaška ulica 24, 6230 Postojna
Tel. št.: 05/ 721 4771
E-naslov: spela.podobnik@sent.si

Center za duševno zdravje v skupnosti Podravska regija

Cesta proletarskih brigad 61,
2000 Maribor
Tel. št.: 02/320 26 91
E-naslov: tadeja.kapun@sent.si

Enota ŠENTLENT Maribor

Cesta proletarskih brigad 61,
2000 Maribor
Tel. št.: 02/320 26 91
E-naslov: tadeja.kapun@sent.si

Center za duševno zdravje v skupnosti Koroško-Šaleška regija

Kersnikova cesta 1,
3320 Velenje
Tel. št.: 030 608 690
E-naslov: fanika.loncar@sent.si

Enota Dnevni center za zmanjševanje škode zaradi drog Velenje

Kersnikova cesta 1,
3320 Velenje
Tel. št.: 030 608 690
E-naslov: fanika.loncar@sent.si

Center za duševno zdravje v skupnosti Severnoprimska regija

Cesta Prekomorskih brigad 32.
5290 Šempeter pri Gorici
Tel. št.: 05/ 330 96 00,
031 371 992
E-naslov: margerita.humar@sent.si

Enota ŠENT Nova Gorica

Cesta Prekomorskih brigad 32.
5290 Šempeter pri Gorici
Tel. št.: 05/ 330 96 03,
E-naslov: margerita.humar@sent.si

Enota Dnevni center za uporabnike prepovedanih drog

Sedejeva 9a
5000 Nova Gorica
Tel. št.: 05/330 96 03, 031 607 245
E-naslov: meta.rutar@sent.si

Enota Terensko delo z uporabniki prepovedanih drog

Sedejeva 9a,
5000 Nova Gorica
Tel. št.: 030 322 888
E-naslov: luka.mrak@sent.si

Enota ŠENT Ajdovščina

Bevkova 2, 5270 Ajdovščina
Tel. št.: 05/364 38 50
E-naslov: jasmina.bolterstein@sent.si

Center za duševno zdravje v skupnosti Gorenjska regija

Kranjska cesta 3
4240 Radovljica
Tel. št.: 04/ 530 30 10
E-naslov: marija.zupanc@sent.si

Enota ŠENTGOR Radovljica

Kranjska cesta 3, 4240 Radovljica
Tel. št.: 04/530 30 10
E-naslov: marija.zupanc@sent.si

Enota ŠENT'K Kranj

Tomšičeva ulica 13, 4000 Kranj
Tel. št.: 04/236 90 20
E-naslov: petra.anzin@sent.si

Enota ŠENT Škofja Loka

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

Center za duševno zdravje v skupnosti Savinjska regija

Gregorčičeva 6, 3000 Celje
Tel. št.: 03/ 42 88 890
E-naslov: mateja.alegro@sent.si

Enota ŠENTCELEIA Celje

Gregorčičeva 6, 3000 Celje
Tel. št.: 03/42 88 890
E-naslov: alenka.glinsek@sent.si

VEZI, Društvo za duševno zdravje in kreativno preživljanje prostega časa

Na Krasu izvaja programe stano-
vanjskih skupin, dnevnega centra,
samopomoči, zagovorništva, zapo-
slovljene rehabilitacije, izobraževa-
nja ter telefon za pomoč v stiski.
Štorje 26, 6210 Sežana
Tel. št.: 05/768 52 00
Mob. št.: 031/649 288
(pomoč v stiski 24h/dan)
E-naslov: info@drustvovezi.org
Spletna stran: www.drustvovezi.org



Dnevni center Ilirska Bistrica
Tavčarjeva ulica 15,
6250 Ilirska Bistrica
Tel. št.: 05/714 14 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 Gorjansko,
Gorjansko 71a, 6223 Komen
Tel. št.: 05/766 43 60

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

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
Humanitarna organizacija, ki svojcem oseb s težavami v duševnem zdravju in uporabnikom nudi brezplačno pomoč, podporo, izobraževanje ter omogoča rehabilitacijsko in komunikacijsko povezavo. Poslanstvo Humane je prispevati k izboljšanju kvalitete življenja tako svojcev kot uporabnikov psihiatričnih uslug.
Oldhamska 14, 4000 Kranj
Tel. št.: 04/201 17 20
E-naslov: humana2000@gmail.com
Spletna stran: www.humana-svojci.si

Stanovanjska skupina Ilirska Bistrica
Vojkov drevored 8,
6250 Ilirska Bistrica
Tel. št.: 05/714 51 60

Stanovanjska skupina Podgrad
Podgrad 107,
6250 Ilirska Bistrica
Tel. št.: 05/ 783 52 01

Stanovanjska skupina Postojna
Tržaška 33,
6230 Postojna
Tel. št.: 05/726 48 00

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.
Topniška 43, 1000 Ljubljana
E-naslov: damdruštvo@yahoo.com
Spletna stran: www.nebojse.si

DRUŠTVO ZA PREVENTIVNO DELO

Izvaja programe varovanja in krepitve duševnega zdravja hospitaliziranih otrok in mladostnikov na Pediatrični kliniki v Ljubljani ter mladinske delavnice.
Tržaška cesta 2, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/426 13 89
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, imajo pa tudi svetovalnico za motnje hranjenja.
Kongresni trg 1 (pritličje, soba 10/11), 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/425 03 38
E-naslov: svetovalnica.muza@volja.net
Spletna stran: www.svetovalnicamuza.si

DRUŠTVO ZA PSIHOLŠKO SVETOVANJE KAMELEON

Društvo nudi brezplačno internetno svetovanje otrokom, mladostnikom, odraslim in starejšim v stiski. Svetovalci so prostovoljci različnih starosti, različnih smeri študija in zaposlitve, ki imajo izkušnje na področju svetovanja ljudem v stiski in so za to ustrezno usposobljeni.
Tržaška 51, 1000 Ljubljana
Tel. št. (informacije): 051 486 658
E-naslov: info@svetovalnicakameleon.si
Spletna stran: www.stvetovalnicakameleon.si

DRUŠTVO ŽENSKA SVETOVALNICA

Deluje na področju psiho-socialne 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.
Cesta v Mestni log 55,
1000 Ljubljana
Telefon: 01/251 16 02
Spletna stran: www.drustvo-zenska-svetovalnica.si
E-naslov: zenska@svetovalnica.org

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

SPOMINČICA - Slovensko združenje za pomoč pri demenci

Izvaja programe samopomoči, izobraževalno podporne tečaje za svojce ter program telefonskega svetovanja.
Linhartova 13, 1000 Ljubljana
Tel.: 01/ 256 56 11
Svetovalni telefon: 01/ 52 83 995, vsak delovni ponedeljek, sredo in četrtek od 15:00 do 17:00
E-naslov: zzppd@mail.ljudmila.org



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)
E-naslov: drustvo.sos@drustvo-sos.si
Spletna stran: www.drustvo-sos.si
Svetovanje v primerih nasilja na
delovnem mestu poteka vsak
torek od 17. do 20 ure.
Tel. št.: 031 722 333
E-naslov: mobing@drustvo-sos.si

Zaupni telefon SAMARIJAN

Brezplačni telefon: 116 123,
zagotovljena je anonimnost
(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: 116 111
(vsak dan med 12-20h)
E-naslov: tom@zpms.si
Spletna stran: www.e-tom.si in
www.zpms.si

Društvo TVOJ TELEFON

Klic v stiski
Tel. št.: 05/720 17 20
(delavniki med 8-22h)
E-naslov: tvoj.telefon@siol.net

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)
Spletna stran:
www.zavod-emma.si
E-naslov: zavod.emma@siol.net

Enota Krško

Tel. št.: 07/490 65 10
(delavnik med 8-15h)
E-naslov:
zavodemma.krsko@siol.net

ZA-TE

Vsak dan od 16. do 22. ure, za
otroke, mladostnike in odrasle v
različnih stiskah.
Tel. št.: 01 234 97 83

Združenje proti spolnemu zlorabljanju

Masarykova 23, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 080 28 80
Spl. stran: www.spolna-zloraba.si

Nasvet za net

Telefon in spletna klepetalnica za
težave na internetu
Brezplačni telefon: 080 80 22 (od
ponedeljka do petka med 16. in
20. uro).
Spl. stran: www.nasvetzanut.si
E-naslov: info@nasvetzanut.si

TELEFON MLADI MLADIM

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



KRIZNI CENTRI ZA MLADE

Krizni center za mlade Celje

Ipavčeva 8, 3000 Celje
Tel. št.: 03 493 05 30, 031 576 150
E-naslov:
kriznicenterzamlade@t-1.si

Krizni center za mlade Ljubljana

Podmilščakova ulica 20,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 236 12 22, 041 419 121
E-naslov: kcmij@gov.si

Krizni center za mlade Maribor

Trubarjeva 27, 2000 Maribor
Tel. št.: 02 250 26 60, 051 324 211
E-naslov: kcm-mb@gov.si

Krizni center za mlade Slovenj Gradec

Ozka ulica 1, 2380 Sl. Gradec
Tel. št.: 02 885 01 11, 041 962 029
E-naslov:
csdsg.krizni.center@gov.si

Krizni center za mlade Murska Sobota

Lendavska ul. 15 a,
9000 Murska Sobota
Tel. št.: 02 534 85 82, 031 304 601
E-naslov: kcm.ms@siol.net

Krizni center za otroke in mladostnike Krško

Ul. mlad. del. brigad 14,
8273 Leskovec pri Krškem
Tel. št.: 07 490 51 77, 051 611 940
E-naslov: kcmkrsko@sint.net

Krizni center za mlade Radovljica

Alpska cesta 15, 4248 Lesce
Tel. št.: 04 531 69 30, 040 436 531
E-naslov:
krizni.center@telemach.net

Hiša zavetja Palčica, CSD Grosuplje

Brvace 41, 1290 Grosuplje
Tel. št.: 05 992 28 66, 040 194 192
E-naslov: hisa.palcica@gmail.com

Krizni center za otroke in mladostnike

Kolarska ulica 10, 6000 Koper
Tel. št.: 05 663 45 90, 041 303 203
E-naslov: kcm.koper@gov.si



SVETOVALNI CENTRI ZA OTROKE, MLADOSTNIKE IN STARŠE

SVETOVALNI CENTER ZA OTROKE, MLADOSTNIKE IN STARŠE LJUBLJANA

Gotska 18, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/583 75 00
E-naslov: info@scoms-lj.si
Spletna stran: www.scoms-lj.si

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
Spletna stran: www.svet-center-mb.si

SVETOVALNI CENTER ZA OTROKE, MLADOSTNIKE IN STARŠE KOPER

Cankarjeva 33, 6000 Koper
Tel. št.: 031 388 591
E-naslov: svetovalni.center.kp1@
siol.net
Spletna stran: www.svet-center-kp.si

POMOČ PRI MOTNJAH HRANJENJA

KOMZ, Klinični oddelek za mentalno zdravje: Enota za zdravljenje motenj hranjenja

Grablovičeva 44a,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/5874 900
Spl. stran: www.psih-klinika.si

Pediatrična klinika, Pedopsihiatrični oddelek

Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 300 32 69, 01 252 71 86

Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA

Kongresni trg 1, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/425 03 38

DNEVNI CENTER ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE: MLADINSKO SREDIŠČE VIČ

Trg Mladinskih Delovnih Brigad
14, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 252 77 69
E-naslov: info@mšvic.si
Spletna stran: www.mšvic.si

LOGOUT, center pomoči pri prekomerni rabi interneta

Metelkova 15, 1000 Ljubljana
Telefon: 041 233 474
Ljubljanska ulica 22, 6310 Izola
Telefon: 064 236 516
E-pošta: info@logout.si
Spletna stran: www.logout.si

E-naslov:
svetovalnica.muza@volja.net
Spl. stran:
www.svetovalnicamuza.si

Krizni center Ženska svetovalnica

Cesta v mestni log 55,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 25 11 602 (ob
ponedeljkih in sredah med 16.
in 18. uro, ostale delovne dni pa
med 10. in 12. uro)
E-naslov: zenska@svetovalnica.org
Spl. stran: www.drustvo-zenska-
svetovalnica.si



MREŽA CENTROV ZA PREPREČEVANJE IN ZDRAVLJENJE ODVISNOSTI OD PREPOVEDANIH DROG

ZD BREŽICE, CPZOPD

Černelčeva 8, 8250 Brežice
Tel. št.: 07 499 14 04
E-naslov: info@zd-brevice.si

ZD CELJE, CPZOPD

Gledališka ulica 4, 3000 Celje
Tel. št.: 03 490 02 28
E-naslov: zdravljenje.
odvisnosti@zd-celje.si

ZD IZOLA, CPZOPD

Oktobrske revolucije 11,
6310 Izola
Tel. št.: 05 663 50 20
E-naslov: info@zd-izola.si

ZD KOČEVJE, CPZOPD

Roška cesta 18, 1330 Kočevje
Tel. št.: 01 893 90 31
E-naslov:
mila.korene@zdkocevje.si

ZD KOPER, CPZOPD

Ljubljanska cesta 6a,
6000 Koper
Tel. št.: 05 664 73 60
E-naslov: info@zd-koper.si

ZD KRANJ, CPZOPD

Gospodsvetska 9, 4000 Kranj
Tel. št.: 04 208 22 15
E-naslov:
tajnistvoozg@ozg-kranj.si

ZD LJUBLJANA, CPZOPD

Metelkova ulica 9,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 472 37 76

ZD LOGATEC, CPZOPD

Notranjska 2, 1370 Logatec
Tel. št.: 01 75 08 264, 031 590 354
E-naslov: cpzopd@zd-logatec.si

ZD DR. ADOLFA DROLCA MARIBOR, CPZOPD

Sodna ulica 13, 2000 Maribor
Tel. št.: 02 22 86 239

ZD MURSKA SOBOTA, CPZOPD

Grajska ulica 24,
9000 Murska Sobota
Tel. št.: 02/534-13-98

ZD NOVA GORICA, CPZOPD

Gradnikove brigade 1,
5000 Nova Gorica
Tel. št.: 05 338 32 65
E-naslov: miha.kramli@zd-go.si

ZD NOVO MESTO, CPZOPD

Kandijska 4, 8000 Novo mesto
Tel. št.: 07 391 68 71
E-naslov: info@zd-nm.si

ZD PIRAN-LUCIJA, CPZOPD

Cankarjevo nabrežje 9a,
6320 Piran
Tel. št.: 05 673 02 40, 05 620 72 44
E-naslov: cpzond.piran@siol.net

ZD SEŽANA, CPZOPD

Partizanska 24, 6210 Sežana
Tel. št.: 05 731 14 42
E-naslov:
centerzazdr.odv@zd-sezana.si



ZD TRBOVLJE, CPZOPD

Rudarska 12, 1420 Trbovlje
Tel. št.: 03 562 63 22, 03 562 41 38
E-naslov: zd.trbovlje@zd-trbovlje.si

ZD VELENJE, CPZOPD

Vodnikova 1, 3320 Velenje
Tel. št.: 03 899 56 12

ZD ILIRSKA BISTRICA, CPZOPD

Gregorčičeva 8, 6250 Ilirska Bistrica
Tel. št.: 05 711 21 18

ZD PIVKA, CPZOPD

Kolodvorska cesta 24,
6257 Pivka
Tel. št.: 05 757 25 61

DRUGE KORISTNE INŠTITUCIJE

NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE

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

VARUH ČLOVEKOVIH PRAVIC

Dunajska cesta 56, 1000 Ljubljana
Brezplačni telefon: 080 15 30

ZASTOPNIKI PACIENTOVIH PRAVIC

Ljubljana

Mojca Mahkota

prostori Nacionalnega inštituta za
javno zdravje

Nova Gorica

Klemen Šuligoj

prostori Nacionalnega inštituta
za javno zdravje, Nova Gorica
Vipavska cesta 13

ZD JESENICE, CPZOPD

Cesta Maršala Tita 78,
4270 Jesenice
Tel. št.: 04 586 81 40, 04 589 10 67

ZD TRŽIČ, CPZOPD

Blejska cesta 10, 4290 Tržič
Tel. št.: 04 598 22 10, 04 596 31 41

CENTER ZA ZDRAVLJENJE

ODVISNIH OD

PREPOVEDANIH DROG

LJUBLJANA

Grablovičeva 48, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 542 13 50, 01 587 49
75, 01 587 49 80
E-naslov: andrej.kastelic@psih-
klinika.si

Tel. št.: 01/475 00 50

E-naslov: info@varuh-rs.si

Spletna stran: www.varuh-rs.si

VARUH BOLNIKOVIH PRAVIC

Ulica heroja Tomšiča 2,
2000 Maribor

Tel. št.: 02/ 228 22 23

E-naslov: varuh.bp-mb@maribor.si

Zaloška 29, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01/542 32 85

E-naslov: mojca.mahkota@nijz.si

5000 Nova Gorica

Tel.: 051 331 508, 05 968 16 52

E-naslov: klemen.suligoj@nijz.si

Celje

Cvetka Jurak

prostori Nacionalnega inštituta za
javno zdravje, Celje
Ipavčeva 18, 3000 Celje
Tel. št.: 03 42 51 161
E-naslov: cvetka.jurak@nijz.si

Kranj

Avgust Rebič

prostori Nacionalnega inštituta za
javno zdravje, Kranj

Olga Petrak

prostori Nacionalnega inštituta za
javno zdravje, Celje
Ipavčeva 18, 3000 Celje
Tel. št.: 03/42 51 161
E-naslov: olga.petrak@nijz.si

Gospodsvetska ulica 12, 4000 Kranj

Tel. za naročanje: 04/201 71 09

E-naslov: avgust.rebic@nijz.si

Ravne na Koroškem

Stanka Vauh

prostori Nacionalnega inštituta za
javno zdravje, Ravne na Koroškem
Ob Suhi 5b
2390 Ravne na Koroškem

Tel.: 05/ 968 18 45, 041 624 164

E-naslov: stanka.vauh@nijz.si

Novo mesto

Zlata Rebolj

prostori Nacionalnega inštituta
za javno zdravje, Novo mesto
Mej vrti 5
8000 Novo mesto

Tel. št.: 051 385 485

E-naslov: zlata.rebolj@nijz.si

Maribor

Vlasta Cafnik

prostori Nacionalnega inštituta za
javno zdravje, Maribor
Ljubljanska ulica 4/II
2000 Maribor

Tel. št.: 02 333 12 64

E-naslov: vlasta.cafnik@nijz.si

Murska Sobota

Martin Raj

prostori Nacionalnega inštituta za
javno zdravje, Murska Sobota
Arhitekta Novaka 2b,

9000 Murska Sobota

Tel. št.: 02/534 15 50 ali

051 345 197

E-naslov: martin.raj@nijz.si

Koper

Jožica Trošt Krušec

prostori Nacionalnega inštituta za
javno zdravje, Koper
Vojkovo nabrežje 4A, 6000 Koper

Tel. št.: 041 667 501

E-naslov: zastopnica.pacienta@
quest.zzv-kp.si





BREZPLAČNA PRAVNA POMOČ

OKROŽNO SODIŠČE V LJUBLJANI

Tavčarjeva 9
1000 Ljubljana
tel: 01 366 644 44

OKROŽNO SODIŠČE V MARIBORU

Sodna ulica 14, 2503 Maribor
Tel.: 01 234 71 00

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

Zavod PIP Murska Sobota

Zvezna ulica 10,
9000 Murska Sobota
E-naslov: info@zavodpip.si
Tel. št.: 02 535 27 60

OSTALI KORISTNI NASLOVI

DRUŠTVO INVALIDOV

Svetovanje in pomoč invalidom
Linhartova 13, 1000 Ljubljana
1. nadstropje, soba št. 126
Tel. št.: 01/306 39 91
E-naslov: info@drustvoinvalidov-ljb.si
Spletna stran: www.drustvoinvalidov-ljb.si

SOŽITJE ZVEZA DRUŠTEV ZA POMOČ OSEBAM Z MOTNJIAMI 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

PRAVNO-INFORMACIJSKI CENTER NEVLADNIH ORGANIZACIJ

Brezplačno prvo pravno svetovanje
Metelkova 6, 1000 Ljubljana
Tel.št.: 01/521 18 88,
051 681 181
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

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 38, 1000 Ljubljana
Telefon: 01/434 48 22
E-naslov: info@drustvo-dnk.si
Spletna stran: www.drustvo-dnk.si

Enota Koper

Vojkovo nabrežje 30a,
6000 Koper
Tel. št.: 05/ 63 93 170,
031 546 098

DRUŽINSKI CENTER BETANIJA

Ciril Metodov trg 7,
1000 Ljubljana
Tel.: 01 234 75 82 (pon-čet),
01/432 31 79
E-naslov: betanija@rkc.si
Spletna stran: http://betanija.rkc.si

DRUŽINSKI CENTER MIR

Strossmayerjeva 17,
2000 Maribor
Tel.: 02 234 58 00
E-naslov: info@dc.mir.si
Spletna stran: www.dc-mir.si

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
E-naslov: rdecikriz@rks.si
Spletna stran: www.rks.si

DRUŠTVO ŽIVLJENJE BREZ NASILJA

Rozmanova ulica 10, p.p 345,
8000 Novo Mesto
Tel. št.: 07/33 26 895 in 031 393 614 (od 9. do 14. ure)
E-naslov: drustvo.dzbn@gmail.com
Spletna stran: www.varnahisanovomesto.si

Zavod Med.Over.Net

Spletno svetovanje
Spl. stran: http://med.over.net

DRUŠTVO MOZAIK - društvo za socialno vključenost

Lendavska ulica 1,
9000 Murska Sobota
Tel. št.: 02/ 526 16 90
Spletna stran: www.mozaik-drustvo.si
E-naslov: info@mozaik-drustvo.si

DRUŠTVO BELI OBROČ SLOVENIJE

Društvo za pomoč žrtvam kaznivih dejanj
Cigaletova 7, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/430 54 90
GSM: 040 772 276
Spletna stran: www.beliobroc.si
E-naslov: info@beliobroc.si

SANA VITA - Zavod za psihosocialno pomoč ljudem v stiski

Individualna psihoterapija in svetovanje, psihoterapija za otroke in mladostnike, družinska terapija in svetovanje, skupinsko terapevtsko delo za partnerje, skupinska psihoterapija za odrasle
Masarykova 23, 1000 Ljubljana

Kontaktne osebe:
Sonja Gorup Špenko,
GSM: 041 664 920;
sana.vita.zavod@t-2.net
Marcela Noč Bogataj,
GSM: 041 386 886;
psihoterapijaotroci@gmail.com
Marjan Gorup,
GSM: 041 683 790;
marjan.gorup@guest.arnes.si
Spletna stran: www.sana-vita.si



SVETOVALNICA FUŽINE

Svetovanje in informiranje posameznikom, parom, družinam, ki so se znašli v psihosocialnih stiskah in težavah (od 9. do 17. ure, v petek od 9. do 16. ure)
Preglov trg 15, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/ 52 06 442
E-naslov: svetovalnica.fuzine@siol.net

POND- Prepoznavna in obravnavna žrtev nasilja v družini v okviru zdravstvene dejavnosti
www.prepoznajnasilje.si

INFORMACIJE ZA MLADE

Mladinsko informativno-svetovalno središče Slovenije (MISSS)

Kunaverjeva 2, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 510 16 70, 041 367 374
E-naslov: info@misss.org
Spl. stran: www.missss.si

MISC Infopeka

Ob železnici 8, 2000 Maribor
Tel. št.: 02 300 68 50, 041 481 246
E-naslov: infopeka@infopeka.org
Spl. stran: www.infopeka.org

Mladinski svet Slovenije

Dunajska cesta 5, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 425 60 55
E-naslov: info@mss.si
Spl. stran: www.mss.si

Zveza prijateljev mladine Slovenije

Miklošičeva cesta 16, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 239 67 20
E-naslov: info@zpmss.si
stran: www.zpmss.si

ZAVOD SKALA

Ob Ljubljani 36, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 031 358 025, kontaktna oseba ga. Janja Omahen
E-naslov: skala@salve.si
Spletna stran: www.donbosko.si/skala

ZDRUŽENJE ZA PSIHOSOCIALNO POMOČ IN PSIHOTERAPIJO NEPTUN

Trg 20, 5292 Renče
Telefon: 040 840 947
www.druzinskaterapija.si

Združenje DrogArt

Prečna ulica 6, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 059 04 72 71, 041 730 800
E-naslov: info@drogart.org
Spl. stran: www.drogart.org

Izberi sam

Prečna ulica 6, Ljubljana
Tel. št.: 01 439 72 70
E-naslov: info@izberisam.org
Spl. stran: www.izberisam.org

SAFE-SI – točka osveščanja o varni rabi interneta

Spl. stran: http://safe.si

Zavod Varni internet

Cesta v zgornji log 32, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 080 11 79
E-naslov: info@varniinternet.si
Spl. stran: www.varniinternet.si

PAPILOT - Zavod za vzpodbujanje in razvijanje kvalitete življenja

Zasavska 42, 1231 Ljubljana-Črnuče

Tel. št.: 0 1 542 15 82
E-naslov: info@papihot.si
Spl. stran: www.papihot.si

Društvo informacijski center Legebitra

Trubarjeva ulica 76a, 1000 Ljubljana
Tel: 01 430 51 44
E-naslov: info@legebitra.si, svetovanje@legebitra.si
Spl. stran: www.legebitra.si

Cona Fužine (CSD Moste Polje)

Preglov trg 12, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 540 08 50, 01 520 64 42
E-naslov: cona.fuzine@siol.net
Spl. stran: http://www.csd-ljmostepolje.si/cona

Društvo za pomoč otrokom in mladostnikom brez limita

Ptujska ulica 27, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 051 635 667
E-pošta: mateja.capek@gmail.com, brez1limita@gmail.com

Društvo center za pomoč mladim - Svetovalnica za mlade s podpornimi programi

Spl. stran: www.cpm-drustvo.si

Ljubljana

Kersnikova 4, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 438 22 10, 031 323 573
E-naslov: lj-info@cpm-drustvo.si

Maribor

Ob železnici 16, 2000 Maribor
Tel. št.: 02 331 83 06, 040 585 945
E-naslov: mb-info@cpm-drustvo.si

Društvo za delo z mladimi v stiski žarek

Cesta maršala Tita 78, 4270 Jesenice

Tel. št.: 040 790 345
E-naslov: info@drustvo-zarek.si
Spl. stran: www.drustvo-zarek.si

CSD Škofja Loka Dnevni center za otroke in mladostnike

Partizanska cesta 1d, 4220 Škofja Loka
Tel. št.: 04 517 01 00
E-pošta: gpcsd.skofj@gov.si
Spl. stran: www.csd-skofjaloka.si

CSD Nova Gorica Dnevni center Žarek

Delpinova ulica 18b, 5000 Nova Gorica
Tel. št.: 05 330 29 00, 041 664 905
E-naslov: dc-zarek@siol.net
Spl. stran: www.csdgorica.si

Društvo za razvijanje prostovoljnega dela Novo mesto

Dnevni center za otroke Rozmanova ulica 30, 8000 Novo mesto
Tel.: 07 337 39 20
E-naslov: drpd_nm@siol.net

Center za mlade Domžale

Ljubljanska 58, 1230 Domžale
Tel. št.: 01 722 66 00, 040 255 568
E-naslov: info@czm-domzale.si
Spl. stran: www.czm-domzale.si

Skupnost za mlade #to sem jaz (forum)

www.tosemjaz.net

Anonimna e-prijava nasilja v družini

Spl. stran: www2.gov.si/e-uprava/prijavadn.nsf





VARNE HIŠE, ZAVETIŠČA, ZATOČIŠČA, KRIZNI CENTRI

Materinski domovi, varne hiše in zavetišča sodijo v mrežo javnih socialno varstvenih programov. Njihovi izvajalci so predvsem nevladne in humanitarne organizacije ter zasebniki. Programi so namenjeni reševanju socialnih stisk posameznikov in skupin, in sicer tako, da kar najbolj upoštevajo potrebe uporabnikov in konkretne potrebe lokalnega okolja, v katerem se izvajajo. Njihovo financiranje zagotavljajo država, lokalna skupnost in uporabniki ali drugi zainteresirani subjekti. Ustrezno pomoč, psihosocialno svetovanje in nastanitve v primerih nasilja lahko prejmete le v spodaj navedenih varnih hišah, zatočiščih in materinskih domovih.

Gorenjska

Društvo za pomoč ženskam in otrokom žrtvam nasilja Varna hiša Gorenjske - Varna hiša za ženske in otroke žrtve nasilja Gorenjske

p. p. 575, 4000 Kranj
Telefon: 051 200 083
E-pošta: vh.gorenjska@siol.net

Goriška

Zavod Karitas Samarijan - Varna hiša Karitas za Primorsko

Skalniška 1, 5250 Solkan
Telefon: 05 330 02 34
E-pošta: karitas.samarijan@siol.net

Obalno – kraška in notranjska

Center za socialno delo Sežana - Regijska varna hiša Kras

Telefon: 070 754 530
05 6202 442
Fax: 05 6202 442
E-pošta: vhkras@gmail.com

Jugovzhodna Slovenija

Društvo življenje brez nasilja in krivic za podporo žrtvam kaznivih dejanj - Varna hiša Novo mesto

p. p. 345, 8000 Novo Mesto

Telefon: 07 332 68 95
E-pošta: varnahisa.nm@gmail.com,
društvo.dzbn.nm@gmail.com

Koroška

Društvo regionalna varna hiša Celje – Varna hiša

p. p. 347, 3000 Celje,
Telefon: 03 492 41 70

E-pošta: varna.hisace@siol.net



Osrednjeslovenska

Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja Zatočišče za ženske in otroke
p. p. 2726, 1001 Ljubljana
Telefon: 01 524 19 93, 080 11 55
E-pošta: društvo-sos@društvo-sos.si

Društvo ženska svetovalnica Ljubljana
Krizni center Ženske svetovalnice
Telefon: 031 233 211
E-pošta: info@društvo-zenska-svetovalnica.si

Društvo za nenasilno komunikacijo - Varna hiša za ženske in otroke žrtve nasilja
Linhartova 13, 1000 Ljubljana
Telefon: 031 736 726
E-pošta: vh.dnk@siol.net

Podravska

Center za socialno delo Maribor – Varna hiša Maribor
Dvorakova ul. 5, 2000 Maribor
Telefon: 02 250 66 00
E-pošta: gpcsd.maribor@gov.si

Center za socialno delo Ptuj – Varna hiša Ptuj
Trstenjakova 5a, 2250 Ptuj
Telefon: 02 787 56 00
E-pošta: gpcsd.ptuj@gov.si

Pomurska

Društvo varnega zavetja Pomurje – Varna hiša za ženske in otroke žrtve nasilja
p. p. 18, 9240 Ljutomer

Telefon: 02 584 83 90
E-pošta: vh.ljutomer@siol.net

Savinjska

Društvo regionalna varna hiša Celje – Varna hiša
p. p. 347, 3000 Celje

Telefon: 03 492 63 56
E-pošta: varna.hisace@siol.net

Spodnjeposavska

Center za socialno delo Krško, Zavetišče Pepcin dom
Cesta krških žrtev 1, 8270 Krško

Telefon: 07 492 25 53,
07 492 59 68
E-pošta: gpcsd.krsko@gov.si



MATERINSKI DOMOVI

Gorenjska

Društvo za pomoč ženskam in otrokom žrtvam nasilja, Varna hiša Gorenjske - Materinski dom Gorenjske
p. p. 575, 4000 Kranj

Telefon: 031 688 805,
051 200 083
E-pošta: mdg@siol.net

Goriška

Zavod Karitas Samarijan - Materinski dom Solkan in Šempeter
Skalniška 1, 5250 Solkan
Telefon: 041 331 639,

05 330 02 34 (Solkan),
05 997 20 52 (Šempeter)
E-pošta: karitas.samarijan@siol.net

Osrednjeslovenska

Center za socialno delo Ljubljana Šiška - Materinski dom Ljubljana

Jarška c. 23, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 283 37 45, 01 583 98 00, dežurni GSM: 051 422 024
E-pošta: materinskidom@gov.si

Zavod Pelikan Karitas Materinski dom Škofljica,
Gumnišče 5, 1291 Škofljica
Materinski dom Ljubljana,
Litijska cesta 2, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 366 77 21, 031 333 477
E-pošta: materinski.dom@karitas.si, pelikan@karitas.si

Podravska

Materinski dom Maribor, svetovalnica za žrtve nasilja in zlorab Maribor

Na Jelovcu 22, 2354 Brestnica
Telefon: 02 623 2288,
02 623 2552, 051 260 159,
041 735 135, 02 228 4994
E-pošta: info@materinski-dom.si,
info@svetovalnica-mb.si

Center za socialno delo Maribor
Zagrebška cesta 72,
2000 Maribor

Savinjska

JZ Socio - Javni zavod za socialno varstvene dejavnosti Celje – Materinski dom
Na zelenici 9, 3000 Celje
Telefon: 03 492 10 14

E-pošta:
materinski.dom@siol.net



Nadžkofijska Karitas Maribor Materinski dom Mozirje,
Podvrh 23, 3330 Mozirje
Materinski dom Žalec,
Podvrh 23, 3330 Mozirje

Telefon: 03 583 1530, 04 171 434
E-pošta: info@karitasmb.si,
dragica.vecek@karitasmb.si

Pomurska

Škofijska Karitas Murska Sobotna
Prvi pomurski materinski dom s svetovalnico
Gregorčičeva 4 a,
9000 Murska Sobotna

Telefon: 031 522 685, 031 404 683
E-pošta:
materinski.dom@ms.karitas.si,
md.svetovalnica@gmail.com

SVETOVALNICE ZA ŽRTVE NASILJA

Programi psihosocialne pomoči žrtvam nasilja in kaznivih dejanj so specializirani psihosocialni in terapevtski programi za pomoč vsem, ki so ali so bili žrtve nasilja.

Center za socialno delo Maribor - Svetovalnica za žrtve nasilja in zlorab v Mariboru
Telefon: 02 250 66 00,
02 228 49 94, 041 735 135
E-pošta: info@svetovalnica-mb.si

Linhartova 13, 1000 Ljubljana
Vojkovo nabrežje 10, 6000 Koper
Telefon: 01 434 48 22
E-pošta: info@drustvo-dnk.si

Zavod Emma
Tržaška 2, 1000 Ljubljana
Telefon: 080 2133
E-pošta: zavod.emma@siol.net

Društvo ženska svetovalnica Psihosocialna pomoč ženskam, žrtvam nasilja
Cesta v Mestni log 55,
1000 Ljubljana
Telefon: 031 233 211, 01 251 1602
E-pošta: misa@svetovalnica.org,
kc@svetovalnica.org

Enota Krško
p. p. 159, 8275 Krško
Telefon: 07 490 65 10

Društvo za nenasilno komunikacijo – Poti iz nasilja
– Individualna pomoč ljudem, ki doživljajo nasilje;
– Individualna pomoč otrokom in mladim, ki imajo izkušnjo nasilja;
– Individualno delo z ljudmi, ki povzročajo nasilje.

Društvo za pomoč ženskam in otrokom žrtvam nasilja Varna hiša Gorenjske CIS-Center za informiranje in svetovanje za žrtve nasilja na Gorenjskem
Oldhamska 14 a, 4000 Kranj
Telefon: 030 380 380
E-pošta: cis.gorenjske@siol.net



**Ars Vitae, društvo za pomoč
odvisnim od nedovoljenih
drog**

**Kapljica – pomoč žrtvam
nasilja**

Trstenjakova 5 a, 2250 Ptuj
Telefon: 031 519 902,
070 445 660
E-pošta: ars.vitae.si@gmail.com

**Društvo gibalno oviranih
invalidov Slovenije VIZIJA
Nasilje nad invalidi**

Slomškova 3 c,
3210 Slovenske Konjice
Telefon: 03 57 54060,
041 683 133
E-pošta:
društvo.vizija@guest.ames.si

**Študijsko raziskovalni center
za družino Informacijski in
svetovalni programi za žrtve
nasilja**

Dvor 12, 1210 Ljubljana-Šentvid
Telefon: 040 508 785
E-pošta: info@srcdljubljana.com

**Inštitut Antona Trstenjaka
Staranje brez nasilja**

Resljeva 7, 1000 Ljubljana
Telefon: 051 32 16 44
E-pošta:
info@inst-antonatrstenjaka.si

**Društvo življenje brez nasilja
Svetovalnica za žrtve nasilja**
Ulica talcev 2, 8000 Novo mesto
Telefon: 031 696 389

E-pošta:
svetovalnica.nm@gmail.com

**Družinski center Mir, zavod za
pomoč družinam v stiski
Specializirana psihosocialna
pomoč žrtvam nasilja**

Strossmayerjeva 17,
2000 Maribor
Telefon: 02 234 5800,
070 597 899
E-pošta: info@dc-mir.si

**Beli obroč Slovenije, društvo
za pomoč žrtvam kaznivih
dejanj**

**Pomoč žrtvam nasilja in
preprečevanje nasilja v družbi**
Cigaletova 7, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 430 5490,
040 772 222
E-pošta: beliobroc@gmail.com

**Zavod Karitas Samarijan
Svetovalnica Lučka**

Slakniška 1, 5250 Solkan
Telefon: 05 330 0234,
031 655 961
E-pošta:
karitas.samarijan@siol.net



PROGRAMI NAMENJENI POVZROČITELJEM NASILNIH DEJANJ

Programi, namenjeni povzročiteljem nasilnih dejanj, delujejo predvsem na področju spreminjanja vedenjskih vzorcev in dojemanja nasilja.

**Društvo za nenasilno
komunikacijo – Poti iz nasilja
Trening socialnih veščin za
osebe, ki povzročajo nasilje**
Linhartova 13, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 434 48 22
info@društvo-dnk.si

**Program Trening socialnih
veščin za osebe, ki
povzročajo nasilje, izvajamo v
sledenih krajih:**

Ljubljana
kontakt: Gregor Mešič,
030 640 902 ali
Robert Miklavčič, 030 640 901

Novo mesto
kontakt: Iztok Koren,
030 423 393)

Celje
kontakt: Gašper Mlakar,
030 640 902

Nova Gorica
kontakt: Uroš Gradišar,
030 423 444

Slovenj Gradec
kontakt: Gašper Mlakar,
030 423 443)

Koper
kontakt: Gregor Lapajne,
030 640 208)

Murska Sobota
kontakt: Gregor Mešič,
030 640 902

Radovljica
kontakt: Uroš Gradišar,
030 423 444)

Maribor
kontakt: Iztok Koren,
030 423 393



PROGRAMI ZA CELOVITO OBRAVNAVNO IN CELOSTNO POMOČ IN PODPORO ŽRTVAM SPOLNE ZLORABE

Združenje proti spolnemu zlorabljanju
Celostna psihosocialna pomoč žrtvam spolnega nasilja in drugih oblik nasilja
Masarykova cesta 23,
1000 Ljubljana
Telefon: 01 431 33 41
E-pošta:
spolna.zloraba@siol.net

Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja
Psihosocialna in psihološka pomoč ženskam in otrokom žrtvam nasilja v družini in žrtvam spolnih zlorab
p. p. 2726, 1001 Ljubljana
Telefon: 01 544 3513
E-pošta:
drustvo-sos@drustvo-sos.si

Društvo za nenasilno komunikacijo
Svetovalnica za žrtve spolnega nasilja
Linhartova 13, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 434 4822
E-pošta: info@drustvo-dnk.si

KOORDINATORJI ZA PREPREČEVANJE NASILJA

Celjska regija

Zajema področje CSD Celje, CSD Laško, CSD Mozirje, CSD Slovenske Konjice, CSD Šentjur pri Celju, CSD Šmarje pri Jelšah, CSD Velenje, CSD Žalec

Koordinatorica:
Gabriela Čoklc, uni. dipl. soc. del.
CSD Celje, Opekarniška 15 b,
3000 Celje
Telefon: 03 425 63 35
E-pošta: gabriela.coklc@gov.si

Dolenjska in Bela krajina

Zajema področje CSD Črnomelj, CSD Metlika, CSD Novo mesto, CSD Trebnje

CSD Novo mesto, Resslerova 7 b,
8000 Novo mesto
Telefon: 07 39 32 664
E-pošta:
dubravka.hrovatic@gov.si

Koordinatorica:
Dubravka Hrovatič, univ. dipl.
soc. del., višja svetovalka



Gorenjska regija

Zajema področje CSD Jesenice, CSD Kranj, CSD Radovljica, CSD Škofja Loka, CSD Trzič

CSD Škofja Loka, Partizanska
cesta 1d, 4220 Škofja Loka
Telefon: 04 517 01 17
E-pošta:
aleksandra.kafol@gov.si

Koordinatorica:
mag. Aleksandra Kafol, univ. dipl.
psih., specialistka zakonske in
družinske terapije

Goriška regija

Zajema področje CSD Ajdovščina, CSD Idrija, CSD Nova Gorica, CSD Tolmin

CSD Nova Gorica, Delpinova
ulica 18b, 5000 Nova Gorica
Telefon: 05 33 029 18, 031 662 010
E-pošta: majda.pusnar@gov.si

Koordinatorica:
Majda Pušnar, univ. dipl. soc.,
višja svetovalka

Koroška regija

Zajema področje CSD Dravograd, CSD Radlje ob Dravi, CSD Ravne na Koroškem, CSD Slovenj Gradec

CSD Slovenj Gradec, Ozka ulica
1, 2380 Slovenj Gradec
Telefon: 02 88 50 118
E-pošta: csdsg.koor.nas@gov.si

Koordinatorica:
mag. Jovita Pogorevc Merčnik,
prof. ped. in soc., samostojna
svetovalka

Ljubljanska regija

Zajema področje CSD Ljubljana Bežigrad, CSD Ljubljana Center, CSD Ljubljana Moste Polje, CSD Ljubljana Šiška, CSD Ljubljana Vič Rudnik, CSD Logatec, CSD Vrhnika

Koordinatorica:
dr. Viktorija Bevc, dipl. soc. del.,
samostojna svetovalka
CSD Ljubljana Šiška, Celovška
cesta 150, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 583 98 18
E-pošta: viktorija.bevc@gov.si



Obalno kraška regija in Primorsko notranjska regija

Zajema področje CSD Ilirska Bistrica, CSD Izola, CSD Koper, CSD Piran, CSD Postojna, CSD Sežana, CSD Cerknica

Center za socialno delo Koper,
Cankarjeva ul. 6, 6000 Koper
Telefon: 05 66 34 579
e-pošta: damjana.jurman@gov.si

Koordinatorica:
mag. Damjana Jurman, univ.
dipl. pedagoginja

Obljubljanska regija 1

Zajema področje CSD Domžale, CSD Hrastnik, CSD Kamnik, CSD Trbovlje, CSD Zagorje, CSD Litija

CSD Domžale, Ljubljanska 70,
1230 Domžale
Telefon: 01/724 63 96
E-pošta: marjana.milek-ogrinc@gov.si

Koordinatorica:
mag. Marjana Milek Ogrinc, uni.
dipl. soc. del.

Obljubljanska regija 2

Zajema področje CSD Cerknica, CSD Grosuplje, CSD Kočevje, CSD Ribnica, CSD Vrhnika

CSD Kočevje, Ljubljanska c. 9,
1330 Kočevje
Telefon: 01/8938392
E-pošta: katarina.tinauer@gov.si

Koordinatorica: Katarina Tinauer,
uni. dipl. soc. del.

Podravska regija

Zajema področje CSD Lenart, CSD Maribor, CSD Ormož, CSD Pesnica, CSD Ptuj, CSD Ruše, CSD Slovenska Bistrica

CSD Maribor, Zagrebška cesta
72, 2000 Maribor
Telefon: 02 250 66 83, 031 703 521
E-pošta: franciska.premzel@gov.si

Koordinatorica:
Francka Premzel, uni. dipl. soc. del.



Pomurska regija

Zajema področje CSD Gornja Radgona, CSD Lendava, CSD Ljutomer, CSD Murska Sobota

CSD Gornja Radgona,
Partizanska c. 21,
9250 Gornja Radgona
Telefon: 02 564 93 27
E-pošta: tina.vukan@gov.si

Koordinatorica:
Tina Vukan, uni. dipl. soc. del.

Posavska regija

Zajema področje CSD Brežice, CSD Krško, CSD Sevnica

Koordinatorica:
Sonja Žugič, univ. dipl. soc. del.,
samostojna svetovalka
CSD Krško, Cesta krških žrtev
11, 8270 Krško
Telefon: 07 620 24 51
E-pošta: sonja.zugic@gov.si



ČETRTO POGLAVJE

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, R. 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.
- Booner, S. Očka s perutmi. Ljubljana: Ozara Slovenija, 2007.
- Branch, R., Wilson, R. Kognitivno-vedenjska terapija za telebane. Ljubljana: Pasadena, 2012.
- Brandon, D. Pet principov normalizacije. Ljubljana: Visoka šola za socialna delo, 1990.
- Brandon, D., Brandon, A. Jing in jang načrtovanja psihosocialne skrbi. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, 1994.



- Brandon, D., Brandon, A. Praktični priročnik za osebe v službah za ljudi s posebnimi potrebami. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, 1992.
- Cobain, B. Ko ni nič več važno – priročnik za mladostnike z depresijo. Radovljica: Didakta d.o.o., 2008.
- Cvetek, R. Bolečina preteklosti. Celje: Društvo Mohorjeva družba, 2009.
- Dernovšek, M.Z., Gorenc, M., Jeriček, H. Ko te stresa stres. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS. 2006.
- 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., 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.
- Elliot, C. L., Smith, L.L.: Premagovanje anksioznosti za telebane. Ljubljana: Pasadena, 2010.
- Erzen, T. Duševne motnje. Celje: Mohorjeva družba, 2007.
- Felc, Z. Babi postaja čudna, vse pozabi. Spominčica Šentjur, 2012.
- 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.
- Fone, H. EFT – tehnika doseganja čustvene svobode za telebane. Ljubljana: Pasadena, 2012.
- Fox, C., Joughin, C. Motnje hranjenja v otroškem obdobju. Informacije za starše. Izobraževalno raziskovalni inštitut Ozara Ljubljana, 2008.
- Frančič, Franjo. Ujemite paža. Portorož : Center za komunikacijo, sluh in govor, 2017.
- 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.
- Graham, N., Warner, J. Demence in Alzheimerjeva bolezen. eBesede, 2013.
- Hampamer, Aleksandra. Očim in pankrt. Ljubljana : Chiara, 2015.
- Hauck, P. Depresija. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1986.
- Heineman, M. Ko zaigraš še zadnje srajco. Ljubljana: Šola retorike d. o. o., 2009.
- Hert De, M., Magiels, G., Thys, E. Skrivnost možganskega čipa. Ljubljana: Jansen-Cilag, 2001.
- Hill, P. Moja sopotnica shizofrenija. Celje: Društvo Mohorjeva družba, 2010.
- Hižman, R. Življenjski svet starega človeka. Doba Epis, 2009.



- Huelsen, A. Zid molka: oblike dela za osebam z demenco na primeru validacije in drugih novih teorij. Biografika Bori, 2010.
- Ihan, A. Imunski sistem in odpornost: kako se ubranimo boleznim. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2005.
- Jovanović, K. Izgubljeni v iskanju samega sebe. Šmarje-Sap: Buča, 2011.
- Kapelj, M., Smonker, T. Skupnostna skrb na področju duševnega zdravja na Krasu. Sežana: Vezi, 2005.
- Kogoj, A., Mikluš, B., Dragar, J. Varovanec z demenco v družini. Čuk, 1996.
- Krušič, Ljuba. Ujeta v pajčevini. Ljubljana: Alba 2000, 2016.
- Lamovec, T. Kako misliti drugačnost. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, 1999.
- Lamovec, T. Kako ravnamo z osebo v psihični krizi. Ljubljana: Altra, 1997.
- Lamovec, T. Ko rešitev postane problem in zdravilo postane strup: nove oblike skrbi za osebe v duševni krizi. Ljubljana: Lumi, 1995.
- Lamovec, T. Psihosocialna pomoč v duševni stiski. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, 1998.
- Lamovec, T. Zgodbe z roba norosti. Ljubljana: Altra, 1994.
- 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.



- Levine, J., Levine, I.S. Shizofrenija za telebane. Ljubljana: Pasadena, 2012.
- Mason, P., Kreger, R. Ne stopajte več po prstih. Ljubljana: Chiara B. d.o.o., 2011.
- McMahon, G. Adijo, tesnoba! Priročnik za samopomoč. Ljubljana: Didakta, 2010.
- Meden-Klavora, V. Ko duša nima kam. Ljubljana: Narava, d.o.o., 2008.
- Milivojevič, Z. Razumevanje čustev v psihoterapiji. Ljubljana: Psihopolis Institut d.o.o., 2008.
- Milivojevič, Z. Formule ljubezni: Ne zapravimo življenja v iskanju prave ljubezni. Mladinska knjiga Založba, 2012.
- Milivojevič, Z. Igre, ki jih igrajo narkomani. Ljubljana: Modrijan, 2013.
- 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.
- Mlakar, T. Vsiljivka v družini: ko se prikrade demenca. Družina, 2014.
- Monbourquette, J. Kako odpustiti. Maribor: Slomškova založba, 2006.
- Morris, R. in sod. Prvi koraki v nevroznanost, znanost o možganih. Ljubljana: Sinapsa, slovensko društvo za nevroznanost: Izobraževalno raziskovalni inštitut Ozara Ljubljana, 2007.
- Muršec, M. Alzheimerjeva demenca: odgovori na pogosta vprašanja v klinični praksi: za bolnike in njihove družine. Pliva, 2012.



- Muršec, M. Sporazumevanje z bolniki z demenco: vodnik za svojce in negovalce starejših z demenco. Johnson & Johnson, 2010.
- Naj ostanejo takšni, kot jih poznamo: vodič za svojce in negovalce starejših z vedenjskimi in psihičnimi spremembami pri demenci. Johnson & Johnson, 2010.
- Njatin, L.B. Zakaj je babica jezna. Center za slovensko književnost, 2011.
- Pavel, I. Socialno podjetje, od ideje k praksi. Ljubljana: Šent, 2005.
- Pentek, M., Kogoj, A., Vakselj, N. Vaje za vadbo spomina in zbranosti. Gerontološko društvo Slovenije, 1996.
- Perko, A. Pijan od življenja: premagati alkohol in spet zaživeti. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2013.
- Perko, A. Otroci alkoholikov in tiranov. Šmarje-Sap: Buča, 2011.
- Phillips, M. Čustvena odličnost. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga, 2001.
- Praper, P. Tako majhen, pa že nervozen!? Nova Gorica: Educa, 1992.
- Prepoznavna in obravnava žrtev nasilja v družini: priročnik za zdravstveno osebje. Ljubljana: Zdravniška zbornica Slovenije, 2015.
- Priročnik za osebe z demenco in njihove svojce: RESje, potrebujemo/jo pomoč. Zveza društev upokojencev Slovenije, 2013.
- Psihološka prva pomoč: priročnik za delavce na terenu. Ljubljana - Dobrunje: Prelomi - inštitut za družinsko terapijo, svetovanje in izobraževanje, 2016.



- Ramovš, K. Vademekum za zdravljene alkoholike in njihove svojce. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka: Socialni forum za zasvojenosti in omame, 2011.
- Rugelj, J. Pot samouresničevanja. Ljubljana: Umco, 2008.
- 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, G. Premagajmo depresijo. Zbirka Meander, 2007.
- Smith, L.L. Depresija za telebane. Ljubljana: Pasadena, 2009.
- Strong, J.O., Flanagan, M. Motnja pozornosti in hiperaktivnosti za telebane. Ljubljana: Pasadena, 2011.
- ŠENT. Izobraževalni program: pomoč in samopomoč osebam v duševni stiski. Ljubljana: Šent, 2000.
- Švab, V. Duševne bolezni v skupnosti. Ljubljana: Šent, 1996.
- Štirn, Mateja et al. Psihosocialna podpora žrtvam nasilja v družini in nasilja zaradi spola: priročnik. Ljubljana: ISA inštitut, 2017.
- Švab, V. Priročnik o shizofreniji. Radovljica: Didakta, 2001.
- 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.



- Ustok, L., Hughes, J. Zasvojenost z igrami na srečo: prvi koraki na poti do ozdravitve. Koper: Ognjišče, 2013.
- Valetič, Ž. Tunel: trgovina s samomorilskimi pripomočki. Ljubljana, Ozara Slovenija, 2008.
- Veselič, Špela et al. Priročnik za delo z ženskami in otroki z izkušnjo nasilja: izdaja ob 25. obletnici delovanja Društva SOS telefon. Ljubljana: Društvo SOS telefon za ženske in otroke - žrtve nasilja, 2016.
- Velikonja, I. Demenca. Novo mesto: Krka, 2008.
- Verma, V. Preprečevanje demence: na osnovi ajurvede, joge in drugih metod. Primus, 2014.
- WHO Shizofrenija: informacija za družine. Ljubljana: Šent, 2000.
- Wyckmans, A., Leener De, A.M. Očka nikdar ni utrujen. Maribor: Ozara Slovenija, 2006.
- Zaviršek, D. Inovativne metode v socialnem delu: opolnomočenje ljudi, ki potrebujejo podporo za samostojno življenje. Ljubljana: Študentska založba, 2002.
- 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. Ženske in duševno zdravje: o novih kulturah skrbi. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, 1994.
- Železnik, N. Adijo, grem domov: temne sence demence. Forma 7, 2012.
- Žuraj, A. Duševno zdravje v skupnosti: Ljubljana: Skupnost socialnega varstva Slovenije, 1993.



ZANIMIVE PUBLIKACIJE V ANGLEŠČINI

- Adams, T. Dementia care nursing: promoting well-being in people with dementia and their families. Hampshire: Palgrave Macmillan, 2008.
- 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.
- Bourgeois, M.S., Hickey, E.M. Dementia: from diagnosis to management: a functional approach. New York; Hove: Psychology Press, cop. 2009.
- Briley, M. Is Full Recovery from Depression Possible? London: Martin Dunitz, 1998.
- Chew-Graham, C., Baldwin, R., Burns, A.S. Integrated management of depression in the elderly. Cambridge: Cambridge University Press, 2008.
- Dowling, J.R. Keeping busy: a handbook of activities for persons with dementia. Baltimore; London: The Johns Hopkins University Press, 1995.
- Fernández-Ballesteros, R. Geropsychology: European perspectives for an aging world. Cambridge (MA); Göttingen: Hogrefe & Huber, cop. 2007.
- Friedel, R.O. Borderline Personality Disorder Demystified. 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.
- Kovach, C.R. Late-stage dementia care: a basic guide. Washington; London: Taylor & Francis, 1997.
- Miklowitz, D.J. The Bipolar Survival Guide. NY: Guilford Press, 2002.
- Persaud, R. The Mind: A users guide. Transworld Publishers: London, 2007.
- Skynner, R., Cleese, J. Life and how to survive it. Bershire: Cox & Wyman, 1994.
- Vincent, J.A., Phillipson, C., Downs, M. The futures of old age. London; Thousand Oaks: Sage, 2006.
- Williams, C. Overcoming Anxiety: A Five Areas Approach. London: Arnold, 2003.
- Zarit, S.H., Zarit, J.M. Mental disorders in older adults: fundamentals of assessment and treatment. New York; London: Guilford Press, 1998.

SPLETNI VIRI

Naslovi spletnih virov v slovenskem jeziku, kjer je mogoče najti podatke o duševnih motnjah, zdravlilih, novostih v zdravljenju, dejavnostih na področju duševnega zdravlja in spletnih virov, namenjenih za starostnike.

Altra: www.altra.si

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

Društvo DAM: www.nebojse.si



Društvo za psihološko svetovanje kameleon:

<http://svetovalnicakameleon.si>

Državni portal za starejše in upokojence: www.starejsi.gov.si

Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno: www.inst-antonatrstenjaka.si

Inštitut za varovanje zdravja: www.ivz.si

Jupline: www.jupline.net

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

Mreža Matija: www.cd-matija.si

Novi Paradoks: www.drustvo-paradoks.si

Ozara: www.ozara.org

Seniorji info: www.seniorji.info

Sinapsa: www.sinapsa.org

Spletno mesto za zrele leta: www.rtvsl.si/mojageneracija

Spominčica – slovensko združenje za pomoč pri demenci: www.spomincica.si

Šent: www.sent-si.org

Varna starost: www.varnastarost.si

Zavod za medgeneracijsko povezovanje:

www.zlataleta.com

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije:

www.zzzs.si

Zveza društev upokojencev Slovenije:

www.zdus-zveza.si

NASLOVI SPLETNIH STRANI NEKATERIH NAJPOMEMBNEJSIH TUJIH ZDRUŽENJ IN ORGANIZACIJ

AARP Global Aging Program: <http://www.aarpinternational.org>



AGE, the European Older People's Platform: <http://www.age-platform.org/>

ENUSP – European Network of Users and Survivors of Psychiatry: www.enusp.org

EPHA – European Public Health Alliance: www.epha.org

EUFAMI – European Federation of Associations of Families of People with Mental Illness: www.eufami.org

EUROCARES, European Association Working for Carers: <http://www.eurocarers.org/>

EUROPA – Public Health:

GAMIAN Europe – Global Alliance of Mental Illness Advocacy Networks: www.gamian-europe.com

HelpAge, a global movement for the rights of older people: <http://www.helpage.org/>

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

MDAC – Mental Disability Advocacy Centre: www.mdac.info

MHE – Mental Health Europe: www.mhe-sme.org

WAPR – World Association for Psychosocial Rehabilitation: www.wapr.info

WFMH – World Federation for Mental Health: www.wfmh.org

WHO – World Health Organization: www.who.int

WPA – World Psychiatric Association: www.wpanet.org

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

Internet Mental Health:
www.mentalhealth.com

Mental Health Net:
<http://mentalhelp.net>



BELEŽKE



IZOBRAŽEVALNO RAZISKOVALNI
INŠTITUT LJUBLJANA