



Ljubljana, 2018

Avtorji

Mojca Zvezdana Dernovšek
Katjuša Nadižar Habjanič
Maja Valič

Recenzija

Rok Tavčar

Knjižici na pot

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

Lektoriranje

Martin Valič

Tehnična pomoč

Nina Štojs

Oblikovanje in prelom

Sandra Pohole, K8 dizajn

Grafična priprava in tisk

Itagraf

Izdaja

Inštitut Karakter

Število izvodov

2200

Izdajo informativnega biltena je podprlo Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti Republike Slovenije.



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

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.89-008.485(035)

616.89-008.485(497.4)(058.7)

DERNOVŠEK, Mojca Zvezdana

Kam in kako po pomoč v duševni stiski / [avtorji Mojca Zvezdana Dernovšek, Katjuša Nadižar Habjanič, Maja Valič ; Knjižici na pot Anja Kopač Mrak]. - Ljubljana : Inštitut Karakter, 2018

ISBN 978-961-94373-4-6

1. Gl. stv. nasl. 2. Nadižar Habjanič, Katjuša 3. Valič, Maja, 1967-
294695936



KAZALO

Recenzija	5
Sporočilo avtoric	7
Knjižici na pot	9
Namesto uvoda	11

PRVO POGlavJE

Osebnostne motnje	15
Nekatere najpogostejše osebnostne motnje	20
Posledice osebnostnih motenj	27

DRUGO POGlavJE

Kako in kdaj poiskati pomoč	35
Svojci, prijatelji, sodelavci	37
Izbrani splošni osebni zdravnik in dežurni zdravnik	
Splošne nujne medicinske pomoči	41
Specialist psihiater, specialist nevrolog, drugi specialisti	43
Zdravljenje s psihološkimi sredstvi – psihoterapija	45
Zdravljenje z zdravili - farmakoterapija	46
Psihiatrična bolnišnica	47
Centri za socialno delo	48

TRETJE POGlavJE

Kje iskati pomoč?	53
Centri za socialno delo	53
Programi psihosocialne pomoči otrokom, mladostnicam	
in mladostnikom oziroma njihovim družinam	57
Večgeneracijski centri za družine	60
Programi socialne rehabilitacije zasvojenih	62
Koordinatorji obravnave v skupnosti na podlagi zakona	
o duševnem zdravju	67

Splošna nujna medicinska pomoč	70
Dežurne ambulante v okviru psihiatričnih bolnišnic	71
Zdravstveni domovi	71
POSVET – Center za psihološko svetovanje	75
Seznam specialistov psihiatrov, kliničnih psihologov in psihoterapevtov, kjer so storitve le samoplačniške	84
Psihologi in psihiatri za otroke in mladostnike	88
Psihiatrične bolnišnice	90
Zastopniki pravic oseb na področju duševnega zdravja	91
Posebni socialno varstveni zavodi	92
Nevladne organizacije	93
Telefoni za pomoč v stiski	99
Krizni centri za mlade	100
Svetovalni centri za otroke, mladostnike in starše	100
Pomoč pri motnjah hranjenja	101
Mreža centrov za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog	101
Druge koristne inštitucije	103
Zastopniki pacientovih pravic	103
Brezplačna pravna pomoč	104
Ostali koristni naslovi	105
Informacije za mlade	106
Varne hiše, zavetišča, zatočišča, krizni centri	108
Materinski domovi	109
Svetovalnice za žrtve nasilja	110

ČETRTO POGlavJE

Lastni viri pomoči	112
Biblioterapija	115
Spletni viri	127
Beležke	130



RECENZIJA

Pred nami je nova knjižica iz že uveljavljene serije publikacij s skupnim naslovom *Kam in kako po pomoč v duševni stiski*. Tokratna izdaja obravnava perečo in večkrat slabo razumljeno problematiko osebnostnih motenj. Vsi se srečujemo z osebami, ki imajo zaradi svojih osebnostnih značilnosti težave v življenju. Zlasti v družini imajo ljudje z osebnostnimi motnjami največ težav, težave pa so tudi v službenem okolju.

Vsebina knjižice na nazoren način preko izmišljenih primerov in razlage dogajanja bralcu omogoča videti težave, s katerimi se srečuje predvsem družina in njeni člani. Primeri so kot rečeno izmišljeni, vendar bi lahko odražali nekaj tipičnih okoliščin, s katerimi se srečujejo osebe z osebnostnimi motnjami in njihovi svojci. Tipične težave, s katerimi se srečujejo, so na nek način predvidljive, predvsem gre za pogoste težave v medosebnih odnosih. Po drugi strani pa je prav določena predvidljivost omenjenih težav ključna za razumevanje in pomoč osebam s tovrstnimi težavami in njihovim svojcem.

Osebnostna motnja prinese vrsto težav ne le osebi s to motnjo, temveč tudi njenim svojcem, ki pogosto ne najdejo pravega razumevanja za svoje težave, pa tudi večkrat ne dobijo ustrezne pomoči. Na dveh primerih vidimo, kako se svojec lahko postavi zase in definira ter uveljavi meje dopustnega vedenja, da se ne zaplete v še večje zagate.

Knjižico priporočam vsem, ki jih ta problematika zanima.

Prof. dr. Rok Tavčar, dr. med., specialist psihiater



SPOROČILO AVTORIC

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.



KNJIŽICI NA POT



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

Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve že vrsto let sofinancira izdajo knjižice Kam in kako po pomoč v duševni stiski, saj le ta zaradi strokovnosti, ažuriranih podatkov in smiselne kontinuiranosti vsebin dosega velik vpliv in prepoznavnost tako pri uporabnikih storitev centrov za socialno delo, kot strokovnih delavcih, ki se dnevno srečujejo z različno populacijo ljudi in z različno obliko stisk.

Vsebina tokratne knjižice na preprost način predstavlja poudarjene osebnostne značilnosti, zaradi katerih ima lahko oseba kot posameznik v vsakodnevnem življenju različne težave. Skrb zbujajoče je namreč zavedanje, da se velik del njegovih težav prenaša tudi na ožjo skupnost, kot je družina, oziroma širšo skupnost, kot so sorodniki, sodelavci v službi, prijatelji, znanci, ipd.

Ministrstvo že dlje časa skozi različne aktivnosti poskuša tako staršem kot otrokom približati ideje za spodbujanje in razvijanje socialnih oziroma čustvenih kompetenc, z namenom izboljšanja komunikacije v družinah, da bi vsi otroci imeli srečno otroštvo in da bi starši uživali v starševstvu. Ker se na ministrstvu zavedamo, kako pomembni so otroci, mladostniki in njihove družine, je področje družinske politike usmerjeno v zasledovanje največje koristi otroka ter v kakovost življenja njihovih družin. Programe v podporo družini smo pričeli razvijati že pred desetletjem, neposredno podlago za financiranje tovrstnih programov pa smo dobili z Družinskim zakonikom, ki je začel veljati aprila 2017. Prav tako smo po skoraj po 25 letih uspeli prenoviti tudi dolgo pričakovano



Resolucijo o družinski politiki 2018–2028, katero smo zaradi pomembnega poudarka in skrbi države za zadovoljstvo in kvaliteto življenja slehernega posameznika poimenovali tudi »Vsem družinam prijazna družba« (ReDP18-28).

Knjižica opisuje različne osebne in družinske situacije, ki se lahko razvijejo, če je v družini prisotna ena ali več oseb z osebno motnjo, prav tako pa ponuja bogat nabor strokovnih služb, na katere se posameznik lahko obrne po pomoč v vsakem trenutku.

dr. Anja Kopač Mrak

Ministrica za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti



NAMESTO UVODA

Knjižico ponovno pospremljamo na pot s predstavitvijo zgodovine publikacije z naslovom Kam in kako po pomoč v duševni stiski, ki izhaja že 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 takimi težavami. Navdušeni smo bili nad idejo in ugotovili, da bi nekaj podobnega, a mnogo širšega, nujno potrebovali v slovenskem prostoru.

Zadani cilj, da o vrstah težav v duševnem zdravju in o službah, ki v slovenskem prostoru nudijo pomoč osebam s težavami v duševnem zdravju in njihovim najbližjim, uresničujemo že več kot 10 let. Tokrat je knjižica v nekoliko prenovljeni obliki, a sledi osnovnemu konceptu.

Tako kot prej, smo se tudi sedaj posvetili predvsem javno dostopnim službam v okviru zdravstvenega in socialnega varstva, kar pomeni, da morda nismo vključili vseh ponudnikov storitev.

Vsebina letošnje izdaje je posvečena osebnostnim motnjam, ki prizadenejo približno 10 % prebivalstva in se manifestirajo kot posebnosti v mišljenju, čustvovanju in vedenju, ki odstopa od kulturnih norm sredine, iz katere posameznik izhaja. Za omenjene posebnosti v mišljenju, čustvovanju in vedenju je posameznik prepričan, da niso problem, zato se niti ne poskusi prilagoditi, pač pa od okolice zahteva, da se prilagodi njegovim potrebam, željam in zahtevam. Kljub neuspehu v prizadevanjih, ne spremeni stališč in vztrajno uveljavlja svoje, tudi na račun lastne sreče in sreče bližnjih. Pomembno je ločiti osebnostne motnje od duševnih motenj in bolezni, saj je obravnava povsem drugačna. Hkrati je potrebno vedeti, da so osebnostne motnje dejavnik tveganja za razvoj duševnih motenj in bolezni in različnih telesnih bolezni, ki so povezane z nezdravim življenjskim slogom.



V prvem delu publikacije bomo na laični način prikazali značilnosti najpogostejših osebnostnih motenj.

Najbolj se osebnostne motnje pokažejo v odnosih z bližnjimi – to je v družini. Posebno poglavje smo zato namenili manifestaciji osebnostnih motenj v družini. Ne gre samo za občasna nesoglasja, temveč za hudo disfunkcionalno družinsko dinamiko, ki velikokrat zahteva posredovanje različnih služb. V publikaciji bomo zato prikazali, kako se posamezne osebnostne motnje pokažejo pri družinskih članih in kako se odzivajo v posameznih okoliščinah, ki so še posebej zahtevne: skrb za otroke in delitev dela, bolezen družinskega člana, ločitev . . .

Publikacija o osebnostnih motnjah in njihovem vplivu na družinsko dinamiko je splošna in namenjena vsem javnostim. Je prva takšna publikacija o osebnostnih motnjah v slovenskem jeziku.

V drugem poglavju navajamo najboljše pristope, ki jih lahko uporabijo svojci, prijatelji, sodelavci, strokovni delavci v pomagajočih službah in vsi drugi zainteresirani, kadar gre za težave zaradi osebnostnih motenj.

Opišemo tudi glavne značilnosti zdravljenja s psihoterapijo in z zdravili.

Tretji del publikacije vsebuje posodobljene sezname in kontakte, javne mreže služb s področja socialnega in zdravstvenega varstva ter nevladne organizacije in koncesionarje s področja duševnega zdravja. Če koga nismo navedli med službami v našem seznamu, pa bi po svoji dejavnosti moral biti in bi si sam želel biti uvrščen, se mu iskreno opravičujemo in ga/jo prosimo, da nam svoje podatke sporoči. Zavedamo se, da smo se lotili zelo zahtevnega projekta in da ni enostavno zbrati tako raznolikih informacij. Stanje služb se stalno spreminja, nastajajo novi programi, nove oblike dela.

Poudarili, prenovili in razširili smo četrto poglavje, ki je namenjeno publikacijam. V Evropi že ustaljena in uspešna oblika samopomoči, imenovana biblioterapija, v slovenskem okolju počasi pridobiva svoje mesto.

Poudarjamo, da knjižica ni edino in osnovno gradivo in vodilo pri reševanju stisk pri duševnih težavah, ampak naj služi kot opora



za iskanje virov, ki jih nudi naša zdravstvena, socialna in nevladna mreža.

Primer, ki ga opisujemo, je povsem izmišljen, čeprav vas bo morda spomnil na katero od oseb, ki jih poznate. Bolj ko se boste poglobili v značilnosti osebnostnih motenj, bolj boste videli, da so izjemno predvidljivi in da si prav z znanjem lahko največ pomagamo.

Avtorice



Prvo poglavje **OSEBNOSTNE MOTNJE**

Vsak posameznik ima značilen in sebi lasten, izviren in neponovljiv nabor svojih izkušenj, znanj in osebnostnih značilnosti. Izkušnje in znanje so lastnosti, ki se spreminjajo, izboljšujejo, novi načini soočanja nadomeščajo stare. Osebnostne značilnosti ostajajo enake – vsak od nas ima svetlejšo in temnejšo strani ali bolj privlačne lastnosti in manj privlačne lastnosti. Z leti imamo čedalje večji nabor različnih strategij soočanja in spoprijemanja z življenjskimi izzivi in vse bolj smo prožni in premišljeni pri uporabi posameznih strategij. Pri tem upoštevamo tudi lastne značilnosti in vse bolj znamo shajati sami s seboj in okoljem. Po domače bi lahko rekli, da postajamo vse bolj modri.

Nekje okrog 10 % ljudi skozi življenje ne pridobiva novih znanj in veščin in so slepo ujeti v določen način soočanja, ki so ga navadno osvojili kot otroci ali mladostniki. Določene osebnostne značilnosti imajo zelo poudarjene. Te poudarjene osebnostne lastnosti so lahko v mišljenju, čustvovanju in vedenju in bistveno odstopajo od okolja, v katerem odraščajo in živijo. Njihova skupna lastnost je, da menijo, kako te poudarjene osebnostne značilnosti sploh niso problem. Da taki pač so. Zato se niti ne poskusijo prilagoditi, pač pa od okolice zahtevajo in pričakujejo, da se prilagodi njegovim potrebam, željam in hotenjem. Kljub neuspehu v prizadevanjih, ne spremenijo stališč in vztrajno uveljavljajo svoje, tudi na račun lastne sreče in sreče bližnjih.

Videti je, da jih slabe izkušnje ničesar ne naučijo. Nikoli ne vidijo, da sami veliko prispevajo k lastnim neuspehom in težavam. Soočanje z neuspehom in iskanje drugačnih načinov soočanja, ne pripelje nikamor.

Strokovni izraz **osebnostne motnje** ali **motnje osebnosti** torej pomeni posebej poudarjene osebnostne značilnosti, ki se manifestirajo kot posebnosti v mišljenju, čustvovanju in vedenju,



ki odstopa od kulturnih norm sredine, iz katere posameznik izhaja ter ima posameznik zaradi tega težave v svojem vsakodnevnem funkcioniranju. Ločimo več oblik osebnostnih motenj, ki jih bomo v nadaljevanju opisali, a zelo podroben prikaz vseh razsežnosti problema osebnostnih motenj presega okvir knjižice. Napotke za nadaljnje branje najdete v četrtem poglavju.

Primer

Spoznajmo Petro in Tomaža

Petra je stara 28 let, po poklicu frizerka in je ponosna, da si je v 10 letih dela ustvarila svoj salon. Ima očeta, ki se drži bolj zase, mamo, ki ima vedno v vsem prav in brata, ki je od nje starejši 7 let, poročen, ima tri otroke. Brat Miha je od staršev prevzel družinsko podjetje, vendar mama še vedno bedi nad denarjem. Miha je bil namreč pogojno obsojen zaradi goljufije, včasih rad kaj malega zapravi na igrah na srečo. Njegovi otroci so stari 3,6 in 9 let. Najstarejši v šoli dela precej problemov.

Tomaž je star 30 let in je po poklicu strojni tehnik. Dela pri Mihi v njegovem podjetju in je vodja proizvodnje. Študija strojništva ni končal, ker se je zaradi pomanjkanja sredstev doma, moral zaposliti in pričeti skrbeti sam zase. Je najmlajši od treh bratov. Najstarejši je umrl pri porodu, drugi brat je odpotoval na delo v tujino in se ni več vrnil domov. Starši zato računajo, da jim bo Tomaž v pomoč in oporo.

Petra in Tomaž sta se spoznala kot najstnika, saj sta se skupaj usposabljala za prostovoljna gasilca. Par sta bila več let in odločila sta se za skupno življenje in poroko. Na poroki je Petrina mama obelodanila, kako pričakuje od Petre in Tomaža, da bosta vsako nedeljo pri njej na kosilu. Tomaževa mama je oporekala, saj je enako pričakovala od Petre in Tomaža tudi ona.

Petrina mama je svojo zahtevo utemeljila z dejstvi: da je pri njih takšna navada, da tudi starejši sin Miha prihaja vsak teden na kosilo k njim s celo družino in da je ona zaslužna, da imata novo stanovanje, pa da ne omenimo, da je tudi Tomaž zaposlen pri Mihi v podjetju, ki ga je Miha dobil od očeta in matere.



*Tomaževa mama popolnoma pobesni in svojo zahtevo uteme-
lji z dejstvi: da materialne dobrine še ne morejo kupiti pozornosti
in časa obeh otrok, da je prebolela raka in rabi pozornost s strani
sina in da ji je od treh sinov ostal le eden – to je Tomaž. Najsta-
rejšega je izgubila ob porodu, srednji sin se je odselil v Avstralijo,
mlajšega sina pa ne da nikomur.*

Funkcioniranje v vsakodnevem življenju

Posamezniki z osebnostnimi motnjami imajo lahko večje ali manjše posledice v svojem življenju, odvisno od okolja iz katerega izhajajo in od svoje inteligence.

Ločimo visoko, srednje in nizko funkcionalne posameznike z osebnostnimi motnjami.

Visoko funkcionalen posameznik z osebnostno motnjo bo zaključil šolanje skladno s svojimi sposobnostmi, bo uspešen v svojem poklicu, le na osebnem, družinskem področju bo imel neizmerne težave. Hude težave bo imela tudi njegova družina in uporabniki služb za pomoč so navadno družinski člani.

Srednje funkcionalen posameznik z osebnostno motnjo bo zaključil manj šolanja, kot bi ga pričakovali glede sposobnosti (težave se bodo pojavile v času šolanja), imel bo delovno mesto, ki je pod njegovimi sposobnostmi (ne napreduje, ker so z njim težave) in v družini bo imel hude težave. Uporabljal bo službe za pomoč v stiski.

Nizko funkcionalen posameznik z osebnostno motnjo šolanja ne bo zmožal zaključiti, zaposljiv je s težavo ali pa sploh ne in v družini bo imel težave. Že zgodaj in pogosto bo uporabljal različne službe za pomoč v duševni stiski.

Družina naj bi zagotovila svojim članicam in članom primerno okolje za uresničevanje njihovih potreb in pravic ter vzgojo otrok. Družina naj bi bila varno okolje zasebnosti in podpornih odnosov med družinskimi člani in članicami. Nekoliko podrobneje si pogledajmo, kaj se dogaja v družini, kjer ima en član osebnostno motnjo. Pričakujemo lahko, da bo takšna družina delovala tako, da se kar v največji meri podreja potrebam osebe, ki ima osebnostno motnjo.



Ob ustvarjanju družine se en partner drugemu prilagodi, saj si morada misli, da bo tako najboljše. Nevede s tem podpre neprilagojeno vedenje, ki se zato samo še nadaljuje.

Če pa je takšnih oseb v družini več, potem pričakujemo visoko stopnjo konfliktnih in celo nasilnih odnosov med člani družine. Družina tako ni več varno okolje zasebnosti in podpornih odnosov med družinskimi članicami in člani.

Primer

Spoznajmo Petrino in Tomaževo primarno družino.

Petrina mama je končala študij ekonomije in je bila zelo cenjena v vseh službah, ki jih je opravljala. Ob službah in ob družini, ki si jo je ustvarila, je pomagala pri delu tudi v očetovi obrti, iz katere je nastalo srednje veliko družinsko podjetje. Ko je bila stara 45 let, je njen oče nepričakovano umrl in odločila se je, da bo prevzela podjetje. Pod njenim vodenjem je podjetje naprej uspevalo. Sedaj podjetje vodi sin Miha, ona pa še vedno bedi nad denarjem. Je trda in neizprosna pogajalka in nepopustljiva pri neplačnikih. Podjetje ima velik ugled.

Doma je oba otroka – Petro in Miha, vzgajala samo ona. Petra je bila deležna trde roke, ker se je upirala. Miha pa ji je znal pihati na dušo in mu je vedno vse odpustila. Z možem sta se že zgodaj v zakonu odtujila. Mož je imel svoje življenje in delo. Posvetil se je čebelarjenju in je pri tem zelo uspešen. V ženin »vedno prav« se ne vtika, saj je zgodaj spoznal, da nima nobenega smisla.

Tomaževa mama je po poklicu diplomirana pravnica, a nikoli ni delala v svojem poklicu. Bila je referentka v kadrovski službi in podobno. Je zagrenjena, z občutki, da je bilo življenje do nje krivično in da ni izpolnila svojih pričakovanj. Rodila je tri otroke in prvi sin je umrl ob porodu. Ko sta odraščala druga dva sinova, jo je nenehno spremljalo, kakšen bi bil najstarejši sin. Nevede ga je idealizirala in potem sinovoma očitala, da bi bil najstarejši sin zagotovo drugačen od njiju in da bi jo on znal osrečiti, če bi preživel.



Tomažev oče je po poklicu trgovec. Večkrat je izgubil službo, ker so ga našli vinjenega na delovnem mestu. Njegova žena mu očita, da je zapravljal kariero, saj je bil poslovodja v večji trgovini in bi lahko tudi napredoval, če ne bi imel toliko težav s samim seboj. Je pošten, prizadeven, a neodločen in se rad prepušča odločitvam s strani drugih ljudi. Svojo ženo, ki se do njega grdo vede in ga velikokrat zmerja, vedno opravičuje, da je takšna, ker jima je umrl prvi sin. Od Tomaža pričakuje, da se prilagodi materi, da ne bo večjih težav.



NEKATERE NAJPOGOSTEJŠE OSEBNOSTNE MOTNJE

Pri branju naslednjih strani se bo bralstvo zagotovo spraševalo, kaj če se prepoznam in imam jaz osebnostno motnjo. Če se sprašujete, je nimate. Posameznik z osebnostno motnjo namreč meni, da z njim ni nič narobe, čeprav se počuti morda slabo in je razočaran. Razlog slabega počutja in razočaranja je zunaj njega, saj svet ni tak, kot bi si želel. Drugi ljudje, krivična usoda, nepošten svet – skratka nekaj zunanjega je krivo za slabo počutje. Če se popravi svet in ljudje okrog njega, bo z njim vse v redu. Znake osebnostne motnje bo tak posameznik prepoznal pri drugih, pri sebi pa nikoli.

Iz zgoraj povedanega nam je takoj razvidno, da ima tak posameznik **povsem različna merila zase in za druge**. Zanj bi bilo treba narediti s strani drugih celo vrsto stvari, drugi bi se morali spremeniti in svet bi moral biti drugačen. Sam pa pri tem ne bi nič prispeval, saj vendar z njim ni nič narobe.

Značilnosti oseb z osebnostnimi motnjami so zelo predvidljive in njihove posebnosti so znane ožji in širši okolici. Njihove značilnosti so na primer prehitro sklepanje, da so ogroženi, razžaljeni, neupoštevani. Imajo bolj izraženo sovražnost in manjšo možnost kontroliranja jeze in besa. Jezo in bes izražajo z besednim nasiljem in nasiljem do predmetov ter 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 obvladujejo okolico in da jim določeno vedenje prinaša veliko koristi.

Lahko so pretirano varčni, imajo svoja pravila (svoj prav), ki jih uveljavljajo tudi z nasiljem. Vedno pri osebnostni motnji najdemo



brežčutnost za druge in posameznik sebe vidi kot center sveta, s svojimi pravili in upravičenji.

Dvom, previdnost in pravila

Gre za pretiran dvom in previdnost, preokupacijo z malenkostmi, pravili, seznanji, redom, organizacijo in načrti. Pri delu so pedantni. Perfekcionizem pri vsakodnevnih obveznostih je tako močan, da veliko časa porabijo za nepotrebna opravila in da včasih cilj niti ni dosežen. Obstaja samo delo in obveznosti, za prijetne dejavnosti ni časa, niti nimajo vrednosti. Ljudje jih doživljajo kot rigidne in trmaste. Zahtevajo, da se stvari odvijajo po njihovo, mnenje drugih ne šteje.

Primer

Petrina mama je zelo previdna in vsako stvar preveri, saj se ne more na nikogar zanesti in v vse najprej podvomi. Njeno vodenje podjetja in sedaj pomoč sinu Mihi pri finančnih zadevah v podjetju, je pedantno, organizirano in pravilno je samo tako, kot reče sama. Je trmasta in vztraja na svojem. Drugih ne upošteva, zanjo mnenje drugih ne pride v poštev. Včasih je tako preobremenjena, da izgublja živce in vpije na vse okoli sebe. Privošči si en teden dopusta letno, saj za več ni časa. Nikakor ne sprejme pomoči pri delu v podjetju. Od sina Mihe in njegove družine zahteva, da so vsako nedeljo na družinskem kosilu. Zelo je nejevoljna, ker se Petra in Tomaž temu upirata. Vsak večer ob 20 uri gre k Mihi domov, da objame in pokrije vnuke. Snaha Sabina je po njenem mnenju povsem nesposobna. Njen mož se je vedno umikal v delo, veliko je službeno potoval. Sedaj je upokojen in se po ves dan ukvarja s čebelami.

Jaz sem zakon, moralnega kompasa ne rabim

Za čustva drugih jim ni mar. Vedejo se svojeglavo, ne upoštevajo socialnih norm, pravil in odgovornosti. Nezmožni so vzpostaviti in vzdrževati trajne in globoke odnose. Hitro postanejo zdolgočaseni, nezadovoljni in hitro se razjezijo in postanejo nasilni. Za svoje vedenje, ki se



izkaže za neprimerno, ne prevzamejo odgovornosti in ne čutijo krivde. Iz kazni, ki sledi njihovemu neprimernemu vedenju, se ne naučijo ničesar, zato ponavljajo neprimerna vedenja. Za težave so krivi drugi.

Primer

Miha je že v osnovni šoli izstopal kot glavni. Znal si je pridobiti druge, če ne zlepa, pa zgrda. V srednji šoli so ga skoraj izključili, ker je vdrl v računalnik, pridobil teste in jih potem prodajal sošolcem. Takrat ga je rešila mama, ki je dokazala, da računalnik ni bil pravilno zavarovan in da je pač Miha samo izkoristil priliko. Pri dekletih je bil zelo priljubljen. Vozil je izstopajoč avto in imel je denar – dala mu ga je mama, ki je menila, da se mora Miha najprej zdvijati. Včasih je zlorabljal psihoaktivne snovi. Rad je imel marihuano, pa tudi kokaina se ni branil.

Končal je študij ekonomije, tako kot mama. Ni ga posebej zanimalo, a ugotovil je, da je mami to všeč in da lahko računa nanjo, da ga izvleče iz težav, če bi se slučajno spet pojavile.

Študiral je kar dolgo, a mama mu ni zamerila. Dvakrat se je poškodoval v prometni nesreči, pa še vedno vozi hitro. Zaposlil se je v družinskem podjetju, mama mu je prepustila mesto direktorja. Mama še vedno bedi na financami. Nato si je privoščil goljufijo, zaradi katere je bil tudi pogojno obsojen. Mama ga je reševala, tako da je poplačala ljudi, da ga niso več preganjali. Mama mu je takrat postavila ultimatum – da si ustvari družino in se umiri. Miha je to razumel po svoje. Sabino je poznal že leta in vedel je, da je mirna, prijazna in ustrezljiva. Bila je kot nalašč za izpolnitev materine zahteve – torej družina. Imata tri otroke. Najstarejši mu je všeč. Enak je kot on. Neustavljiv, neustrašen. Mlajša dva sta za njegov okus preveč plašna.

Zase meni, da je pomembno živeti življenje tako, da mu je zanimivo, zabavno in veselo. Družina je njegovo zavarovanje, da ima mamino podporo. Mamino zadovoljstvo zanj pomeni, da ga ščiti pri njegovi svobodi. Zdaj se dobiva s kolegico s fakultete, skupaj imata tudi nekaj malega poslov, predvsem pa se znata zabavati, tudi s pomočjo drog. Včasih gre v igralnico. Spet ga vleče v malo bolj tvegane posle, saj je delo v družinskem podjetju zanj zelo dolgočasno.



Jaz, jaz in še enkrat jaz

Človek ima občutek, da je najpomembnejši na svetu in ga morajo vsi občudovati, se mu klanjati in ga upoštevati. Potrebuje nenehno občudovanje in če ga ne dobi, postane maščevalen. Drugim zavida njihov uspeh. Pogosto je aroganten. Za druge nima nobenega občutka. Predstavlja si, da mu pripada brezmejen uspeh, idealna družin in ljubezen, moč, lepota. Takšna pričakovanja so nerealna in sledi hudo razočaranje, s tem pa zagrenjenost.

Primer

Tomaževa mama si je življenje predstavljala čisto drugače, kot se ji je odvilo. Sedaj, ko je stara 60 let in upokojena, ima občutek, da je bilo in še vedno je do nje življenje krivično. Drugi so v službi napredovali, ona je ostajala na slabših delovnih mestih. Kadar je v službi komu povedala, kar mu gre, je bila samo iskrena. Iskrenosti pa se po njenem ne ceni. Spre gledali so njene sposobnosti, briljantnost, talente. Drugi so dobili priložnosti, ki so pripadale njej. Celo trpinčenje na delovnem mestu so ji očitali podrejeni, pa točno ve, da so sami lenuhi, nesposobneži in zahrbtnježi. To je bila huda krivica, da so jo kaznovali. Nikoli ne bo pozabila, kako se je počutila ponižano. Tudi v družini ji ni uspelo. Najstarejši sin je umrl pri porodu. Po tem je bila dolgo hudo depresivna. Drugi sin se ji je nenehno upiral in se je odselil. Sploh nima stika z njim. Najmlajši Tomaž sicer naredi, kar mu reče, a ima občutek, da je ne jemlje resno. Mož pa je popolna zguba. Česar koli se je lotila, ni uspelo tako, kot si je zamislila. Ljubosumna je na uspešno družino svoje snahe. Zdravila se je zaradi raka. Zelo je bila nezadovoljna z zdravljenjem. Izgubila je lase, tako da si ni upala iz hiše več mesecev. Nad zdravniki se je večkrat pritožila, da je ne obravnavajo dovolj spoštljivo.

Ne zmorem biti sam/a

Nekateri ljudje imajo poudarjeno potrebo po podpori s strani drugih. So nenehno napeti, ne zaupajo sebi in svojim sposobnostim in se bojijo kritike in zavrnitve. Radi se podredijo drugim, da odločajo namesto njih, saj je tako varneje. Zahtev ljudem, na katere



se nenehno zanašajo, ne izrekajo. Raje se izognejo konfliktu in se ne izpostavljajo. Če so sami, se ne znajo postaviti zase. Potrebujejo nasvete drugih, pa še potem se težko odločijo.

Primer

Tomažev oče je po naravi zelo zadržan človek in skuša ustreči vsem in vsakomur, čeprav to ni vedno mogoče in potem ne naredi nič. Od nekdaj je tesnoben in negotov. Že zgodaj je ugotovil, da mu alkohol zmanjša tesnobo in da je pod vlivom alkohola bolj vesel.

V službi mu je šlo dobro. Bil je trgovec v večji trgovski družbi. Njegov poslovodja je bil zelo zahteven in natančen in rad je delal zanj. Poslovodja je bil nato premeščen na višje delovno mesto in prav njega je izbral za naslednika. Bilo ga je strah, a si ni upal zavrniti. Doma mu je prigovarjala žena, da vzame to mesto in tudi predpostavljeni se ni dal odgnati. Moral se je vpisati v poslovodsko šolo, ki jo je končal samo zato, ker mu je pomagala žena. Saj ne, da bi bilo težko, a vedno je bil tako zelo negotov. Predpostavljeni je bil zadovoljen z njim, ker je vedno naredil točno tisto, kar mu je naročil. Podrejeni so bili velikokrat nejevoljni, a svojemu šefu se ni mogel upreti. Zaradi nezadovoljstva v svojem kolektivu je bil nenehno vznemirjen. Vse več je pil in postal odvisen od alkohola. Dobil je ultimatum, da se zdravi in odšel je na zdravljenje. Ni se obneslo in izgubil je službo. Žena je bila besna. Nato je delal na različnih delovnih mestih in še dvakrat izgubil službo zaradi pijače. Potem je imel prometno nesrečo in utrpel tako hude poškodbe, da je sedaj invalidsko upokojen. Če bi imel doma mir, bi bil prav srečen, da mu ni treba več hoditi v službo. S Tomažem se dobro razume. Zanesse se nanj in lahko računa, da mu bo vedno stal ob strani.

Kar želim, hočem in to takoj, sicer bo joj

To so ljudje, ki imajo poudarjeno impulzivnost, kar pomeni, da so nepremišljeni. Najprej skočijo in šele potem se zavejo, kam so skočili. Čustveno so zelo nestabilni. Nad svojim vedenjem nimajo nadzora in odnese jih v nakupovanje, ljubezenske dogodivščine, v igre na srečo ... Na kritiko se odzovejo z jezo in lahko tudi z nasiljem.



Na druge skušajo prenesti odgovornost za njihovo počutje, jim nalagajo krivdo in jih ustrahujejo. Pogosti so poskusi samomora in samomorilno vedenje.

Primer

Neli je Petrina prijateljica iz frizerske šole. Takoj sta se zbližali, saj sta se obe doma upirali. Petri niso dovolili, da bi šla v frizersko šolo, češ da je to premalo. Neli pa so prav tako silili v gimnazijo, kar je ni veselilo. Neli je izstopala, saj je bila neposredna, energična, vedno izzivalno oblečena. S Petro sta skupaj hodili po zabavah, kjer pa je bila Petra tista, ki ji skrbela, da se Neli ni kaj zgodilo, ko se je napila in podobno. Petra je bila kot njena starejša sestra. Lahko je poskrbelo zanj, le reči ji ni smela ničesar. Kar je naredila Neli, je bilo v redu.

Neli je pri 28 letih še vedno ista kot v srednji šoli. Je vihrava, glasna, občutljiva. Vsako leto se zaljubi, njen izbranec je najboljši in najlepši, nato pa se vse sesuje v prah in je hudo razočarana. Zamenjala je že nekaj delodajalcev. Na začetku je dobro, potem pa se razočarana umakne oziroma dobi odpoved. Njeno življenje je en sam cirkus. Vedno v superlativih – navzgor ali navzdol. Ko je v krizi, Petro kliče po 20 krat dnevno. Ko je zelo prizadeta, razmišlja o samomoru, zato Petra ne upa ne prevzeti klica. Ogenj v strehi je, če Petra takoj ne dvigne telefona. Zapravi veliko denarja, predvsem za obleke.

Nevarnosti, nevarnosti, nevarnosti

Nekateri ljudje povsod vidijo samo nevarnosti in zarote. Zato raje izberejo samoto, kot da bi se izpostavili nevarnosti. So sumničavi, včasih sovražni, takoj pripravljeni na boj za svoje pravice.

Primer

Samo je Tomažev najboljši prijatelj iz srednje šole. Oba sta navdušena računalničarja in sedaj se včasih družita, saj Samo pomaga Tomažu pri računalniškemu krmiljenju proizvodnje.

Samo dela doma, na črno. Nima svojega podjetja, saj je to preveč nepredvidljivo. Živi v hiši, ki jo je podedoval od staršev. Uredil si je bivališče tako, da je lahko neodvisen od pridobitev civilizacije.



Sicer ima vodo, je priključen na kanalizacijo, ima tudi elektriko. A za primer, da bo vojna, si je uredil lastne vire. Partnerke nima in ni prav nič osamljen.

Vesel je, če ga Tomaž obiše in mu prinese kakšno delo. Delo opravlja tudi za druge naročnike, a se z njimi ne srečuje, ker jim ne zaupa.



POSLEDICE OSEBNOSTIH MOTENJ

Posledice osebnostnih motenj se kažejo na več področjih: funkcioniranje v vsakodnevnem življenju je manj zadovoljujoče in uspešno, imajo slabše telesno in duševno zdravje, pogosteje se vedejo impulzivno in pogosteje so povzročitelji oziroma žrtve nasilnega vedenja oziroma kriminala.

Pridružene duševne in telesne bolezni in motnje

Ljudje z osebnostnimi motnjami imajo na splošno slabše duševno in telesno zdravje.

Posamezniki z osebnostno motnjo so manj odporni na stres, saj so manj prožni, imajo ožji nabor strategij za soočanje, imajo manj trdne odnose z bližnjimi in z leti ne napredujejo v možnostih spoprijemanja. Zanje je stresa hitro preveč. Posamezniki z osebnostnimi motnjami zato pogosteje razvijejo s stresom povezane duševne motnje. Lahko celo rečemo, da so nenehno v stresu, saj se ne zmorejo ustrezno prilagoditi zahtevam okolja in so nenehno razočarani, saj se stvari ne odvijajo tako, kot menijo, da bi se morale. Njihovi odzivi v stresu so pogosto manj prilagojeni (povsem neobvladano vedenje, neprimerno vedenje, huda jeza, nasilno vedenje, samopoškodbeno vedenje, zloraba psihoaktivnih substanc) in s tem povzročajo stres še svoji neposredni okolici, s tem pa izgubljajo pomembno oporo v socialni mreži.

Osebe z osebnostnimi motnjami in njihovi svojci pogosteje razvijejo s stresom povezane duševne motnje in obolevajo za boleznimi odvisnosti, depresijo, anksiozni motnjami.

Akutna stresna reakcija je prehodna motnja, kratek in takojšen intenziven odgovor, običajno s tesnobo (ob ogrožajočih



dogodkih) in/ali depresivnim razpoloženjem (ob izgubi) ter z občutki odreenosti, paraliziranosti, zbeganosti, z nemirom, nespečnostjo, tresenjem in zoženo pozornostjo, spremenjenim zaznavanjem sebe in okolice ipd. Akutna stresna motnja traja od nekaj ur do tri tedne. To je najpogostejša duševna motnja, ki jo vidimo pri ljudeh nasploh. Pri osebah, ki imajo osebnostno motnjo, je povod za akutno stresno motnjo pogosto zanemarljiv. Pri njihovih svojcih pa je povod za akutno stresno reakcijo prav neprilagojen odziv člana družine z osebnostno motnjo.

Prilagoditvena motnja je podaljšan odgovor in direktna posledica akutnega stresa ali dlje trajajočih neprijetnih življenjskih okoliščin. Traja od treh tednov do 6 mesecev. Kaže se s prevladujočimi simptomi, ki so lahko depresivne, mešano anksiozno-depresivne ali druge (tesnoba, jeza) čustvene narave, ali pa se kažejo skozi motnje vedenja oz. mešano sliko motenj v čustvovanju in vedenju. To je druga najpogostejša duševna motnja, ki jo vidimo pri ljudeh nasploh. Pri osebah, ki imajo osebnostno motnjo, je povod za prilagoditveno motnjo pogosto zanemarljiv, pri njihovih svojcih pa je povod zanjo neprilagojen odziv člana družine z osebnostno motnjo.

Postravmatska 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-back), izogibanja stvarom in prostorom, ki lahko osebo spomnijo na ta dogodek, zmanjšano zanimanje za aktivnosti ter pretirana vznemirjenost (kot razdražljivost, nespečnost, tesnoba, slabša koncentracija). To motnjo pogosto vidimo pri osebah z osebnostno motnjo in pri njihovih svojcih – največkrat pri otrocih.

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. To motnjo najpogosteje vidimo pri svojcih oseb z osebnostno motnjo.



Strah in tesnoba sta čustvi, s katerim nas je z namenom lastne zaščite opremila narava. Od rojstva dalje se učimo, kaj je nevarno, česa se moramo bati in kaj nam je neprijetno. Lahko se naučimo pravilno, ali pa tudi narobe. 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.

Ena od anksioznih motenj je **generalizirana anksiozna motnja**. Visoka tesnoba moti delovanje in učinkovitost posameznika in tudi boli. Zaradi nenehno napetih mišic se zvečer pojavi npr. tenzijski glavobol, bolečina v križu, huda utrujenost. Posameznik je nespeč, nenehno zaskrbljen – sedaj še zaradi telesnih težav, ki jim zdravniki ne najdejo vzroka in počuti se le še slabše in slabše. To motnjo pogosto najdemo pri svojcih oseb z osebnostno motnjo (odraslih in otrocih).

Druga pogosta anksiozna motnja je **panična motnja**, ki se ji lahko pridruži **agorafobija**. To pomeni, da posameznik doživlja napade panike, ob kateri 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. To motnjo pogosto najdemo pri svojcih oseb z osebnostno motnjo (odraslih in otrocih).

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 podporo) in hudo depresijo



(posameznik zaradi simptomov in znakov depresije ne zmore več opraviti svojih vsakodnevnih obveznosti). To motnjo pogosto najdemo pri svojcih oseb z osebnostno motnjo (odraslih in otrocih).

Pogosto med posamezniki z osebnostnimi motnjami najdemo **odvisnost od psihoaktivnih snovi** (alkohol, kokain, metamfetamini, benzodiazepini, protibolečinska zdravila . . .).

V odvisnost ji velikokrat vodi impulzivnost, vihravost, iskanje izживov, pa tudi želja po utišanju neprijetnih čustev, ki so posledica frustracij, saj se njihovo življenje ne odvija tako, kot menijo, da bi se moralo. Odvisnost od psihoaktivnih snovi pogosto srečamo tudi pri svojcih (odraslih in otrocih).

Imajo tudi **nezdrav življenjski slog in zato pogosteje obolevajo za telesnimi boleznimi**.

V primeru, da razvijejo katero od kroničnih bolezni, je pričakovati, da bodo v zdravljenju slabše sodelovali, zato bo tudi potek bolezni slabši.

Primer

Petrina mama je znana kot uspešna poslovna ženska in hkrati tudi kot neizprosna borka za čisto okolje. Če je karkoli narobe, se bo takoj pritožila na vse mogoče naslove. Celo smetarji dvakrat preverijo, da v smetnjaku ni ostala na steno nalepljena kakšna smet in da ni kakšna smet padla na pločnik. Sosed je celo zamenjal avto, ker mu je nenehno pridigala, da z dizelskimi motorjem onesnažuje okolico. Ima pogoste glavobole in poje ogromno protibolečinskih zdravil. Zaradi nespečnosti jemlje uspavala. Dobiva jih pri svojem osebnem zdravniku, ki jo neuspešno prepričuje, da bi uspavala opustila. Ko ji je zdravnik nekoč rekel, da je odvisna od uspaval, se ji je moral pisno opravičiti, saj mu je grozila, da ga bo prijavila na vse inštanice.

Petrin oče – se je umaknil v delo, veliko je bil odsoten. Po upokojitvi se je umaknil v čebelarjenje. Zdravi se zaradi povišanega krvnega tlaka.



Tomaževa mama je invalidsko upokojena. Prebolela je raka in je zaradi te bolezni dodatno zagrenjena. Od poroda prvega sina, ki ga je izgubila, jemlje zdravila za pomiritev. Včasih jemlje malo več tablet, včasih malo manj. Obiskuje psihiatra, s katerim ni zadovoljna. Poskusila je že več zdravil, pa ji nobeno ne pomaga. Psihiater jo opozarja, da je odvisna od tablet.

Tomažev oče je invalidsko upokojen. Utrpel je hude poškodbe ob prometni nesreči. Dvakrat se je zdravil zaradi odvisnosti od alkohola, uspel nekaj let abstimirati, potem pa je zopet zdrknil v pitje. Ima sladkorno bolezen, a se ne drži diete, nič se ne giblje, zdravi se za depresijo, dvakrat je poskušal narediti samomor in bil hospitaliziran v psihiatrični bolnišnici.

Petra in Tomaž sta se spoznala pri gasilcih, ki sta jih obiskovala kot najstnika. Oba sta bila bolj zadržana. Petri je bil Tomaž všeč, ker ni pil alkohola. Povedal ji je, da alkohola nikoli v življenju ne bo niti poskusil, ker je kot otrok preveč trpel zaradi preprirov doma. Tomažu je bila Petra všeč, ker se nikoli ni pritoževala.

Impulzivno vedenje

Impulzivno vedenje jih pogosto vodi v prometne nesreče, nebrzdano nakupovanje, neobvladano seksualno življenje, igranje iger na srečo, pretepanje, kriminal.

Nasilno in kriminalno vedenje

Pogosteje so povzročitelji in žrtve nasilja v družini z vsemi posledicami. Največkrat uporabljajo čustveno nasilje. Razlog za nasilno vedenje vedno pripišejo žrtvi. Pogosteje so povzročitelji in žrtve kriminalnih dejanj.

Primer

Petrin brat Miha se je v svoji poslovni zagnanosti in zaradi dolgov zapletel v goljufije. Dolgove si je nabral pri igrah na srečo. Bil je obsojen na pogojno kazen in mama mu je pomagala, da je vrnil dolgove. Zdaj je direktor družinskega podjetja. Nad denarjem še vedno bedi mama.



Včasih si privošči kakšno izven zakonsko razmerje. Mama bedi nad zaposlovanjem ljudi, saj je nekoč hotel zaposliti svojo ljubico. Včasih si privošči kokain. Ima najboljši avto v mestu in si z njim pridobiva kazni za hitro vožnjo. Jezi ga, da ga mama pri njegovih letih še vedno nadzoruje. Rad bi se rešil njene nenehne prisotnosti, zato načrtuje različne posle izven podjetja. Vsako nedeljo se z družino pojavi na kosilu, ki ga skuha mama. Ve, da mora ostati z materjo v dobrih odnosih, saj ga bo zagotovo rešila iz zagat.

Samomorilno vedenje

Samomorilno vedenje je pri osebah z osebnostno motnjo bolj pogosto in podatki kažejo, da s samomorom svoje življenje konča do 10 % ljudi z osebnostno motnjo.

Vpliv na otroke, ki odraščajo v družinah, kjer je pri enem ali več članih družine prisotna osebnostna motnja

Idealnih družin ni in tudi idealni starši ne obstajajo. Pomembno je, da so starši dovolj dobri in da poskrbijo za otrokove osnovne in razvojne potrebe. Obseg knjižice nam ne dopušča, da bi v podrobnosti pregledali razvojne mejnike odraščanja in vse možne zaplete.

V družinah, kjer je pri enem ali več članih prisotna osebnostna motnja in poleg lahko tudi pridružena duševna motnja, je več razdorov družine, ločitev, nasilja in drugih neustreznih okoliščin, na primer pretirano zaščitništvo s strani enega od staršev, paktiranje enega od staršev z otrokom proti drugemu, odklanjanje otroka, pretirana ali odsotna čustvena bližina enega od staršev z otrokom, vzgojna nemoč, različna mnenja staršev glede vzgoje in posledično dvojna sporočila, nejasna komunikacija v družini in podobno. Zato ni presenetljivo, da se v večji meri pri otrocih pokažejo težave v telesnem in duševnem zdravju. Otroci najtežje prenesejo ločitev. V družini, kjer ima eden od staršev osebnostno motnjo, je pričakovati posebej travmatično ločitev.



Primer

Spoznajmo Petrinega brata Miho in njegovo ženo Sabino. Miha in Sabina imata tri otroke – stare 9, 6 in 3 leta. Starejša sta sinova, najmlajša je hčerka. Miha je v hiši glavni in brez njega se nič ne zgodi. Sabina je stisnjena v kot. Nima nobene avtoritete. Živijo v isti ulici kot Mihovi starši in od prvega dne, ko je prišla Sabina iz porodnišnice s starejšim sinom, je tašča prevzela nadzor nad gospodinjstvom in skrbjo za otroke. Nič ni naredila prav. Miha ni stopil na njeno stran, temveč jo je še on zasmehoval. Po prvem porodu je imela poporodno depresijo. Prejemala je zdravila in se pozdravila. Po drugem otroku je bila nekoliko bolj pri močeh, saj je bila v hiši večkrat dnevno samo tašča. Miha se je zadrževal v službi in naučila se je, da od njega ni mogoče pričakovati pomoči, temveč samo dodatne pritiske, tako da ga niti ni pogrešala. Samo taščo je bilo lažje prenašati. Po tretjem otroku je bila spet na meji depresije. Takrat je prvič spregovorila z Mihom, da je nezadovoljna, nesrečna, da si ni tako predstavljala družinskega življenja. Miha jo je odslovil, da je sedaj opravila svojo nalogo – rodila tri otroke in da lahko tudi odide, le da otroci ostanejo pri njem. Sabina se je posvetila skrbi za otroke, dokončala je višjo strokovno šolo in našla si je drugo službo. Mihova hladnost jo je motila. Sumila je, da ima ljubico. Najhuje jo je prizadelo, ker sta oba Miha in tašča nenehno spodkopavala njeno avtoriteto pri otrocih, tako da je imela precej težav z najstarejšim sinom. Pred najstarejšim sinom sta na primer govorila, da je nesposobna, neumna, da se je zredila po porodih, da slabo skrbi za hišo . . . Če je od sina zahtevala, da si umije roke pred jedjo, sta se norčevala iz nje in sinu rekla, da mamice pa res ni treba ubogati. Sin ji je večkrat tudi sam izrekel marsikatero besedo, ki jo je povzel od tašče in očeta. Sabino je skrbelo in trudila se je, kolikor je le mogla. Najbolj moteče pa je bilo, da je tašča vsak večer ob 20. uri prišla v njihovo hišo z namenom, da objame vse tri vnučke pred spanjem in jih pokrije, saj to zna samo ona. Sabina je bila najbolj vesela, če je bila tašča na počitnicah, kar pa je bilo vsega skupaj 1 teden letno. Pri otrocih so se kazale različne težave. Najstarejši sin je bil zelo živahen, brez vseh zavor, v vrtcu in šoli je



bil glavni, znan kot pretepač. Srednji sin je pri starosti 6 let še vedno kdaj pomočil posteljo. Hčerka pa je imela nočne more in se je zbudala ponoči objokana in prestrašena. Sabina je enkrat zasačila najstarejšega sina, kako s pustno masko straši mlajšega brata in sestrico. Miha se je temu smejal.



Drugo poglavje **KAKO IN KDAJ POISKATI POMOČ**

*Ko posameznik išče pomoč,
se mora znati.*

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 in niso sprejeta okolici, čeprav se mu morda zdi, da bi lahko bil do njih upravičen. Pri zdravljenju mora sodelovati.

Povzročitelji nasilja v družini in povzročitelji kriminalnih dejanj z osebnostnimi motnjami so za svoje vedenje obsojeni, saj osebnostna motnja ne vpliva na sposobnost razumeti posledico ravnanja, čeprav je obvladovanje ravnanja včasih moteno.

Svojci, sodelavci in prijatelji oseb z osebnostnimi motnjami potrebujejo precej večščin za soočanje s težavami, ki jih odnos s takšno osebo prinese. Predlagamo, da ob težavi, ki se venomer ponavlja (ljudje z osebnostnimi motnjami so predvidljivi), najprej pomislite, da se je nekaj podobnega že zgodilo tudi komu drugemu. Ni namreč treba odkrivati tople vode. Pobrskajte na spletu, v knjižnici, pogovorite se s prijatelji, znanci in si pridobite informacije. Nato poskusite spremeniti svoje odzivanje in čakajte, kaj se bo zgodilo. Prava pot se pokaže takole: najprej je slabše, potem pa je bolje. Včasih pa se kakšen odnos tudi prekine. To je vsekakor bolje, kakor da kot svojec, sodelavec, prijatelj, zaradi nenehnega stresa zaradi napetega odnosa z osebo z osebnostno motnjo, sami zbolite.

V primeru, da so se pri posamezniku, ki dela ali živi skupaj z nekom, ki ima osebnostno motnjo in je v kroničnem stresu, razvile duševne ali telesne motnje, je pomembno, da takoj poskrbi 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 posttravmatsko stresno motnjo, bo imel ogromno koristi s strani pogovornih terapij.

Primer

Petra in Tomaž najprej pomislita, da bi se odselila v tujino, samo da gresta proč od svojih primarnih družin. Namesto tega gresta na partnersko terapijo, kjer spoznata, kaj vse je narobe v njunih primarnih družinah in česa vse ne bosta dovolila, da se jima dogaja.

Na partnerski terapiji ugotovita, da imata sama posledice odrasčanja v takšni družini in da se kažejo posledice tudi pri nečakih in nečakinji – Mihovih in Sabininih otrocih. Odločita se, da z neustreznimi vzorci vedenja, ki sta jih doživela v primarnih družinah, ne bosta nadaljevala, temveč da si bosta našla svojo pot.

V nadaljevanju vas bomo seznanili z nekaterimi informacijami, ki utegnejo biti koristne pri soočanju s težavami v odnosih z osebami, ki imajo osebostne motnje in iskanju pomoči v različnih službah. Takšne informacije lahko zmanjšajo možnost razočaranj zaradi prevelikih ali napačnih pričakovanj.

Ne navajamo vseh možnih načinov soočanja in pomoči, saj smo omejeni s prostorom. Naj bodo napotki prva informacija in namig za dodatno iskanje rešitev.



SVOJCI, PRIJATELJI, SODELAVCI

Svojec, sodelavec prijatelj osebe z osebnostno motnjo, ki spregovori o svojih stiskah, 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:

- osebnostne motnje so tabu, kot vse duševne motnje, 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,
- nekateri se nočejo mešati v konfliktno razmere,
- 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. Navadno so pripravljeni deliti izkušnje, saj se še spomnijo, kako so bili sami na začetku nebogljeni in kako so se postopoma naučili premagati težave.

Pogovor z osebo, ki ima osebnostno motnjo, navadno ne pomaga. Za težave so krivi drugi in če se hoče okolica z njim pogovoriti, ni pravega razumevanja. Tudi nasveti so brez haska. Obljube bodo pozabljene. Izrečene so lahko obtožbe in grožnje.



Svojec, sodelavec ali prijatelj osebe z osebnostno motnjo se mora lotiti težav na povsem drugačen način:

- Opustiti mora idejo, da ljudje z osebnostnimi motnjami čustvujejo, razmišljajo in ravnajo tako kot oni sami. Razumeti in upoštevati mora dejstvo, da ljudje z osebnostno motnjo čustvujejo, razmišljajo in ravnajo povsem drugače od njih samih in hkrati so zelo predvidljivi.
- Postaviti mora mejo sebi, kaj je še dopustno, kaj pa nikakor ni dopustno v določenih odnosih.

Primer

Petra in Neli se dobita na kavi. Neli se tisočič pritožuje nad delom, mamo, trenutnim partnerjem. Porabila je že ves denar od plače za nova oblačila in ličila. Zdaj ji manjka denar za bencin. Mama ji je odrekla posojilo, kar Neli zelo boli, saj je ravnokar odkrila čudovit lokal, ki bi ga lahko najela in bi tudi ona odprla salon, tako kot Petra.

Petra ji skuša še tisočič povedati, da je za svoj salon varčevala skoraj 10 let in da si je privoščila bolj malo oblek in ostalih dobrin. Kar je porabila zase, so bila potovanja in delavnice novih postopkov v frizerstvu.

Neli je užaljena in jezna: »Petra, nehaj me žaliti in se delati boljše od mene. Tvoji starši so bogati in so ti dali denar za salon.«

Petra odgovori: »Neli, to sva se že velikokrat pogovarjali in sem ti rekla, da sem varčevala za svoj salon in da sem prostore kupila. Mama mi je dala denar za opremo.«

Neli je zelo slabe volje: »A hočeš reči, da sem jaz nesposobna. Zdaj, ko si samostojna, si do mene pokroviteljska, žališ me, odrivaš, ne podpiraš. Zate nisem več dobra prijateljica. Zdaj sem žalostna, da sem izgubila dobro prijateljico, bom pogrešala najine pogovore.« ... Ob tem prične jokati.

Petra jo skuša pomiriti: »Neli, kako ti lahko pomagam?«

Neli odgovori: »Posodi mi denar za bencin, da pridem jutri v službo in nazaj. Do plače pa je še cel teden.«

Petra je osupla: »Neli, denar sem ti posodila prejšnji teden. Denar ti posojam odkar se poznavata. Sebi preprosto ne dovolim



več, da bi ti spet posodila denar. Ugotovila sem, da smem posoditi denar ponovno samo tistemu, ki mi je denar od prej že vrnil.«

Sedaj je osupla Neli, ki spet pade v krčevit jok, vstane, odide do svojega avta in preden se odpelje, ji reče: »Ti boš kriva, če se mi na vožnji kaj zgodi, ker si me tako hudo razburila. Nisi prava prijateljica.«

Petra obsedi za mizo. Plača račun. Odpelje se domov in razmišlja, ali je ravnala prav. Razum ji pravi, da res ne sme posojati ljudem, ki ji denarja ne vračajo. Včasih ji je bilo hudo, ko njena delodajalka ni hotela vzeti strank, če niso poravnale svojih dolgov. Tudi ona je sedaj v svojem salonu večkrat v stiski, ko mora stranki reči, da je račune potrebno plačati in da ne more delati zastoj. Uvidi, da se je Neli navadila prositi za denar in da je samo ena od mnogih, ki jih takole prosi za posojilo.

Nato ugotovi, da se je Neli danes vedla kot njena 3 letna nečakinja, ki je čisto iz sebe, ker ji je bratec skrnil igračo, joka na ves glas in na vprašanje, kako bi ji lahko pomagali, skozi jok reče: »Sladoled.«

Sama sebi Petra reče: »Neli, pa ti se vedeš kot triletni otrok!« Nato pomisli, da mora biti zelo težko, če si kot triletni otrok in hkrati odrasel. Odloči se, da bo preverila na spletu, ali je mogoče takšnim ljudem, kot je Neli, pomagati.

Tomaž in Miha sta na sestanku, kjer se dogovarjata za nakup novega stroja. Tomaž je prvič z Mihom na takšnem sestanku. Tomaž pove, da je stroj v redu, da je cena primerna in da točno takšen stroj potrebujejo v delavnici.

Miha se nato obrne h kupcu in reče: »Zdaj pa gremo še k denarnim zadevam. Stroj bomo kupili, le glede cene se morava še malo pogovoriti.«

Prodajalec: »Kaj predlagate?«

Miha: »Za stroj boste napisali višjo ceno. Mama še vedno vodi finance in nas mizerno plačuje. Plačo si moramo sami malo zvišati. Razliko si bomo mi trije razdelili.«

Kupec je malo presenečen, a se strinja.

Tomaž: »Miha, greva na en posvet na štiri oči.«



Miha: »Prav, kakor hočeš.«

Tomaž: »Miha, pa to ne gre. To ni pošteno.«

Miha: »Ti boš meni govoril o poštenosti. Pri meni si se zaposlil, ker si bil Petrin fant, zdaj si njen mož, si družina in zdaj sodeluješ.«

Tomaž: »To je torej v dogovoru s tvojo mamo. Ali ona ve za tole in odobrava?«

Miha: »Pa saj veš, kakšna je. Denar je težko dobiti od nje. Zato si takole pomagam. Dajva še skupaj tole izvesti. Tebi bo verjela in verjetno ne bo preverjala.«

Tomaž: »Ja, meni bo verjela, a samo enkrat. Ne vem, če je pametno, da se greva tole. Čisto nepotrebno je, kar se mene tiče. Jaz nisem zraven. Tega se jaz ne grem.«

Miha: »Ti si pa res eno neumno in pošteno govedo, ki se pusti samo molzti, ne zna pa si najti priboljška. Kakšna zguba. Daj, pojdi zraven.«

Tomaž: »Ne grem in to je moja zadnja beseda.«

Tomaž doma premišlja, kako se je Miha odločil in kaj bo sedaj z njunim odnosom. Odloči se ostati zvest svojim načelom in pričakuje, da se je zameril svaku in da se bo verjetno zameril tudi tašči. Če bo Miha izvedel nakup z višjo ceno, pa bo tašča izvedela, da je bil zraven, bo ogenj v strehi. Če tašči pove, bo ogenj s strehi iz Mihove strani. Čaka da se Petra vrne iz službe, da se pogovorita, kako in kaj. Ona svojo družino pozna bolje od njega.



IZBRANI SPLOŠNI OSEBNI ZDRAVNIK IN DEŽURNI ZDRAVNIK SPLOŠNE NUJNE MEDICINSKE POMOČI

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

Z osebnostnimi motnjami se zdravniki v teh službah ne ukvarjajo, tako da tudi ne postavijo diagnoze osebnotna motnja, čeprav hitro ugotovijo, da imajo opravka z nekom, ki je glede osebnostnih potez nekoliko poseben. Največkrat se nanje obračajo svojci, ki so v stresu, izčrpani, izgoreli. Tudi osebe z osebnostno motnjo se za tečejo po pomoč, če so v stresu, če zbolijo za telesnimi oziroma duševnimi motnjami.

Napotitev na pregled k specialistu je v pristojnosti izbranega osebnega zdravnika, čeprav je mogoče priti na pregled k psihiatru tudi brez napotnice.

Napotitev v psihiatrično bolnišnico je v pristojnosti izbranega osebnega zdravnika oziroma zdravnika Splošne nujne medicinske pomoči. Pogosto je ta napotitev nujna, saj se oseba z osebnostno motnjo v hudem stresu po kakšnem od dogodkov, ki jo spravi iz tira. V stresu je lahko nepredvidljiva, izraža samomorilno namero, je pri tem opita in podobno. Navadno že prenočitev ali nekaj dnevna



hospitalizacija povrne ravnovesje, ki pa je krhko in se poruši ob naslednjem stresu.

Po pregledu pri specialistu ali po odpustitvi iz bolnišnice se posameznik ponovno oglasi pri svojem zdravniku in prinese izvide.

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 ali pa jim je nerodno.

Primer

Tomaž je peljal očeta po poskusu samomora na Splošno nujno medicinsko pomoč. Oče je bil v modricah. Tomaža so čudno gledali, kajti sumili so na nasilje v družini. Očeta so spraševali, kaj se mu je zgodilo in je odgovoril, da se ne spominja. Tomaž je vedel, da se je oče hudo napil, potem pa ga je mama natepla s kuhalnico. Oče je bil nato jezen in obupan in je pojedel vsa zdravila, ki jih je imel. Dežurni zdravnik ju je napotil v bolnišnico in oče je ostal na opazovanju na centru za zastrupitve. Naslednji dan ga je pregledal še psihiater, ki ga je napotil v psihiatrično bolnišnico.



SPECIALIST PSIHIATER, SPECIALIST NEVROLOG, DRUGI SPECIALISTI

Nimamo posebnega specialista, ki bi obravnaval osebnostne motnje. Specialisti psihiatri in specialisti klinične psihologije diagnosticirajo osebnostne motnje in ugotavljajo pridružene duševne motnje. Drugi specialisti so v zdravljenje vključeni, v kolikor gre za telesne bolezni.

Osebe z osebnostnimi motnjami so glede sodelovanja v zdravljenju nekoliko zahtevnejše. Pogosto opuščajo priporočeno zdravljenje, se ne strinjajo s priporočilom in se pogosto pritožujejo, saj lahko običajne okoliščine razumejo kot napad nase in se temu primerno odzovejo.

Na splošno velja, da je koristno priti h kateremu koli specialistu po možnosti s kar največ podatki o prejšnjih boleznih in motnjah, zdravljenih, ki jih posameznik jemlje in z nekom, ki mu oseba zaupa. Pri osebah z osebnostnimi motnjami, je ključno, da jih spremlja svojec, saj bo zapletov manj.

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 zdravstveno stanje posameznika ogroža njegovo življenje, ali življenje drugih, terja nujen in neodložljiv pregled in druge storitve, mora zdravstveni zavod oziroma zdravnik posameznika takoj sprejeti in obravnavati. Za vse ostale storitve posameznike naročijo na pregled in morajo dobiti datum in uro.



Primer:

Tomaž se je že navadil, da je najmanj težav, če svojega očeta spremlja na pregled k izbranemu splošnemu zdravniku in drugim specialistom, da skrbi, da ima napisane recepte, da ne pozabi na specialistične preglede. Ko je bil oče na zdravljenju zaradi odvisnosti od alkohola, je kot svojec sodeloval Tomaž. Tomaž včasih pomisli, da je zdravljenje očetove odvisnosti od alkohola predvsem koristilo njemu, saj je videl, da ni sam s svojimi problemi in da je takšnih družin, kot je njegova, še veliko.



ZDRAVLJENJE S PSIHOLOŠKIMI SREDSTVI – PSIHOTERAPIJA

Psihoterapija je koristna za osebe z osebnostnimi motnjami in njihove svojce. Vse večkrat se zgodi, da osebe z osebnostno motnjo sprejmejo napotitev na psihoterapijo, saj se naveličajo nenehnih neuspehov in zapletov.

Tudi zdravljenje bolezni odvisnosti je psihoterapevtsko.

Še večkrat se v psihoterapiji znajdejo svojci oseb z osebnostnimi motnjami, predvsem otroci.



ZDRAVLJENJE Z ZDRAVILI - FARMAKOTERAPIJA

Zdravil za zdravljenje osebnostnih motenj nimamo. Zdravila vseeno predpisujemo, a ne zaradi osebnostne motnje, temveč za duševne motnje, ki so se pridružile. Posebej je treba paziti, da se ne razvije odvisnost od uspaval, pomirjeval in protibolečinskih zdravil.



PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA

Za osebe z osebnostnimi motnjami nimamo posebnih programov, oziroma oddelkov. Hospitalizacije so pri kriznih stanjih praviloma kratke. V kolikor gre za zdravljenje bolezni odvisnosti, ki je pridružena osebnostni motnji, je zdravljenje daljše. Napotitev v bolnišnico v primeru nevarnosti samomora ali nasilnega vedenja, je smiselna. Pričakovati je, da bo takšna hospitalizacija zelo kratka.



CENTRI ZA SOCIALNO DELO

Centri za socialno delo imajo obilico pooblastil in možnosti, da pomagajo družinam, ki se znajdejo v stiski. Vendar mora nekdo iz družine to stisko na CSD predstaviti in zaprositi za pomoč. Temu je namenjena prva socialna pomoč. V nadaljevanju, ko analizirajo problem, pa se z družino ukvarja več zaposlenih na CSD, odvisno od tega, katere težave je potrebno rešiti.

Primer

Miha in Sabina imata tri otroke. Stari so 9, 6 in 3 leta. Z najstarejšim so težave že od vrtca, ker se pretepa, je zelo živahen, nemiren, hoče biti vedno glavni. Pozornost je vzbujal tudi tako, da se je do golega slekel in letal po telovadnici. Miha je ugotovil, da Sabina, kadar gre na govorilne ure v šolo, pride domov vsa nervozna, najraje se ne bi nikomur zamerila in vsem želi ugoditi. Seveda sam na govorilne ure ni imel časa iti. Nekega dne je šolska svetovalna služba Sabino napotila k psihologu, le-ta na komisijo za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami. Miho je vse skupaj samo jezilo, da otroka omejujejo, »futrajo« z zdravili, da otroku nič ni, da je zgolj malo bolj živahen. Zato je ob naslednjem problemu, ko je sin pozabil iti v šolo in se je raje igral na šolskem dvorišču, šel s Sabino na govorilne ure, kamor sta bila vabljeni. Namenil se je enkrat za vselej rešiti problem, ki ga Sabina ni znala. Tam je izvedel še druge probleme: sin gre večkrat iz razreda med šolsko uro, odgovarja učiteljici, tepe sošolce. Miha je izgubil živce, ženo je odvilkel domov in poslal na šolo advokata. Advokatu je naročil, da pove v šoli, da so vsi nesposobni in nori in ne prepoznajo potenciala njegovega sina, pa da je bil Miha isti, ko je bil sinovih let in je sedaj z njim vse v redu.



Sin je razumel, da je zdaj pa res glavni, da ga oče ščiti in si je vzel še več svobode. Gas. V šolo je po novem hodil kadarkoli se mu je zljubilo, brez potrebsčin, brez naloge, če je bil vprašan in ni znal, je pobral torbo, učiteljici pokazal sredinec in ponosno odkorakal na igrišče. Šola je povabila starše na pogovor, a se nista odzvala. Sabina je dobila s strani Mihe prepoved, da gre sama v šolo. Ker je dogajanje preseglo vse razumne meje, je šola obvestila CSD, ki je seveda ukrepal.

Na CSD se izkaže, da je v družini problem. Ukvarjajo se le s starejšim sinom (pa še to predvsem Sabina) in s svojimi starši, mlajša dva pa sta čisto prepuščena sama sebi. Nista težavna otroka, sta mirna, prezgodaj samostojna, kot bi razumela, da morata biti mami v oporo ali pa vsaj ne v dodatno breme.

Socialna služba je staršema ponudila svetovanje in pomoč pri odpravljanju težav v partnerskih odnosih in ju opozorila, da sta dolžna zagotoviti, da njun sin obiskuje osnovno šolo in da ne moti drugih učencev.

Sabina se vključi v svetovanje, Miha pa ne, ker meni, da tega pa res ne rabi. Sabina uredi s pomočjo socialne službe in psihologije dodatno pomoč pri pouku za starejšega otroka in se začne več posvečati tudi mlajšima.

Čez eno leto se Miha spet zaplete v goljufige, razlog je, ker je malo več igral na srečo in si naredil nekaj dolga. Pride do preiskave v podjetju in pri njemu doma in grozi mu postopek na sodišču.

Sabina se s pomočjo svetovanja okrepi, opogumi in zahteva ločitev. Preseli se k svoji mami, otroci zamenjajo šolo. Najstarejšega sina vpiše na borilne veščine, ki jih obožuje in se zelo naveže na trenerski par – moža in ženo, ki vodita šolo borilnih veščin. Z dodatno učno pomočjo se situacija v šoli popravi. Miha je seveda v kazenskem postopku. Ostane brez službe, saj se je mama odločila, da podjetje proda in reši, kar se rešiti da. Miha je brez službe in ima čas. Hoče se družiti z najstarejšim sinom, da ga vpelje v življenje odraslih. Sabina opazi, da sin pride od očeta čisto razrvan, ker ga



podpihuje proti njej in njeni družini. Potem se doma v dveh dneh umiri. Zelo moti ves utečeni ritem, ki ga je Sabina uspela vnesti v družino.

Sabina CSD seznanj s težavo, oni pokličejo Miho na pogovor, ki se ga nikoli ne udeleži, le po telefonu jim razlaga, da z njegovim sinom ni nič narobe, ja, s Sabino pa je, ne zna z otrokom, je slaba mama, »histerična«, res ni bilo mogoče z njo živeti. In naj CSD nje-ga pusti pri miru in se ne vtika v njegove pravice do stikov z njegovi-m sinom. Mlajših dveh otrok Miha sploh noče videti.

Čez 3 leta sta Sabina in Miha ločena. Dolg postopek je bil, ker Miha ni pristal na noben sporazum. Miha se pogaja za skupno skrbništvo, CSD in šola pa podata strokovno mnenje, da Miha ni sposoben skrbeti enakovredno za otroke in delovati v njihovo največjo korist. Zakonito skrbništvo je dobila Sabina. Pojavile so se težave glede plačevanja preživnine, stikov. Miha v kazenskem postopku spet do-bi pogojno kazen. Podjetja ni več, mamin denar je skopnel. Oba s Sabino sta brez službe. Sabina je ves čas sodelovala s CSD in si je uredila denarno pomoč in otroške dodatke. Najstarejši sin še vedno uspešno trenira borilne veščine in trenerski par ga podpira. Postal je njun asistent in se veseli nove odgovornosti. Lepega dne izjavi, da noče več k očetu, ker ga noče več niti videti. Pove, da ga oče nikoli ne pelje na trening, da hoče, da skupaj z njegovi prijatelji gledajo no-gomet po TV ali pa grejo skupaj v lokal. Če se mu upre, ga oče udari. Pove tudi, da mu je dovolj, da k očetu hodi samo on, mlajša dva pa ne. Izjavi, da je to krivično, saj vse breme nosi samo on. Če mlajšima ni treba iti, ker ju oče noče videti, tudi on ne bo več šel.

Sabina o vsem obvesti CSD, le-ta pa sodišču predlaga prepoved stikov zaradi nasilja nad otrokom in Miha se znajde v novem kazenskem postopku, saj o njegovih dejanjih CSD obvesti tudi policijo.

Zagotovo se sedaj marsikdo vpraša, kaj se je v teh treh letih zgodilo Tomažu, Petri in vsem njihovim staršem in prijateljem, ki smo jih spoznali.

Petra in Tomaž sta dobila hčerko in načrtujeta še enega otroka. Po porodu Petra ni imela nobene depresije. Petrini mami sta



se oba lepo zahvalila in ji jasno povedala, da večernega pokrivanja otroka ne potrebujeta in da je zanju takšno vedenje moteče. Ponudila sta ji, da jima pomaga na drug način. Petrina mama je bila najprej užaljena in že je kazalo, da bo užaljenost doživljenjska. Odnose med Petro in njeno mamo je začasno zgladil zaplet, ki ga je skuhal Miha z dolgovi, ločitvijo, kazenskim pregonom. Nato so se njuni odnosi spet shladili, saj je mama od Petre in Tomaža zahtevala, da pomagata reševati Miho. Petra je bila odločno proti, prav tako tudi Tomaž. Tomaž je zato ostal brez službe. Petra in Tomaž sta prekinila odnose s Petrino mamo. Petra pa se je ponovno zblížala s svojim očetom, ki ji rad pomaga. Petra ima uspešen frizerski salon in je zadovoljna. Tomaž je ustanovil svoje podjetje in skupaj s prijateljem Samom izdelujeta robote za proizvodnjo.

Petra in Tomaž sta se tudi zblížala s Sabino in ji pomagala pri njenem prizadevanju, da poskrbi za svoje otroke in zase. Spremljala sta, kakšne posledice je imelo vtikanje babice v družinsko življenje in bila sta pretresena, kako je bil Miha neodgovoren. Spremljala sta tudi ločitev in bila zgrožena. Povsem sta razumela Sabino, ki je rekla, da ni vedela, s kom je bila poročena. Tudi Petra je rekla, da se nikoli ni prej zavedela, kakšen človek je njen brat in kako pristranska je njena mama.

Petrina mama je sedaj upokojena in se angažira v društvu upokojencev, kjer je že prevzela precej dejavnosti. Tomaževa mama je nekaj časa prijateljvala s Petrino mamo, saj ji je godilo, da ji lahko pomaga s svojim pravnim znanjem. Hkrati ji je bilo kar malo v uteho, da je imela Petrina mama tako hude težave. Družno sta se pritoževali nad svojima otrokoma – Petro in Tomažem, ki sta po njunem mnenju najbolj nevhvaležna otroka pod soncem. Tomaž je svoji mami dal vedeti, da ne bo pripeljal otroka k njim v varstvo, če bo oče pijan in se bo mama nad njim znašala. Ponudil jima je, da se enkrat mesečno dobijo na kosilu vsi skupaj in se družijo v okolju, kjer je najmanjša verjetnost neustreznega vedenja. Po kosilu grejo še na sprehod, če je vreme lepo. Mama je sicer nezadovoljna, a se je mukoma prilagodila. Stalno skuša Tomažu očitati, da je slab sin. Tomaž pa je razvil posebne vrste gluhost in tega sploh ne



sliši. Petra in Tomaž sta iz partnerskega svetovanja, na katerem sta se znašla takoj po poroki, odnesla spoznanje, da obstajajo meje med otroci in starši in da je spoštljiv odnos tisti, ki te meje upošteva. Naučila sta se, da je njuno življenje samo njuno. Izkušnje so jima potrdile spoznanje, da podrejanje neumestnim zahtevam drugih ljudi prinese kratkotrajno ugodje, ker si kupijo mir, dolgoročno pa pomeni samo še večje težave.

Tomažev oče še vedno občasno pije alkohol, vendar redno jemlje zdravila in se počuti tako kot vedno. Tomaž ga včasih povabi, da skupaj za njegovo podjetje naredita kakšno delo. Oče je vesel njegove skrbi.

Neli si je našla svojega princa na belem konju in se skupaj z njim odselila v tujino. A že po pol leta je prišla nazaj povsem razočarana nad zvezo, tujino in življenjem. Spet je v hotelu »Mama«. Petra ji denarja ne posoja več, pa tudi časa nima veliko zanjo.



Tretje poglavje **KJE ISKATI POMOČ?**

V tem poglavju smo zbrali kontaktne podatke o javnih socialnih in zdravstvenih službah ter ostalih ustanov, 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

Domžale

Ljubljanska 70, 1230 Domžale

Tel. št.: 01 724 63 70

E-naslov: gpcsd.domza@gov.si

Ilirska Bistrica

Bazoviška 32, 6250 Ilirska Bistrica

Tel. št.: 05 711 01 40

E-naslov: gpcsd.ilirs@gov.si



Izola

Cesta v Pregavor 3a, 6310 Izola

Tel. št.: 05 662 26 94

E-naslov: gpcsd.izola@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

Kamnik

Ljubljanska 1, 1240 Kamnik

Tel. št.: 01 830 32 80 in 01 831 60 31

E-naslov: gpcsd.kamni@gov.si

Kočevje

Ljubljanska c. 25, 1330 Kočevje

Tel. št.: 01 893 83 80

E-naslov: gpcsd.kocev@gov.si

Koper

Cankarjeva 6, 6000 Koper

Tel. št.: 05 663 45 50

E-naslov: gpcsd.koper@gov.si

Kranj

Koroška cesta 19, 4000 Kranj

Tel. št.: 04 256 87 20

E-naslov: gpcsd.kranj@gov.si

Krško

Cesta krških žrtev 11, 8270 Krško

Tel. št.: 07 490 49 50

E-naslov: gpcsd.krsko@gov.si

Laško

Kidričeva ulica 1, 3270 Laško

Tel. št.: 03 734 31 00

E-naslov: gpcsd.lasko@gov.si

Lenart

Ilaunigova 19, 2230 Lenart

Tel. št.: 02 72 00 300

E-naslov: gpcsd.lenar@gov.si

Lendava

Glavna ulica 73, 9220 Lendava

Tel. št.: 02 578 98 40

E-naslov: gpcsd.lenda@gov.si

Litija

Ljubljanska c. 12, 1270 Litija

Tel. št.: 01 890 03 80

E-naslov: gpcsd.litij@gov.si

Ljubljana - Bežigrad

Einspielerjeva ulica 6, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01 300 18 00

E-naslov: gpcsd.ljbez@gov.si

Ljubljana - Center

Dalmatinova 2, 1000 Ljubljana - Center

Tel. št.: 01 475 08 00

E-naslov: gpcsd.ljcen@gov.si

Ljubljana - Moste Polje

Zaloška cesta 69, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01 587 34 00

E-naslov: gpcsd.ljmos@gov.si

Ljubljana - Šiška

Celovška cesta 150, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01 583 98 00

E-naslov: info.csdsiska@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

Zagrebska 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

Gorenjska cesta 16, 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
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

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 01

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 zmanjševanju čustvenih stisk otrok, mladostnikov, mladostnic, oz. njihovim družinam. Vsebine programov so namenjene učenju otrok, mladostnikov, mladostnic, oz. njihovih družinskih članov, učinkovite komunikacije, izboljšanja odnosov, pozitivne navezanosti v družini, izboljšanja socialne kompetence, izboljšanja sposobnosti obvladovanja čustev, gradnje pozitivne samopodobe, preventivnega učenja reševanja raznovrstnih problemov, preventivnega zmanjševanja vedenjskih in čustvenih težav, zagotavljanja pomoči pri učenju zmanjšanja čustvenih stisk ipd.

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

Zavod Gremo naprej

Tischlerjeva ulica 10, 1000 Ljubljana

Program: Svetovanje otrokom, mladostnikom in njihovim staršem

Študijsko raziskovalni center za družino

Gospodsvetska 1, 1000 Ljubljana

E-naslov: info@srcdljubljana.com

Program: Pomoč mladim družinam v stiski, <https://srcdljubljana.com>

Družinski inštitut Bližina

Vodnikova ulica 11, 3000 Celje

E-naslov: info@blizina.si

Program: Okrepimo otroke in mladostnike, <http://www.blizina.si>

Racio Social, Zavod za razvoj socialnih in zaposlitvenih programov

Kersnikova ulica 19, 3000 Celje

Program: Nove povezave ustvarjajo novo moč

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

Družinski center Mir

Strossmayerjeva ulica 17

2000 Maribor

E-naslov: info@dc-mir.si

Program: Program Mir - psihosocialna pomoč za otroke in njihove družine

<http://www.dc-mir.si/>



Stik psihoterapija

Ukmarjeva ul. 6, 1000 Ljubljana

E-naslov: info@stik.si

Program: Psihosocialna pomoč
s stikom

<http://www.stik.si>

Center za izobraževanje, supervizijo in terapevtsko pomoč Maribor

Čufarjeva cesta 5, 2000 Maribor

E-naslov: cistpm@gmail.com

Program: Psihosocialna pomoč
otrokom, mladostnikom,

mladostnicam in njihovim družinam

<http://www.svetovanje-maribor.com>

Zavod Center za igralno terapijo

Jerebova 10, 8000 Novo mesto

E-naslov: igralna.terapija@gmail.com

Program: Igra za življenje

<http://www.igralna-terapija.si>

Terapevtski inštitut Sidro

Ulica stare pravde 11, 1000 Ljubljana

E-naslov: info@ti-sidro.si

Program: Ne spreglej me

<http://www.ti-sidro.si/>

Programi v okviru sklopov delavnic:

Manipura, Zavod za svetovanje in kreativno delo z mladimi in družinami

Mlaka 2a

4275 Begunje na Gorenjskem

E-naslov: info@zavod-manipura.org

Program: Treninki starševstva

»Neverjetna leta«

<http://www.zavod-manipura.org>

<http://www.neverjetna-leta.si>

Vzgon - Društvo za psihološko ravnovesje, kvalitetne odnose uspešno vzgojo in ustvarjalnost

Cesta Toneta Tomšiča 4, 4270 Jesenice

E-naslov: drustvo_vzgon@t-2.net

Program: Izkustveno - edukativne
delavnice za rejnike in starše vedenjsko
in čustveno težavnih otrok in
mladostnikov

Združenje Bonding psihoterapevtov Slovenije

Škocjan 46a, 6000 Koper

E-naslov: bogdan.polajner@zbps.si

Program: Center za psihosocialno
pomoč - bonding

<http://zbps.si/>

Prelomi, Inštitut za družinsko terapijo, svetovanje in izobraževanje

Litijska cesta 336

1261 Ljubljana – Dobrunje

E-naslov: prelomi@siol.net

Program: Igriva doživetja

<http://www.prelomi.si>

Javni zavod Mala ulica

Prečna 7, 1000 Ljubljana

E-naslov: info@malaulica.si

Program: Treninki starševstva

»Neverjetna leta«

<https://www.malaulica.si>

Društvo Eksena

Cesta Leona Dobrotinška 2, 3230 Šentjur

E-naslov: info@eksena.si

Program: Negovanje strpnih odnosov
in spoštovanja do sebe

<http://www.eksena.si>



Programi v podporo družini

- Medobčinsko društvo prijateljev mladine za Goriško**
 Bazoviška ulica 4, 5000 Nova Gorica
 E-naslov: zpm-ng@amis.net
 Program: Družinski center Trojka
 Krepitev socialne vključenosti socialno in materialno ogroženih družin
<http://www.zpm-novagorica.si/>
- RIS Dvorec Rakičan**
 Rakičan, Lendavska ulica 48
 9000 Murska Sobota
 E-naslov: info@ris-dr.si
 Program: Center za družine
 Murska Sobota
 »Poti do srca« (tematska družinska pot, izvedba tematskih piknikov za družine, družabnih iger, športnih aktivnosti, ustvarjalnih delavnic)
<https://www.ris-dr.si/>
- Društvo prostovoljcev Vincencijeve zveze dobrote**
 Miren 216, 5291 Miren
 E-naslov: maja.princic@drustvo-vzd.si
 Program: Center za družine
 Mirenski Grad
 Vsebine in dejavnosti za osebnostno rast otrok in mladostnikov in mladostnic in krepitev njihovih družin
<http://www.mirenski-grad.si/>
- Društvo prijateljev mladine Rečica ob Savinji**
 Rečica ob Savinji 76
 3332 Rečica ob Savinji
 E-naslov: ursa.selisnik@obcina-recica.si
- Program: Center za družine MEDGEN
 HIŠA Rečica ob Savinji
 Organizirano in kakovostno preživljanje prostega časa ter pridobivanje dodatnih znanj za krepitev medgeneracijske povezanosti v družinah
- Ljudska univerza Ormož**
 Vrazova ulica 12, 2270 Ormož
 E-naslov: lu-ormoz@guest.arnes.si
 Program: gRajski center za družine Ormož
 Vsebine namenjene duševnemu in telesnemu zdravju (Zdravje za vsakogar)
<http://www.lu-ormoz.si>
- Društvo za razvoj človeških virov in socialnih programov NOVUS**
 Trg mladosti 6, 3320 Velenje
 E-naslov: info@drustvo-novus.com
 Program: Center za družine Harmonija
 Izobraževalne in druge aktivnosti (svetovanje, informiranje) za spodbujanje zdravega življenjskega sloga
<http://www.drustvo-novus.com/>
- Mladinski center Prlekije – združenje NVO, so. p.**
 Spodnji Kamenščak 23, 9240 Ljutomer
 E-naslov: mcp@siol.net
 Program: Center za družino »Sožitje«
 Samooskrba družin
<http://www.mc-prlekije.si>



Društvo družinski in mladinski center Cerklje

Trg Davorina Jenka 14
4207 Cerklje na Gorenjskem
E-naslov: mc.cerklje@gmail.com
Program: Gradimo mostove
Vsebine za osebnostno rast otrok,
mladostnikov in družin
<http://www.zupnija-cerklje.si>

Ljudska univerza Celje

Cankarjeva ulica 1, 3000 Celje
E-naslov: info@lu-celje.si
Program: Družine v centrifugi
sodobnega časa
Izvajanje podpornih skupin
za najstnike, mladostnike in
mladostnice/»babice in dedke«
<http://www.lu-celje.si/>

Zavod Nazaj na konja

Starošince 37b, 2326 Cirkovce
E-naslov: info@nakonju.si
Program: Družinski center Kidričevo
Izvajanje inkluzivnega treninga
socialnih veščin »Razgibajmo
odnose«
<https://nakonju.si/>

Ljudska univerza Ptuj

Mestni trg 2, 2250 Ptuj
E-naslov: luptuj@siol.net
Program: Center za družine –
»Špajza modrosti«
Programi za družine z drugačnimi
otroki in mladostniki
<http://www.lu-ptuj.si/spajza-modrosti>

Večgeneracijski centri za družine



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Večgeneracijski center predstavlja osrednji prostor zbiranja v lokalnem okolju, njegov namen pa je druženje, ohranjanje oziroma širjenje socialne mreže in zadovoljevanje potreb različnih oblik družin ali posameznih družinskih članov v vseh življenjskih obdobjih. Vključitev uporabnikov je prostovoljna in brezplačna. Po Sloveniji je vzpostavljenih 15 večgeneracijskih centrov:

Večgeneracijski center Gorenjske

Sedež VGC: Cesta talcev 7, 4000 Kranj
Tel: 04 280 48 12
e-pošta: vgc-gorenjska@luniverza.si
www.vgc-gorenjska.si

Večgeneracijski center Zasavje

Sedež VGC: Grajska 2
1410 Zagorje ob Savi
Tel: 03 56 55 131
www.vgc-zasavje.si

Večgeneracijski center Pomurja

Sedež VGC: Ulica Štefana Kovača 20
9000 Murska Sobota
Tel: 02 5300 700 / 031 748 412
e-pošta: hisa-ms@filantropija.org
<http://www.filantropija.org/>
<https://www.facebook.com/hisasadezidruzbemurskasobota>
<https://www.facebook.com/MSLjutomer/>



**Večgeneracijski center
Primorsko Notranjske regije –
Točke moči**

Sedež VGC: Ulica 1. maja 1B
6230 Postojna
Tel: 08 161 05 97
e-pošta: lu-postojna@zavod-znanje.si
FB: VGC Točke moči Primorsko-
notranjske regije

**Večgeneracijski center Dolenjske
in Bele krajine – Marela**

Sedež VGC: Ulica 21. oktobra 10
8340 Črnomelj
Tel: 040 696 100
e-pošta: hisa-crnornelj@filantropija.org
<http://www.filantropija.org/>
<https://www.facebook.com/VGCMarela>

Večgeneracijski center Ljubljana

Sedež VGC: Kališnikov trg 12
1000 Ljubljana
Tel: 01 23 44 402
e-pošta: vgc@cene-stupar.si
www.cene-stupar.si
[https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/NsPlac/?fref=ts)
NsPlac/?fref=ts
<https://www.facebook.com/cene.stupar>

**Večgeneracijski center Planet
generacij**

Sedež VGC: Titov trg 2, 3320 Velenje
Tel: 03 898 54 50
e-pošta: info@lu-velenje.si
[http://www.lu-velenje.si/projekti/
nacionalni-projekti/n-aktualni-
projekti/item/93-vecgeneracijski-
center-planet-generacij](http://www.lu-velenje.si/projekti/nacionalni-projekti/n-aktualni-projekti/item/93-vecgeneracijski-center-planet-generacij)
FB: Večgeneracijski center Planet
generacij

Večgeneracijski center Posavje

Sedež VGC: Cesta krških žrtev 44
8270 Krško
Tel: 07 48 81 160 ali 051 306 113
e-pošta: info@lukrsko.si
[www.lukrsko.si/vecgeneracijski-
center-posavje](http://www.lukrsko.si/vecgeneracijski-center-posavje)
www.facebook.com/vgcposavje.si

**Večgeneracijski center Skupno
točka**

Sedež VGC: Zaloška 54, 1000 Ljubljana
Tel: 040 760 515
e-pošta: skupna.tocka@zpmmoste.net
[https://www.facebook.com/
skupnatocka](https://www.facebook.com/skupnatocka)
[https://sites.google.com/site/
zpmljubljanamostepolje/](https://sites.google.com/site/zpmljubljanamostepolje/)
<http://www.filantropija.org/>

Večgeneracijski center Socio

Sedež VGC: Gosposka ulica 3
3000 Celje
Tel: 05 917 64 25
e-pošta: info@socio-rcmd.si
FB: Socio-večgeneracijski center

**Večgeneracijski center Goriške –
Svetla stran življenja**

Sedež VGC: Cankarjeva ulica 8
5000 Nova Gorica
Tel: 05/33-53-100
e-pošta: info@lung.si
[http://www.lung.si/projekti/
vecgeneracijski-center-goriske-
svetla-stran-zivljenja/](http://www.lung.si/projekti/vecgeneracijski-center-goriske-svetla-stran-zivljenja/)
FB: Večgeneracijski center Goriške



Večgeneracijski center Skupaj

Sedež VGC: Topliška cesta 2
8000 Novo mesto
Tel: 07 393 45 50
e-pošta: ric@ric-nm.si
<http://www.ric-nm.si/si/projekti/nacionalni/vecgeneracijski-center-skupaj/>
<https://www.facebook.com/ric.novomesto>

Večgeneracijski center Štajerske

Sedež VGC: Čufarjeva cesta 9
2000 Maribor
Tel: 02/480 61 00,
e-pošta: info@danica-vogrinec.si
www.danica-vogrinec.si

Večgeneracijski center Koroške – Dogaja se!

Sedež VGC: Mariborska cesta 8
Radlje ob Dravi
Tel: 02 887 32 88
e-pošta: info@sktmradlje.si
<http://www.sktmradlje.si/>

Večgeneracijski center Morje Koper

Sedež VGC: Cesta Zore Perello
Godina 3, 6000 Koper
Tel: 040/77 30 20
e-pošta: center.morje@gmail.com
www.facebook.com/centerMorje

Programi socialne rehabilitacije zasvojenih

Programi vključujejo preprečevanje tveganj in težav v zvezi z uživanjem drog in drugimi zasvojenostmi, zmanjšanje socialne škode, ki jo povzroča uživanje drog ter zmanjšanje števila zasvojenih. Programi se odvijajo v dnevni centrih, terapevtskih skupnostih, komunalnih ali pisarnah za svetovanje in informiranje.

Prepovedane droge

Center za socialno delo Kranj
Center za pomoč, terapijo, socialno rehabilitacijo in reintegracijo zasvojenih
Sejmišče 4, 4000 Kranj

gpcsd.kranj@gov.si
Tel. št.: 05 994 36 37 in 041 626 336

Sprejemni in dnevni center

E-naslov: info@labirint-kr.si
Tel: 04 256 87 80 in 041 279 869

Stanovanjska skupina Katapult

Sejmišče 4, 4000 Kranj
E-naslov: info@labirint-kr.si
Tel. št.: 04 256 87 21 in 051 637 755

Reintegracija

Pristavška cesta 16, 4290 Tržič
E-naslov: reintegracija@omamljen.si,

Društvo Projekt Človek Projekt Človek

Malenškova 11, 1000 Ljubljana
E-naslov: uprava@projektclovek.si
Tel. št.: 01 542 37 46, 01 540 31 47, 041 717 356

**Sprejemni center Ljubljana:**

E-naslov: sc.lj@projektclovek.si

Tel. št.: 01 540 31 74 in 041 717 356

Program za otroke in mladostnike Ljubljana-mladi:

E-naslov: mladi.lj@projektclovek.si

Tel. št.: 01 425 12 14 in 051 642 074

Sprejemni center Piran:

E-naslov: sc.piran@projektclovek.si

Tel. št.: 059 750 340 in 041 325 620

Sprejemni center Ruše:

E-naslov: sc.ruse@projektclovek.si

Tel. št.: 02 661 01 01 in 041 358 668

Sprejemni center Ravne na**Koroškem:**

E-naslov: sc.ravne@projektclovek.si

Tel. št.: 059 720 272 in 051 637 267

Sprejemni center Kočevje:

E-naslov: sc.kocevje@projektclovek.si

Tel. št.: 059 711 050 in 051 650 459

Sprejemni center in dnevni center Novo mesto:

E-naslov: scdc.nm@projektclovek.si

Tel. št.: 059 770 352 in 031 311 989

Terapevtska skupnost Škofja**Loka:**

E-naslov: ts.starsi@projektclovek.si

Tel. št.: 059 740 361 in 040 865 903

Uprava:

E-naslov: uprava @projektclovek.si

Tel. št.: 01 542 37 46

Društvo za delo z mladimi v stiski »Žarek«

Cesta Maršala Tita 78a

4270 Jesenice

E-naslov: info@drustvo-zarek.si

Tel. št.: 040 790 345

Komuna: Skupnost Žarek

(lokacija: Bitnje 17, 4264 Bohinjska Bistrica)

Društvo za pomoč in samopomoč na področju zasvojenosti »Zdrava pot«**Dnevni center za odvisnike**

Krekova 12a, 2000 Maribor

E-naslov: drustvo.zdrava.pot@siol.net

Tel. št.: 02 251 14 28 in 031 600 210

Društvo za pomoč zasvojenim in njihovim bližnjim »PO MOČ«, Sežana**Podpora ljudem, ki imajo težave zaradi uživanja nedovoljenih****drog in njihovim bližnjim**

Ulica 1. maja št. 1, 6210 Sežana

E-naslov: drustvo_pomoc@t-2.net

Tel. št.: 05 730 21 20

Društvo POT Pomoč zasvojenim od nedovoljenih drog in njihovim bližnjim Ilirska Bistrica**Pomoč pri urejanju socialnih stisk osebam, ki imajo težave****zaradi uživanja nedovoljenih drog in njihovim bližnjim**

Levstikova ulica 3, 6250 Ilirska

Bistrica

E-naslov: pot@kabelnet.net

Tel. št.: 05 710 06 25



**Društvo za pomoč odvisnikom
in njihovim družinam SVIT Koper
Delo z uporabniki prepovedanih
drog in njihovimi svojci**

Ljubljanska cesta 6, 6000 Koper
E-naslov: drustvo_svit@t-2.net
Tel. št.: 05 626 00 11

**Javni zavod SOCIO
Terensko delo z odvisniki
od prepovedanih drog**

Kocenova ulica 8, 3000 Celje
E-naslov:
zasvojenosti.socio@gmail.com
Tel. št.: 03 492 40 42

**UP Društvo za pomoč
zasvojencem in njihovim
svojcem Slovenije
Pomoč zasvojencem
in njihovim svojcem**

Kersnikova 3, 1000 Ljubljana
E-naslov: drustvo.up@siol.net
Tel. št.: 01 434 2570

**Zavod Pelikan Karitas
Program pomoči in
celodnevna bivanja za
zasvojene »Pelikan«**

Cesta na Polževo 4, 1294 Višnja Gora
E-naslov: zavod.pelikan@gmail.com
Tel. št.: 01 548 03 63 in 051 339 725

**Terapevtska skupnost
»Srečanje«**

Polje 351, 1000 Ljubljana
E-naslov: pelikan@karitas.si
Tel. št.: 01 548 02 86, 031 606 066,
030 646 940

**Terapevtska skupnost za
zasvojene s pridruženimi
težavami v duševnem zdravju**

Sostrska cesta 1, 1000 Ljubljana
E-naslov: pelikan@karitas.si
Tel. št.: 01 548 03 63 in 051 339 725

**Inštitut VIR – socialna
rehabilitacija, raziskovanje in
razvoj, zavod
Preprečevanje odvisnosti in
rehabilitacija uporabnikov drog**

Vrunčeva ulica 9, 3000 Celje
E-naslov: vir@institut-vir.si
Tel. št.: 03 490 00 24 in 031 288 827

**Združenje DrogArt
Zmanjševanje škodljivih
posledicami klubskih drog med
mladimi**

Kardeljeva ploščad 16, 1000
Ljubljana
E-naslov: info@drogart.si
Tel. št.: 01 439 72 70 in 041 730 800

**Društvo za zmanjševanje škode
zaradi drog Stigma**

Hacquetova ulica 9, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 430 12 00, 01 430 12 05,
041 919 981

**Program zmanjševanja škode
zaradi drog**

**Varna hiša za uživalke
nedovoljenih drog, ki so žrtve
nasilja**

E-naslov: vh.stigma@gmail.com
Tel. št.: 030 696 398 (varna hiša)



ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje
Program za zmanjševanje škode zaradi drog

Dnevni center za uporabnike prepovedanih drog

Belokranjska ul. 2, 1000 Ljubljana

E-naslov: info@sent.si

Tel. št.: 01 230 78 37, 05 364 38 50,
05 330 96 03

ARS VITAE – društvo za pomoč odvisnikom od drog Mostovi

Trstenjakova ul. 5a, 2250 Ptuj

E-naslov: ars.vitae.si@gmail.com

Tel. št.: 031 519 902

Društvo Srečanje

Pomoč odvisnikom in njihovim družinam

Rozmanova ul. 10, 8000 Novo mesto

E-naslov: drustvo.srecanje@gmail.com

Tel. št.: 051 367 497

Društvo za pomoč in samopomoč

Želva – Eureka Žalec

Zavetišče za brezdomce »Želva«

Šlandrov trg 2, 3310 Žalec

E-naslov: dzelva.eureka@siol.net

Tel. št.: 03 710 35 23 in 041 420 877

Alkoholizem

Programi so namenjeni urejanju alkoholizma in so v največji meri organizirani kot skupine za samopomoč, posamezne organizacije pa nudijo tudi individualno obravnavo. V svoje aktivnosti vključujejo tudi svoje.

Združenje DrogArt
Zmanjševanje škodljivih posledic alkohola med mladimi – Izberi sam

Kardeljeva ploščad 16

1000 Ljubljana

E-naslov: info@drogart.si

Tel. št.: 01 439 72 70 in 041 730 800

Zveza klubov zdravljenih alkoholikov Slovenije
Svetovalnica in rehabilitacija zdravljenih alkoholikov in njihovih družinskih članov za zdravo življenje

Prešernova 6a, 5220 Tolmin

E-naslov:

zvezakzaslovenije@gmail.com

Tel. št.: 041 753 412 in 031 479 296

Društvo Žarek upanja
Vzgoja in izkustveno učenje

Letališka cesta 33, p. p. 2558

1000 Ljubljana

E-naslov: natasi.sorko@siol.net

Tel. št.: 01 897 70 23, 031 341 784,
041 732 381

Klub zdravljenih alkoholikov - svetovalnica Tolmin

Tel. št.: 031 479 296



**Društvo za zdravo življenje
Nova Gorica**

Tel. št.: 051 678 151

**Društvo za pomoč v stiski Zarja
KZA Lendava**

Tel. št.: 031 477 236

**Klub zdravljenih alkoholikov –
svetovalnica Idrija**

Tel. št.: 041 283 808

**Klub zdravljenih alkoholikov
Nova Brazda Kranj**

Tel. št.: 064 162 517

**Društvo zdravljenih alkoholikov
Ajdovščina – Vipava**

Tel. št.: 031 573 061

**Zveza skupin zdravljenih
odvisnikov Slovenije
Mreža skupin za urejanje
alkoholizma**

Letališka c. 33, 1000 Ljubljana

E-naslov: zszos@siol.net

Tel. št.: 041 732 381

**Društvo za psihosocialno pomoč
Pluton Ajdovščina**

Tel. št.: 031 417 244

**Klub zdravljenih alkoholikov
Cerknica**

Tel. št.: 041 824 047

**Društvo za urejeno življenje
ABSTINENT**

**Svetovalnica za osebe,
ki tvegajo in škodljivo pijejo
in njihove svoje**

Linhartova cesta 13, 1000 Ljubljana

E-naslov: info@abstinent.si

Tel. št.: 05 903 99 81, 064 244 496,

051 321 622, 041 782 800, 064 244
497

**Klub zdravljenih alkoholikov
Logatec**

Tel. št.: 041 546 094

**Društvo zdravljenih alkoholikov
Ilirska Bistrica**

Tel. št.: 040 683 015

Zavod Karitas Samarijan

**Vrtnica – socialna rehabilitacija
oseb s težavami zaradi
zasvojenosti z alkoholom**

Markova cesta 38, Bertoki, 6000 Koper

E-naslov: vrtnica.karitas@gmail.com

Tel. št.: 040 980 464

**Društvo zdravljenih alkoholikov
Postojna**

Tel. št.: 041 844 995

**Društvo s sindromom odvisnosti
od alkohola Obala Koper**

Tel. št.: 040 426 691

**Društvo zdravljenih alkoholikov
Obala Izola**

Tel. št.: 064 146 523



Motnje hranjenja

Programi so namenjeni motnjam hranjenja. Vsebujejo predvsem individualno delo z uporabniki in uporabnicami ter organiziranje skupin za samopomoč.

Društvo za ustvarjanje in kvaliteto življenja MUZA Svetovalnica za motnje hranjenja Muza

Ulica stare pravde 11, 1000 Ljubljana
E-naslov: svetovalnica.muza@volja.net
Tel. št.: 01 425 03 38

individualne strokovne in skupinske pomoči zasvojenim z digitalnimi napravami.

Zasvojenost z digitalnimi napravami, spletom in spletnimi storitvami

Programi so namenjeni nudenju

Zavod NORA, center sodobnih zasvojenosti LOGOUT

Logout & Restart
Križna ulica 12, 1000 Ljubljana
E-naslov: info@logout.si
Tel. št.: 031 333 208

Koordinatorji obravnave v skupnosti na podlagi zakona o duševnem zdravju

CELJSKA REGIJA

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

Koordinatorica: **Polona Pulko**, univ. dipl. soc. del.
CSD Celje, Opekarniška 15 b
3000 Celje
Tel. št. št.: 03 425 63 03, 031 707 566
E-naslov: polona.pulko@gov.si

Koordinatorica: **Alenka Kolar**, dipl. soc. del.

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

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

Koordinatorica: **Marina Marinović**, dipl. soc. del.
CSD Velenje, Prešernova cesta 10,
3320 Velenje
Tel. št. št.: 03 898 45 10, 041 726 938
E-naslov: marina.marinovic@gov.si

DOLENJSKA REGIJA

CSD Novo mesto, ki opravljajo delo za CSD Črnomelj, CSD Metlika, CSD Novo mesto in CSD Trebnje

Koordinatorica: **Katja Čelič**, univ. dipl. soc. del.
CSD Novo mesto, Resslerova ulica 7 b,
8000 Novo mesto



Tel. št.: 07 39 32 644, 041 70 49 49

E-naslov: katja.celic@gov.si

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

Koordinatorica: **Katja Levstik Žgalin**, univ. dipl. soc.

CSD Krško, Cesta Krških žrtev 11
8270 Krško

Tel. št.: 07 620 24 54, 041 795 885

E-naslov: katja.levstik@gov.si

GORENJSKA REGIJA

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

Koordinatorica: **Marjetka Kozjek Šurc**, univ. dipl. soc.

CSD Jesenice, Cesta Železarjev 4 a
4270 Jesenice

Tel. št.: 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**, univ. dipl. soc. del.

CSD Kranj, Koroška cesta 19
4000 Kranj

Tel. št.: 04 256 87 43, 041 386 993

E-naslov: petra.hafnar@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

Koordinator: **Janez Sterle**, univ. dipl. soc. del.

CSD Slovenj Gradec, Ozka ulica 1

2380 Slovenj Gradec

Telefon: 02 885 01 20, 031 308 561

E-naslov: csdsjg.koor.dus.zdravje@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: **Ines Bašnec**, univ. dipl. soc. del.

CSD Ljubljana Moste Polje

Zaloška 69, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01 520 64 54, 040 791 242

E-naslov: ines.basnec@gov.si

Koordinatorica: **Aleksandra Čorić**, univ. dipl. soc. del.

CSD Ljubljana Moste Polje

Zaloška 69, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01 520 64 51, 040 747 280

E-naslov: aleksandra.coric@gov.si

Koordinatorica: Mag. **Nataša Udovič**, univ. dipl. soc. del.

CSD Ljubljana Moste Polje

Zaloška 69, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01 520 64 52, 040 856 484

E-naslov: natasa.udovic@gov.si

Koordinator: **Vili Lamovšek**, univ. dipl. soc. del.

CSD Ljubljana Moste Polje

Zaloška 69, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01 520 64 50, 040 787 453

E-naslov: vili.lamovsek@gov.si



OBLJUBLJANSKA REGIJA

CSD Kočevje, ki opravljajo delo za CSD Kočevje, CSD Ribnica, CSD Grosuplje in CSD Vrhnika
Koordinatorica: **Tatjana Romih**, univ. dipl. soc. del.

CSD Kočevje, Ljubljanska cesta 9
1330 Kočevje

Tel. št.: 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**, dipl. soc. del.

CSD Zagorje ob Savi, Cesta Zmage 7
1410 Zagorje ob Savi

Tel. št.: 03 566 02 44, 051 435 724

E-naslov: kristina.kos@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

Tel. št.: 01 830 32 72, 041 856 555

E-naslov: sandra.zumer@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**, univ. dipl. soc. del.

CSD Murska Sobota, Slovenska ulica 44, 9000 Murska Sobota

Tel. št.: 02 535 11 73, 041 624 593

E-naslov: erna.fisinger@gov.si

Koordinator: **Petra Gyurica**, univ. dipl. soc.

CSD Murska Sobota, Slovenska ulica 44, 9000 Murska Sobota

Tel. št.: 02 535 11 73, 031 727 430

E-naslov: petra.gyurica@gov.si

PRIMORSKA REGIJA

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

Koordinatorica: **Gigliola Kovač**, univ. dipl. soc. del.

CSD Koper, Cankarjeva ulica 6
6000 Koper

Tel. št.: 05 663 45 62, 041 668 952

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

Tel. št.: 05 335 33 19, 041 702 419

E-naslov: bojan.perse@gov.si

Koordinatorica: **Nataša Novak**, univ. dipl. soc. del.

CSD Nova Gorica, Delpinova ulica 18 b, 5000 Nova Gorica

Tel. št.: 05 330 29 07, 041 66 50 13

E-naslov: natasa.novak1@gov.si

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

Koordinator: **Janez Tušar**, magister socialnega dela



CSD Idrija, Vojkova ulica 2a, 5280
Idrija
Tel. št.: 05 373 46 13, 031 717 413
E-naslov: janez.tusar@gov.si

CSD Maribor, Zagrebška 72, 2000
Maribor
Tel. št.: 02 250 66 84, 041 642 726
E-naslov: simona.ratajc@gov.si

Koordinatorica: **Tanja Vidmar**,
univ. dipl. soc. del.
CSD Idrija, Vojkova ulica 2a, 5280
Idrija
Tel. št.: 05 373 46 09, 041 388 176
E-naslov: tanja.vi@gov.si

Koordinatorica: mag. **Ana Gajić**,
dipl. soc. del.
CSD Maribor, Zagrebška 72, 2000
Maribor
Tel. št.: 02 250 66 85, 041 642 741
E-naslov: ana.gajic@gov.si

ŠTAJERSKA REGIJA

**CSD Maribor, ki opravljajo delo
za CSD Maribor, CSD Ruše,
CSD Lenart, CSD Pesnica in
CSD Slovenska Bistrica**
Koordinatorica: **Simona Ratajc**,
univ. dipl. soc. del.

**CSD Ptuj, ki opravlja delo za
CSD Ptuj in CSD Ormož**
Koordinatorica: **Maja Žgeč**, univ.
dipl. soc. del.
CSD Ptuj, Trstenjakova 5 a, 2250 Ptuj
Tel. št.: 02 787 56 19, 031 658 856
E-naslov: maja.zgec@gov.si

Splošna nujna medicinska pomoč

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

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

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

Ravne na Koroškem
Ob suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem
Tel. št.: 02 870 53 00

Maribor
Ljubljanska ulica 5, 2000 Maribor
Tel. št.: 02 321 15 34

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

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

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

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

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



Brežice

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

Sežana

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

Laško

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

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)

www.psih-klinika.si

Tel. št.: 02 321 11 33

www.sb-mb.si

Psihiatrična bolnišnica Ormož

Ptujska cesta 33, 2270 Ormož

Tel. št.: 02 741 51 00

Ambulanta za nujne prve preglede
(pregleda dežurni zdravnik) –
vsak dan od 10.00 do 15.00 ure.

www.pb-ormoz.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)

www.psih-klinika.si

Psihiatrična bolnišnica Vojnik

Celjska cesta 37, 3212 Vojnik

Tel. št.: 03 780 01 00

Psihiatrična dežurna – urgentna
ambulanta – 24 ur

Tel. št.: 03 780 01 36 (sprejemni
moški oddelek)

Tel. št.: 03 780 01 34 (sprejemni
ženski oddelek)

www.pb-vojniki.si

Univerzitetni klinični center Maribor, Oddelek za psihiatrijo

Ob železnici 30, 2000 Maribor

Psihiatrična urgentna ambulanta –
24 ur

Zdravstveni domovi

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 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

ZD Vrhnika

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

**ZD Zagorje ob Savi**

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

MARIBORSKA REGIJA**ZD Gornja Radgona**

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

ZD Maribor

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

ZD Lenart

Maistrova ulica 22, 2230 Lenart
v Sl. Goricah
Tel. št.: 02 729 18 11

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

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 Mozirje

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

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 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 Velenje

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

ZD Radovljica

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

ZD Škofja Loka

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

ZD Tržič

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

NOVOMEŠKA REGIJA

ZD Črnomelj

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

ZD Metlika

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

ZD Novo mesto

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

ZD Trebnje

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

PRIMORSKA REGIJA

ZD Ilirska Bistrica

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

ZD Izola

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

ZD Koper

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

ZD Piran

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

ZD Postojna

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

ZD Sežana

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

POSAVSKA REGIJA

ZD Brežice

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

ZD Krško

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

ZD Sevnica

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



MURSKOSOBOŠKA REGIJA

ZD Gornja Radgona

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

ZD Lendava

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

ZD Ljutomer

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

ZD Murska Sobota

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

NOVOGORIŠKA REGIJA

ZD Ajdovščina

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

ZD Nova Gorica

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

ZD Tolmin

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

KOROŠKA REGIJA

ZD Dravograd

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

ZD 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

POSVET – Center za psihološko svetovanje

Program svetovalnice ponuja individualno ali skupinsko obravnavo posameznikom, parom in družinam, ki doživljajo čustvene stiske, ki jih sami ne obvladujejo več in potrebujejo strokovno pomoč. Namenjen je podpori pri razreševanju akutne stiske, razbremenitvi posameznika in njegovih bližnjih ter usmerjanju klienta k iskanju ustreznih načinov reševanja problema, ki je povzročil trenutno stisko.

Za sprejem **ne potrebujete napotnice ali zdravstvene izkaznice, svetovanje je brezplačno.**



Za prvi obisk centra (v Ljubljani, Kranju, Postojni, Slovenj Gradcu, Novi Gorici, Murski Soboti, Sevnici, Kopru, Idriji in Mariboru) pokličete na telefonsko številko 031 704 707 ali se oglasite osebno na Tržaški 132 v Ljubljani v času uradnih ur, ki so vsak delovni dan med 8. in 20. uro. Lahko tudi pišete na elektronski naslov: info@posvet.org

Za prvi obisk svetovalnice v Celju ali Laškem pa se lahko naročite na telefonski številki: 031/778-772 (vsak delovni dan med 8. in 15. uro).

Svetovalnica Ljubljana

Tržaška 132
2. nadstropje, soba 224

Svetovalnica Kranj

Stritarjeva ulica 8
1. nadstropje

Svetovalnica Postojna

Prečna ulica 2
2. nadstropje

Svetovalnica Slovenj Gradec

Upravna enota Slovenj Gradec
Meškova ulica 21
2. nadstropje

Svetovalnica Nova Gorica

Ustanova Zdenke Gustinčič
Tumova ulica 5
2. nadstropje, Bela soba

Svetovalnica Murska Sobota

Žuta kuča
Ulica arhitekta Novaka 13
2. nadstropje

Svetovalnica Sevnica

Zdravstveni dom Sevnica
Trg svobode 14
Pritličje

Svetovalnica Koper

Poslovna stavba Krpan
Vojkovo nabrežje 23
1. nadstropje

Svetovalnica Idrija

Občinska stavba
Mestni trg 1
Soba 103

Svetovalnica Maribor

Ljubljanski 4
2. nadstropje, soba 7/II

Svetovalnica Celje

Nacionalni inštitut za javno zdravje
Ipavčeva ulica 18

Svetovalnica Laško

Mestna ulica 2



Seznam specialistov psihiatrov, kliničnih psihologov in psihoterapevtov s koncesijo

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

GORENJSKA REGIJA

Mateja Horvat Fajdiga, spec. klin. psih.

ZD Jesenice, Cesta M. Tita 78
4270 Jesenice
Tel. št.: 04 586 81 41
E-naslov:
mojca.stojan@zd-jesenice.si

Repolusk Edvard, dr. med., spec. psih.

Glavni trg 21, 4000 Kranj
Tel. št.: 04 236 70 38
E-naslov: privat.psih.amb@siol.net
Dispanzer za mentalno zdravje –
psihiatrična ambulanta
ZD Kranj, Gosposvetska 10
4000 Kranj
Tel. št.: 04 208 22 50

Resman Janez, dr. med., spec. psih.

Železniška ulica 10, 4240 Lesce
Tel. št.: 04 530 22 50
E-naslov: janez.resman@s5.net

GORIŠKA REGIJA

Vlasta Meden Klavora, dr. med., spec. psih.

Đorđina Nakićenović, dr. med., spec. psih.
ZD Nova Gorica
Gradnikove brigade 7, 5000 Nova Gorica
Tel. št.: 05 338 32 69
E-naslov:
psihiatrija.meden-klavora@zd-go.si

Dušan Sudar, dr. med., spec. psih.

Ulica Gradnikove brigade 7, 5000
Nova Gorica
Tel. št.: 05 338 32 82
Prešernova 6/a, 5220 Tolmin
Tel. št.: 05 620 32 56
E-naslov: dusan_sudar@t-2.net

Breda Leban, 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
E-naslov: breda_leban1@t-2.net

Branka Režun, univ. dipl. psih.

Špela Šorli, dr. med., spec. psih.
ZD Tolmin, Prešernova 6a, 6220 Tolmin
Tel. št.: 05 620 32 56
E-naslov: psihiatr@zd-tolmin.si

JUGOVZHODNA REGIJA

Želimir Skočilič, dr. med., spec. psih.

Jasmina Patkovič Colarič, dr. med., spec. psih.
ZD Brežice, Černelčeva 8, 8250 Brežice
Tel. št.: 07 499 14 67

TEMZA d.o.o., dr. med., spec. psih.

Roška cesta 18, 1330 Kočevje
Tel. št.: 01 893 90 00
Majnikova 1, 1310 Ribnica



Tel. št.: 01 837 22 00
<http://www.temza.si/>

Šmihelska 1, 8000 Novo mesto
Tel. št.: 07 391 63 26

Igor Levstik, spec. klin. psih.

Roška cesta 18, 1330 Kočevje
Tel. št.: 01 893 11 08

**Dispanzer za mentalno zdravje –
psihološka ambulanta**

ZD Krško, CKŽ 132c, 8270 Krško
Tanja Povhe, univ. dipl. psih.
Tel. št.: 07 488 0277

E-naslov: tanja.povhe@zd-krsko.si
Alenka Kunej, univ. dipl. psih.
Tel. št.: 07 488 0258

Bojana Bah, dr. med., spec. psih.

ZD Krško, CKŽ 132c, 8270 Krško
Tel. št.: 07 48 80 277

E-naslov: bojana.bah@zd-krsko.si

Ljiljana Gajić, dr. med., spec. psih.

CBE 17, 8330 Metlika
Tel. št.: 07 369 14 00

Peter Kapš, dr. med., spec. psih.

Ljubljanska cesta 26, 8000 Novo mesto
Tel št.: 07 338 07 20

E-naslov: peter.kaps@guest.arnes.si

**SB Novo mesto – psihološka
ambulanta**

Mateja Sever, univ. dipl. psih. in
Bernarda Babić, univ. dipl. psih.
Šmihelska cesta 1, 8000 Novo mesto
Tel št.: 07 391 63 26
E-naslov: mateja.sever@sb-nm.si

**SB Novo mesto – psihiatrična
ambulanta**

Cveto Gradišar, dr. med., spec. psih.

**Dispanzer za mentalno zdravje-
psihološka ambulanta**

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

**Miodrag Milovanović, dr. med.,
spec. psih.**

ZD Novo mesto
Kandijska 4, 8000 Novo mesto
Tel. št.: 07 391 68 65
[https://zd-nm.si/miodrag-
milovanovic-dr-med-spec](https://zd-nm.si/miodrag-milovanovic-dr-med-spec)

Irena Brudar, spec. klin. psih.

Šmihelska 20, 8000 Novo mesto
Tel. št.: 051 334 064
E-naslov: irena.brudar@volja.net

Jerneja Košič, univ. dipl. psih.

ZD Sevnica, Trg Svobode 14
8290 Sevnica

Tel. št.: 07 816 15 25

E-naslov: psiholog@zd-sevnica.si

**Anita Lavrečič Katič, dr. med.,
spec. psih.**

**Mojca Zvezdana Mlakar, dr.
med., spec. psih.**

ZD Sevnica, Trg Svobode 14
8290 Sevnica

Tel. št.: 07 816 15 25

E-naslov:

psihiatricna.amb@zd-sevnica.si

MENTAL svetovanje d.o.o.

Iztok Lešer, dr. med., spec. psih.
Golijev trg 3, 8210 Trebnje



Tel št.: 07 348 17 47
E-naslov: mentaldoo@siol.net

Kocjan Tanja, univ. dipl. psih.

Center za mentalno zdravje,
ZD Trebnje
Golijev trg 3, 8210 Trebnje
Tel. št.: 07 348 17 40
E-naslov: kocjan.tanja@zd-tr.si

**PRIMORSKO NOTRANJSKA
REGIJA**

**TEMZA d.o.o. – psihiatrična
ambulanta**

Bazoviška 14, 6250 Ilirska Bistrica
Tel. št.: 05 714 22 30

ZD Cerknica

Cesta 4. maja 17, 1380 Cerknica
Tel. št.: 01 705 01 00
E-naslov: info@temza.si

Zdravstveni zavod Juretič

Jadranka, dr. med., spec. psih.

Prešernova cesta 53, 6310 Izola
Tel. št.: 05 99 33 060
E-naslov: pisarna.juretic@gmail.com

**Zdravstveni zavod za klinično
psihologijo Izola**

Vesna Dujc, univ. dipl. psih.
Maja Smrdu, univ. dipl. psih.
Ulica oktobrske revolucije 11
6310 Izola
Tel. št.: 031 891 891
E-naslov: klin-psih@siol.net

**Zdravstveni zavod Furlan –
psihiatrična ambulanta**

Pristaniška 47, 6000 Koper
Tel. št.: 031 387 333

E-naslov:
zdravstveni.zavod.furlan@gmail.com

**Zoran Vodopivec, dr. med., spec.
psih.**

ZD Koper, Bonifika
Ljubljanska cesta 6a, 6000 Koper
Tel. št.: 05 664 73 73

**SUPEREGO, d. o. o. –
psihiatrična ambulanta**

Mirjana Damej, dr. med., spec. psih.
in Nataša Milošević Spahić, dr. med.,
spec. psih.
Novi trg 6, 6230 Postojna
Tel. št.: 05 726 10 08
E-naslov: info@superego.si

**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.: 05 700 04 11
<http://zasebna.com/home.html>

Tea Apath, dr. med., spec. psih.

ZD Piran, Cesta solinarjev 1
6320 Portotož
Tel. št.: 05 620 72 25

**Bolnica Sežana – psihiatrična
ambulanta**

Cankarjeva 4, 6210 Sežana
Tel. št.: 05 707 40 52

OSREDNJSLOVENSKA REGIJA

**Anita Franziska Jesihar, spec.
klin. psih.**

ZD Domžale, Mestni trg 2
1230 Domžale



Tel. št.: 01 724 52 28

E-naslov:

anita.jesihar@zd-domzale.si

Andreja Novak, dr. med., spec. psih.

ZD Domžale, Mestni trg 2

1230 Domžale

Tel. št.: 01 724 52 27

E-naslov:

andreja.novak@zd-domzale.si

DIRONA, klinika za psihiatrijo in psihoterapijo, d.o.o.

Povšetova ulica 29, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 040 241 315

E-naslov: dirona@siol.net

Inštitut za klinično psihologijo in psihoterapijo

Savlje 74 C, 1000 Ljubljana

tel. št.: 01 563 21 96

E-naslov: info@ikpp.si

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

Franzl Branko, spec. klin. psih.

Palmejeva ulica 14, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01 566 16 57

E-naslov:

branko.franzl@guest.arnes.si

Jelen Sobočan Breda, dr. med., spec. psih.

Ziherlova ulica 38, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 031 267 357

E-naslov: breda.jelen@t-2.net

MCL, psihiatrična ordinacija, d. o. o.

Metelkova ulica 15, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01 431 04 16

E-naslov: uzmah.andrea@yahoo.com

Plankar Grgurevič Tanja, spec. klin. psih.

Ulica Bratov Babnik 10, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01 510 81 41

Alenka Helena Petek, dr. med., spec. psih.

Beethovnova ulica 6, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 031 620 340

Klelija Hrovatič, dr. med., spec. psih.

Slomškova ulica 35, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 051 306 188

E-naslov: klelija.hrovatic@siol.net

Silvija Sotošek, dr. med., spec. psih.

Komenskega ulica 32, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01 431 80 84

TEMZA d. o. o. – psihiatrična ambulanta

Galerija WTC, Dunajska 158, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 059 051 775

E-naslov: info@temza.si

www.temza.si

PKM Kocmur Marga d. o. o. – psihiatrična ambulanta

Zarnikova ulica 11, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 040 578 087

E-naslov: imfo@pkm.si

Bernard Rojnik, spec. klin. psih.

Ulica Bratov Babnik 10, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 041 615 821

E-naslov: robeen1@widowslive.com



**Anamarija Zihlerl, dr. med.,
spec. psih.**

Novi trg 26, 1241 Kamnik
Tel. št.: 01 831 8619
E-naslov:
psihiatricna.a.a.z.d.m@siol.net

**Ana Reljić Prinčič d. o. o. -
psihiatrična in pedopsihiatrična
ordinacija**

Nazorjeva ulica 1, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 051 306 188

**Majda Šerić, dr. med., spec.
psih.**

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

**Peter Pregelj, dr. med., spec.
psih.**

Cesta v Mestni log 55, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 031 859 847
E-naslov:
psih-ambulanta.murple@siol.net

**Dušan Žagar, dr. med., spec.
psih.**

Slomškova 35, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 051 306 188
E-naslov: prim.dr.zagar@siol.net

**Alenka Helena Petek, dr. med.,
spec. psih.**

Beethovnova 6, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 031 620 340
E-naslov: helena.petek@gmail.com

Evgen Kajin, dr. med., spec. psih.

Psihiatrična amb. za študente
Aškerčeva 4, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 200 74 11

**Nadja Hriberšek, dr. med., spec.
psih.**

Železniški zdravstveni dom
Celovška 4, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 291 22 59
E-naslov: Psihiatricna.ambulanta.
drHribersek@zsd.si

**Matej Potočan, dr. med., spec.
psih.**

Rudnik II/4, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 031 753 675
E-naslov: info@
psihiatricnaordinacija.net

Majda Kacjan, dr. med., spec. psih.

Savska 9, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 051 339 105
E-naslov: majda.ordinacija@siol.net

Nina Koselj, spec. klin. psih.

Cesta Ceneta Štuparja 107 B, 1231
Ljubljana-Črnuče
Tel. št.: 041 698 674
E-naslov: nina.koselj@telemach.net

JESEJ – Psihiatrična ambulanta

Tacenska 12, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 051 386 138
E-naslov: info@jesej.si

Irma Kuhar, dr. med., spec. psih.

Podpeška cesta 208, 1351 Brezovica
pri Ljubljani
in Robova 6, 1360 Vrhnika
Tel. št.: 031 357 873
E-naslov: psih.amb.drkuhar@gmail.com

**Darja Boben Bradutzky, dr.
med., spec. psih.**

Sonja Rajar, dr. med., spec. psih.



Nastja Pucer, spec. klin. psih.

ZD Trbovlje, Rudarska 12, 1420 Trbovlje

Tel. št.: 03 562 42 34 in 03 562 42 33

PODRAVSKA REGIJA

**Dispanzer za mentalno zdravje –
psihološka ambulanta**

ZD Celje, Kersnikova 1a, 3000 Celje

Ksenja Centa, univ. dipl. psih.

Tanja Jazbec, univ. dipl. psih.

Tel. št.: 03 543 43 23

E: naslov: ksenija.centa@zd-celje.si

tanja.jazbec@zd-celje.si

**ZD Celje – psihiatrična
ordinacija**

Gregorčičeva 5, 3000 Celje

Leonarda Lunder, dr. med.,

spec. psih. in Andrej Vilič,

dr. med., spec. psih.

Tel. št.: 03 543 44 44

E-naslov:

leonarda.lunder@zd-celje.si

andrej.vilic@zd-celje.si

Milan Pustinek, spec. klin. psih.

Vrunčeva 1, 3000 Celje

Tel. št.: 031 654 524

E-naslov: pustinek@siol.net

**Metoda Vidmar Vengust,
dr. med., spec. psih.**

Ljubljanska cesta 3a, 3000 Celje

Tel št.: 041 667 556

Dispanzer za psihohigieno

ZD Maribor

Psihiatrična in psihološka

ambulanta

Sodna 13, 2000 Maribor

Tel. št.: 02 228 62 39

Vladimir Poštenjak, dr. med.,

spec. psih.

Cankarjeva 6, 2000 Maribor

Tel. št.: 02 250 29 50

E-naslov: dr.postenjak@triera.net

Hermína Merc, spec. klin. psih.

Gospeljina 11, 2000 Maribor

Tel. št.: 02 252 29 99

E-naslov: hermina.merc@gmail.com

Bojan Filipič, dr. med., spec. psih.

Vošnjakova 20, 2000 Maribor

Tel. št.: 02 250 07 10

E-naslov: filipic.bojan@siol.net

**Vaše zdravje, Miloš Židanik,
dr. med., spec. psih.**

Kopitarjeva ulica 2, 2000 Maribor

Tel. št.: 02 235 55 00

E- naslov: psiha@vasezdravje.si

**Barbara Vajd Ledinek, spec.
klin. psih.**

Jezdarska ulica 2, 2000 Maribor

Tel. št.: 02 620 24 50

E-naslov: zkpa@amis.net

Jasna Kurmp, spec. klin. psih.

Židovska ulica 12, 2000 Maribor

Tel. št.: 02 250 06 46

E-naslov: krump@siol.net

Zdravstveni zavod Faganelj But

Gospovetska 41a, 2000 Maribor

Tel. št.: 02 252 37 60

E-naslov: zz.faganelj.but@triera.net

**Tugomira Praničević Mundić,
dr. med., spec. psih.**

Volkmerjeva 26, 2250 Ptuj

Tel. št.: 02 773 81 61

**Bojan Šinko, spec. klin. psih.**

Rogozniška cesta 32, 2250 Ptuj

Tel. št.: 02 771 15 22

E-naslov: mag.bojan.sinko@gmail.com

ZD Slovenj Gradec – psihološka ambulanta**Emo Kočnik, spec. klin. psih. in****Marjetka Polak, spec. klin. psih.**

Partizanska 16, 2380 Slovenj Gradec

Tel. št.: 02 885 79 72

E-naslov: psiholog@zd-sg.si

ZD Slovenj Gradec**Cvetko Gradišar, dr. med., spec. psih.**

Partizanska 16, 2380 Slovenj Gradec

Tel. št.: 02 885 79 74

E-naslov: nevropsihiater@zd-sg.si

Linda Orešnik, dr. med., spec. psih.

Gospodarska 1, 2380 Slovenj Gradec

Tel. št.: 02 882 36 75

Matej Kravos, dr. med., spec. psih.

Trg svobode 26

2310 Slovenska Bistrica

Tel. št.: 02 843 11 46

E-naslov: matej.kravos1@siol.net

ZD Velenje

Vodnikova 1, 2330 Velenje

Radomir Mojovič, dr. med., spec. psih.

Tel. št.: 03 899 54 67

Danica Veternik Dražnik, univ. dipl. psih.

Tel. št.: 03 899 54 67

POMURSKA IN KOROŠKA REGIJA**Dispanzer za mentalno zdravje**

ZD Murska Sobota, Grajska 24

9000 Murska Sobota

Renata Kos Berlak, univ. dipl. psih.

Tel. št.: 02 534 13 37

E-naslov: dmz.narocanje@zd-ms.si

Katja Sraka, dr. med., spec. psih.

Tel. št.: 02 620 84 16

E-naslov: dmz.narocanje@zd-ms.si

Istvan Hagymas, dr. med., spec. psih.

Ulica dr. Vrbnjaka 1

9000 Murska Sobota

Tel. št.: 02 530 42 56

E-naslov: psih.amb.istvan.h@siol.ne

Le skupaj – psihiatrična ambulanta**Jožef Kociper, dr. med., spec. psih.**

Gubčeva cesta 22, 9252 Radenci

Tel. št.: 02 566 97 42

E-naslov: kociper@gmail.com

Psihohigienski dispanzer

Klinično psihološka in psihiatrična ambulanta

ZD Ravne na koroškem, Ob Suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem

Tel. št.: 02 870 52 13

Miha Zajc, univ. dipl. psih.

ZD Ravne na Koroškem, Ob Suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem

Tel. št.: 02 870 52 08



Seznam specialistov psihiatrov, kliničnih psihologov in psihoterapevtov, kjer so storitve le samoplačniške

Strokovnjaki so izbrani naključno na spletnih straneh. Mnogi specialisti psihiatri, ki imajo koncesijo izvajajo tudi samoplačniške storitve.

ON-LINE PSIHOTERAPIJA

www.mojpsihoterapevt.si

GORENJSKA REGIJA

Psihoterapija Barbara Prassel

Ljubljanska cesta 15, 4260 Bled

Tel. št.: 041 879 644

E-naslov: barbara.prassel@gmail.com

Psihoterapija in psihološke storitve, Alenka Rant s.p.

Cesta Franceta Prešerna 20

4270 Jesenice

Tel. št.: 040 322 330

Zavod psihoanalitično središče

Savska cesta 34, 4000 Kranj

Tel. št.: 051 830 407

E-naslov: zavod.pas@t-2.si

zavodpas.webstarts.com

Maruša Zaletel, psihoterapija

Gregorčičeva 22, 4000 Kranj

Tel. št.: 041 838 964

E-naslov: info@psihoterapija-mz.si

www.psihoterapija-mz.si

Tanja Krist, s.p., svetovanje na področju psihoterapije in športa

Snakovška cesta 10, 4294 Križe

Tel. št.: 031 318 486

E-naslov: tanja.krist@gmail.com

www.teloinpsiha.si

Društvo za življenjske preobrazbe Espera

Meta Soklič, univ. dipl. psih

Gorenjska cesta 25, 4240 Radovljica

Tel. št.: 041 293 060

E-naslov: info@espera.si

www.espera.si

GORIŠKA REGIJA

Miranda Krašna, uni. dipl. soc. del.

specializantka psihoterapije

Goriška 47/b, 5270 Ajdovščina

Tel. št.: 031 417 244

E-naslov: pluton.drustvo@gmail.com

Zarja psihološke storitve Irena Šinigoj Batistič, s. p.

Rutarjeva ulica 3b, 5000 Nova Gorica

Tel. št.: 070 294 644

E-naslov: irenasb@hotmail.com

www.psih-svet.si

Psihoterapija in svetovanje

Dr. Nevenka Podgornik

Kidričeva 9, 5000 Nova Gorica

Tel. št.: 040 849 049

E-naslov:

nevenka.podgornik@gmail.com

www.nevenkapodgornik.si



PRIMORSKO NOTRANJSKA REGIJA

Smisel, Dea Hrvatin, s.p.

Regentova ulica 3, 6280 Ankaran

Tel. št.: 051 349 057

E-naslov: dea.hrvatin@gmail.com

www.smisel.com

Špela Šoštarič, univ. dipl. psih., psihoterapevt

Osp 51, 6275 Črni Kal

Tel. št.: 051 211 673

E-naslov: spela@srcen.si

Jerica Penko, zdravstveni tehnik, dipl. psihoterapevtka

specializantka sistemske terapije

Šercerjeva 18, 6250, Ilirska Bistrica

Tel. št.: 040 835 678

E-naslov: penkoj@gmail.com

Psihoterapija in svetovanje, Irena Papež s. p.

Cetore 28, 6310 Izola

Tel. št.: 031 217 741

E-naslov: irenapapez.

psihoterapija@gmail.com

Psihoanalitična psihoterapija Rostan

Obala 16, 6320 Portorož

Tel. št.: 041 277 355

E-naslov:

info@psihoterapija-rostan.si

www.psihoterapija-rostan.si

Blanka Simšič, univ. dipl. psiholog.

psiholog in specializant psihoterapije

Prešernova 1, 6230 Postojna

Tel. št.: 041 595 976

E-naslov: blanka.simsic@gmail.com

JUGOVZHODNA REGIJA

Klinično psihološka ordinacija

Brudar Irena, spec. klin. psih.

Šmihelska cesta 20, 8000 Novo mesto

Tel. št.: 07 332 58 09

E-naslov: brudar.irena@gmail.com

Janja Javoršek s.p., Strokovno psihološko svetovanje

Šegova ulica 18, 8000 Novo mesto

Tel. št.: 040 898 041

E-naslov: janja.javorsek@gmail.com

psiholosko-svetovanje.com

Darija Peterec Kotar, univ. dipl. psih.

specializantka psihoterapije

Prešernova 5, Novo mesto

Tel. št.: 041 384 246

E-naslov: peterec.d@gmail.com

Amina Mehanović Vimpolšek, univ. dipl. soc. del.

specializantka klinične Imago terapije

Glavni trg 27, Sevnica

Tel. št.: 031 229 259

E-naslov: anima.audiva@gmail.com

www.audiva.si

OSREDNJESLOVENSKA REGIJA

Zakonske in družinske terapije

Lidija Bašič Jančar, s.p.

Studenc pri Krtini 14

1233 Dob pri Domžalah

Tel. št.: 041 922 130

E-naslov: lidija.b.jancar@gmail.com

Nataša Mohorč Kejžar, univ. dipl. kom.

specializantka psihoterapije

Maistrova 10, Grosuplje



Teslova 30, Ljubljana

Tel. št.: 031 655 201

E-naslov:

pergo.psihoterapija@gmail.com

Zavod Furlan Ljubljana,

Psihiatrična ambulanta

Poljanski nasip 8, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 040 210 205

E-naslov: info@zavodfurlan.si

www.zavodfurlan.si

**Sonart d.o.o. Psihiatrična
ordinacija prim. dr. Dušan Žagar**

Slomškova ulica 35, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 041 406 885 in 051 306 188

E-naslov: zagardusan@gmail.com

Rojnik Ilze dr. med., spec. psih.

Ulica bratov Babnik 10, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 041 784 573

E-naslov: ilze.rojnik@gmail.com

Inštitut IPSA

Stegne 7, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 041 803 974

E-naslov: info@institut-ipsa.si

www.institut-ipsa.si

Uroš Metljak, univ. dipl. soc. ped.

Integrativni psihoterapevt

Ulica Jožeta Jame 12, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 031 337 519

E-naslov:

info@psihoterapija-metljak.si

psihoterapija-metljak.si

Tomaž Klepec, prof. defektologije

specializant psihoterapije

Karlovska 18, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 041 285 662

E-naslov: tomaz.klepec@gmail.com

www.terapevt.si

Ines Paravan, prof. ped., CTA (P)

certificirana psihoterapevtka

transakcijske analize

INSPIRA, Gestrinova 3, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 040 276 314

E-naslov: ines.paravan@gmail.com

www.psihoterapija-svetovanje.si

Marija Pika Bensa, dipl.

psihoterapevt

Tel. št.: 041 382 503

pika.bensa@gmail.com

www.bensa.si

mag. Urška Battelino,

Psihoanalitična ordinacija,

Psiho Demetra d.o.o.

Cesta na Brdo 109, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 041 650 734

IPSIS - Inštitut za psihoterapijo,

**supervizijo, izobraževanje in
svetovanje**

Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 040 428 558

E-naslov: info@ipsis.si

www.ipsis.si

**STIK center za psihoterapijo in
kakovost odnosov**

Ukmarjeva 6, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 041 361 719

E-naslov: info@stik.si

www.stik.si

Psihoterapija in svetovanje

Daniela Fiket, dr. med.

Tržaška cesta 133, 1000 Ljubljana



Tel. št.: 070 544 096
E-naslov:
danielafiket.psihoterapija@gmail.com
www.psihoterapija-fiket.si

**Inštitut Satori, Inštitut za
psihoterapijo in psihosocialno
pomoč**

Cesta v Rožno dolino 11
1000 Ljubljana
Tel. št.: 070 832 407
E-naslov: info@institutsatori.si
www.institutsatori.si

Ravnovesje d.o.o.

**Klemen Rebolj, dr. med., spec.
psih.**

Smrtnikova ulica 4, 1000 Ljubljana
E-naslov:
klemen.rebolj@ravnovesje.com
www.ravnovesje.com

**Psihoterapevtsko svetovanje,
Ksenja Kos, s. p.**

Čarmanova ulica 19, 1215 Medvode
Tel. št.: 041 966 533
E-naslov: ksenja.kos1@guest.arnes.si

**Psihološko svetovanje Jana
Šušteršič**

Kriška vas 211, 1294 Višnja Gora
Tel. št.: 041 347 991
E-naslov: jana.sustersic@
psiholoskosvetovanje.si
www.psiholoskosvetovanje.si

PODRAVSKA REGIJA

**Svetovanje, izobraževanje,
izvedenstvo – Velikanje s. p.**

Jenkova 36, 3000 Celje
Tel. št.: 041 652 209

E-naslov:
marjana.velikanje@gmail.com

Psihovital, Maja Kus Ambrož, s.p.

p.p. Neratova ulica 4, 2000 Maribor
Tel. št.: 030 696 103
E-naslov: info@psihovital.si
www.psihoterapija-svetovanje.com

**Hipnoterapija, psihoterapija in
svetovanje**

Milčinskega ulica 3, 2000 Maribor
Tel. št.: 040 370 371
cvetka.ornik@siol.net
www.centerzdravja.com

**Psihoterapija, svetovanje in
osebna rast, Vesna Jančar, s. p.**

Beblova ulica 9 (Tezno), 2000 Maribor
Tel. št.: 041 277 067
vesna.jancar@guest.arnes.si
www.psihoterapija-mb.si

**Alen Latini, spec. klin. psih. in
psihoterapevt**

Bezenškova 45, 2000 Maribor
Tel. št.: 02 252 71 90

Srpak Milena, s. p.

Skolibrova ulica 9, 2270 Ormož
Tel. št.: 040 712 992
E-naslov: milena.srpak@siol.net

Praininičević - Mudnič

Tugomira, dr. med., spec. psih.
Volkmerjeva cesta 26, 2250 Ptuj
Tel. št.: 02 773 81 61

**Psihološke storitve in
psihoterapija, Brigita Kričaj
Korelc, univ. dipl. psih., s. p.**



Podkraj pri Velenju 10r, 3320 Velenje

Tel. št.: 031 738 125

E-naslov: info@poskrbi-zase.si

www.poskrbi-zase.si

Up psihoterapija in svetovanje,

Natalija Vukan s. p.

Cvetkova ulica 2 F, 9000 Murska Sobota

Tel. št.: 070 907 707

POMURSKA IN KOROŠKA REGIJA

Helena Bezjak – psihoterapija

Kotlje 234, 2394 Kotlje

Tel. št.: 031 313 990

E-naslov: hbezjak@yahoo.com

Jožef Kociper - psihoterapija

Gubčeva cesta 22, 9252 Radenci

Tel. št.: 02 566 97 42

E-naslov: kociper@gmail.com

Psihoterapija MR

Lendavska ulica 11

9000 Murska Sobota

Tel: 040 311 602

E-mail: info@psihoterapija-mr.si

Irena Fras - specializantka

psihoterapije

Pot ob Homšnici 6

2380 Slovenj Gradec

Tel. št.: 041 748 016

E-naslov: irena_fras@yhoo.com

www.odstiranja.si

Svetovalni-terapevtski center

Lendavska ulica 9, Murska Sobota

Tel. št.: 040 266 694

E-naslov: info@institut-stc.eu

Psihologi in psihiatri za otroke in mladostnike

Ervin Strbad, dr. med., spec. psih.

ZD Celje, Kersnikova 1a, 3000 Celje

Tel. št.: 03 543 44 44

KOMZ, Klinični oddelek za

mentalno zdravje

Grablovičeva 44a, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01 587 49 00

ZD Kranj - Dispanzer

za mentalno zdravje,

Pedopsihiatrična ambulanta

Gospovetska 10, 4000 Kranj

Tel. št.: 04 208 22 50

Andrej Petruša, spec. klin. psih.

C. v Mestni log 55, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 040 597 585

Živa Fortič Smole, dr. med.,

spec. psih.

Gospovetska 10, 4000 Kranj

Tel. št.: 040 580 705

Ana Reljič Prinčič, dr. med., spec. psih.

Nazorjeva 1, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01 252 71 86

Služba za otroško psihiatrijo

UKC Ljubljana, Bohoričeva 20

1000 Ljubljana

Tel. št.: 01 522 40 43 in 01 522 92 69

**Vesna Markič Dekleva, dr. med.,
spec. psih.**

ZD Šiška - psihiatrična specialistična

ambulanta za otroke in mladostnike

Derčeva 5, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01 581 52 84



**Katarina Marn, dr. med.,
spec. psih.**

ANIMULA, center za otroško in
mladostniško psihiatrijo, d.o.o.
Dunajska cesta 31, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 08 380 50 90

Saša Rojc, dr. med., spec. psih.

Tabor 14, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 08 205 69 90

**Nataša Potočnik Dajčman,
dr. med., spec. psih.**

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

Jasna Krump, spec. klin. psih.

Židovska ulica 12, 2000 Maribor
Tel. št.: 02 250 06 46

**ZD Maribor – Služba za otroško
in mladostniško psihiatrijo**

Vošnjakova 2-4, 2000 Maribor
Tel. št.: 02 228 63 53

**Marjeta Orešnik Žalig, spec.
klin. psih.**

ZD Murska Sobota, Grajska ulica 22,
9000 Murska Sobota
Tel. št.: 02 534 13 83

**ZD Murska Sobota - dispanzer
za mentalno zdravje otrok in
mladostnikov**

Grajska ulica 24
9000 Murska Sobota
Tel. št.: 02 534 13 37

**Milanka Prakaš Ždrale,
dr. med., spec. psih.**

**ZD Novo mesto - pedopsihiatrična
ambulanta**

Kandijska cesta 4, 8000 Novo mesto
Tel. št.: 07 391 68 19

**Milojka Pavletić-Kopilović,
dr. med., spec. psih.**

Fornače 35, 6330 Piran
Tel. št.: 05 674 73 33

Alida Mažer, dr. med., spec. psih.

ZD Piran - Psihohigienski dispanzer
za otroke in mladostnike
Cesta solinarjev 1, 6360 Portorož
Tel. št.: 05 677 33 20

**mag. Natalija Bilobrk, spec.
klin. psih.**

Ambulanta za klinično psihologijo
za otroke in mladostnike
Cesta solinarjev 1, 6360 Portorož
Tel. št.: 05 620 72 48

Lea Šinkovec, dr. med., spec. psih.

ZD Postojna, Prečna 3, 6230 Postojna
Tel. št.: 05 726 54 01

Miroslav Berič, dr. med., spec. psih.

Osojnikova cesta 9, 2250 Ptuj
Tel. št.: 02 780 69 50

Bojan Šinko, spec. klin. psih.

Rogozniška cesta 32A, 2250 Ptuj
Tel. št.: 051 427 385

Felicita Burnik, spec. klin. psih.

SB Sl. Gradec - specialistična
ambulanta za klinično psihologijo
Gospodsvetska cesta 1



2380 Slovenj Gradec
Tel. št.: 02 882 34 70

Jelka Šešok, spec. klin. psih.
ZD Trbovlje - psihološka posvetovalnica
Rudarska cesta 12, 1420 Trbovlje
Tel. št.: 03 562 41 77

**Katja Kobilšek Guna, dr. med.,
spec. psih.**
ZD Trbovlje, Rudarska cesta 12
1420 Trbovlje
Tel. št.: 030 604 473

Barbara Dolenc, univ. dipl. psih.
ZD Trbovlje, Rudarska cesta 12
1420 Trbovlje
Tel. št.: 030 604 473

**ZD Velenje – psihološka
ambulanta za otroke**
Vodnikova 1, 3320 Velenje
Tel. št.: 03 899 56 36

**Bojana Veber Habjan, spec.
klin. psih.**
ZD Žalec, Prešernova 6, 3310 Žalec
Tel. št.: 03 713 43 64

Psihiatrične bolnišnice

Psihiatrična klinika Ljubljana
Studenec 48, 1260 Ljubljana Polje
Tel. št.: 01 587 21 00
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.: 01 587 49 34, 041 344 194
(glavna medicinska sestra)
www.psih-klinika.si

Klic v duševni stiski - CMZ
Zaloška 29, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 520 99 00 ali 01 520 99 01
www.psih-klinika.si

Katedra za psihiatrijo - CMZ
Zaloška 29, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 587 49 05 (tajništvo)
www.psih-klinika.si

**Center za izvenbolnišnično
psihiatrijo - CIP**
Njogoševa 4, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 475 06 85
www.psih-klinika.si

**Univerzitetni klinični center
Maribor, Oddelek za psihiatrijo**
Ob železnici 30, 2000 Maribor
Tel. št.: 02 321 11 33
www.sb-mb.si

Psihiatrična bolnišnica Begunje
Begunje 55, 4275 Begunje
Tel. št.: 04 533 52 00
www.pb-begunje.si

Psihiatrična bolnišnica Ormož
Ptujška cesta 33, 2270 Ormož
Tel. št.: 02 741 51 00
www.pb-ormoz.si



Psihiatrična bolnišnica Vojnik

Celjska cesta 37, 3212 Vojnik

Tel. št.: 03 780 01 00

www.pb-vojniki.si

Psihiatrična bolnišnica Idrija

Pot sv. Antona 49, 5280 Idrija

Tel. št.: 05 373 44 00 (centrala)

E-naslov: psihiatrija@pb-idrija.si

www.pb-idrija.si

**Zastopniki pravic oseb na področju
duševnega zdravja**

**OBMOČJE PSIHIATRIČNE
KLINIKE LJUBLJANA
(OE LJ IN NOVO MESTO)**

Damjana Deržek

Tel. št.: 051 276 210

E-naslov: damjana.derzek@rive.si

Vesna Zupančič

Tel. št.: 051 276 211

E-naslov: vesna.zupancic.

zastopnik@gmail.com

Lidija Kristančič

Tel. št.: 051 276 225

E-naslov: lidija_kristancic@t-2.net

Nevenka Močnik

Tel. št.: 051 276 229

E-naslov:

nevenka.zastopnik@gmail.com

Andrejka Vučak

Tel. št.: 051 276 228

E-naslov: vucak.andreja@gmail.com

Stanka Radojičič

Tel. št.: 051 276 213

E-naslov:

stanka.zastopnik@gmail.com

**OBMOČJE UKC MARIBOR –
ODDELEK ZA PSIHIATRIJO
(OE MARIBOR, OE RAVNE)**

Edo Pavao Belak

Tel. št.: 051 276 220

E-naslov: belak.edo9@gmail.com

Romana Miklič

Tel. št.: 051 276 22

E-naslov:

romanamiklic.zastopnik@gmail.com

**OBMOČJE PSIHIATRIČNE
BOLNIŠNICE BEGUNJE
(OE KRANJ)**

Damjana Deržak

Tel. št.: 051 276 210

E-naslov: damjana.derzek@rive.si

Brigita Žajdela

Tel. št.: 051 276 227

E-naslov: brigitazajdela@gmail.com

Stanka Radojičič

E-naslov:

stanka.zastopnik@gmail.com

Tel. št.: 051 276 213



OBMOČJE PSIHIATRIČNE

BOLNIŠNICE VOJNIK (OE CELJE, OE KRŠKO)

Marija Zidarič

Tel. št.: 051 276 215

E-naslov: mimica.zidaric@gmail.com

Vesna Zupančič

Tel. št.: 051 276 211

E-naslov: vesna.zupancic.zastopnik@gmail.com

Polonca Nunčič

Tel. št.: 051 276 212

E-naslov: polonca.zastopnik@gmail.com

Romana Miklič

Tel. št.: 051 276 221

E-naslov: romanamiklic.zastopnik@gmail.com

OBMOČJE PSIHIATRIČNE

BOLNIŠNICE ORMOŽ (OE MURSKA SOBOTA)

Marija Zidarič

Tel. št.: 051 276 215

E-naslov: mimica.zidaric@gmail.com

Polonca Nunčič

Tel. št.: 051 276 212

E-naslov: polonca.zastopnik@gmail.com

Edo Pavao Belak

Tel. št.: 051 276 220

E-naslov: belak.edo9@gmail.com

OBMOČJE PSIHIATRIČNE

BOLNIŠNICE IDRJA (OE NOVA GORICA, OE KOPER)

Brigita Žajdela

Tel. št.: 051 276 227

E-naslov: brigitazajdela@gmail.com

Nevenka Močnik

Tel. št.: 051 276 229

E-naslov: nevenka.zastopnik@gmail.com

Lidija Kristančič

Tel. št.: 051 276 225

E-naslov: lidija_kristancic@t-2.net

Posebni socialno varstveni zavodi

Socialno varstveni zavod Dutovlje

Dutovlje 128, 5221 Dutovlje

Tel. št.: 05 708 41 00

www.svz-dutovlje.si

Lenart v Sl. goricah

Tel. št.: 02 729 35 10

www.hrastovec.org

Javni socialno varstveni zavod Hrastovec

Hrastovec v Sl. goricah 22, 2230

Socialno varstveni zavod Lukavci

Lukavci 9, 9242 Križevci pri Ljutomeru

Tel. št.: 02 588 84 20

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
www.dnpg.si

**Center slepih, slabovidnih
in starejših Škofja Loka**

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

**Dom upokojevcev Podbrdo,
enota Petrovo Brdo**

Petrovo Brdo 7, 5243 Podbrdo
Tel. št.: 05 380 18 20

E-naslov: info@dompodbrdo.si
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
Tel. št.: 01 542 55 62 in 01 542 55 54 (svetovalnica)
Tel. št.: 01 544 47 60 (dnevni center)
Tel. št.: 01 544 37 93 (stanovanjske skupnosti)
E-naslov: info@altra.si
www.altra.si

Enota Prevalje

Trg 31, 2391 Prevalje
Tel. št.: 02 824 09 10
E-naslov: prevalje@altra.si

**NOVI PARADOKS, Slovensko
društvo za kakovost življenja**

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

Vrhovci cesta XVII/40, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 422 85 61
E-naslov: paradoks1@siol.net
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

www.ozara.org

OZARA – PISARNE ZA INFORMIRANJE IN SVETOVANJE

Enota Ravne na Koroškem

Prežihova ul. 7, 2390 Ravne na

Koroškem

Tel. št.: 02 875 06 30

Enota Ljubljana

Cigaletova ul. 5, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01 244 51 20

Enota Kranj

Kidričeva 6, 4000 Kranj

Tel. št.: 04 236 26 10

Enota Novo mesto

Rozmanova 10, 8000 Novo mesto

Tel. št.: 07 394 26 61

Enota Izola - Koper

Kažipotna ul. 9, 6310 Izola

Tel. št.: 05 662 18 30

Enota Celje

Kocenova 4, 3000 Celje

Tel. št.: 03 492 57 50

Enota Brežice

Černelčeva c.7, 8250 Brežice

Tel. št.: 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. št.: 04 583 62 00

Enota Nova Gorica

Cirila Tavčarja 3b, 5000 Nova Gorica

Tel. št.: 05 583 62 00

Enota Črnomelj

Ulica 21. oktobra 19a, 8340

Črnomelj

Tel. št.: 07 306 18 60

Enota Ljutomer

Miklošičev trg 3, 9240 Ljutomer

Tel. št.: 02 585 18 40

Enota Zasavje

Cesta 1. junija 4, 1420 Trbovlje

Tel. št.: 01 320 53 90

OZARA – DNEVNI CENTRI

Enota Maribor

Strossmayerjeva 3, 2000 Maribor

Tel. št.: 02 238 06 80

Enota Slovenj Gradec

Celjska ulica 2, 2380 Slovenj Gradec

Tel. št.: 02 885 06 40

Enota Brežice

Černelčeva cesta 7, 8250 Brežice

Tel št.: 07 499 41 60

Enota Ptuj

Ul. Viktorina Ptujskega 3, 2250 Ptuj

Tel št.: 02 798 06 50



ŠENT, SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

Programne stanovanjskih skupin,
dnevnik 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

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@dc.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@dc.sent.si

CENTER ZA DUŠEVNO ZDRAVJE V SKUPNOSTI

Dolenjska regija

Vrhovčeva 14, 8000 Novo mesto

Tel. št.: 01 373 76 80

E-naslov: amina.nur@dc.sent.si

Enota ŠENT Kočevje

Turjaška ulica 6, 1330 Kočevje

Tel. št.: 01 893 87 00

E-naslov: dc.kocevje@dc.sent.si

Enota ŠENT Metlika

Naselje Borisa Kidriča 9, 8330 Metlika

Tel. št.: 01 369 24 71

E-naslov: marjetka.vuksinic@dc.sent.si

Enota ŠENT Novo mesto

Vrhovčeva 14, 8000 Novo mesto

Tel. št.: 07 373 76 80

E-naslov: amina.nur@dc.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@dc.sent.si

Enota ŠENT Postojna

Tržaška ulica 24, 6230 Postojna

Tel. št.: 05 721 47 71

E-naslov: spela.podobnik@dc.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@dc.sent.si



Enota ŠENTLENT Maribor

Cesta proletarskih brigad 61
2000 Maribor
Tel. št.: 02 320 26 91
E-naslov: tadeja.kapun@dc.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**

Severnoprimorska regija

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

Enota ŠENT Nova Gorica

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

**Enota Dnevni center za
uporabnike prepovedanih drog**

Sedejeva 9a, 5000 Nova Gorica
Tel. št.: 05 330 96 03
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@dc.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@dc.sent.si

Enota ŠENT Škofja Loka

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

**CENTER ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
V SKUPNOSTI**

Savinjska regija

Gregorčičeva 6, 3000 Celje
Tel. št.: 03 428 88 90
E-naslov: mateja.alegro@sent.si



Enota ŠENTCELEIA Celje

Gregorčičeva 6, 3000 Celje

Tel. št.: 03 428 88 90

E-naslov: nives.kodela@dc.sent.si

Stanovanjska skupina Divača

Ulica Bogomirja Magajne 8

6215 Divača

Tel. št.: 05 996 69 23

VEZI, Društvo za duševno

zdravje in kreativno

preživljanje prostega časa

Na Krasu izvaja programe stanovanjskih skupin, dnevnega centra, samopomoči,

zagovorništva, zaposlitvene

rehabilitacije, izobraževanja ter telefon za pomoč v stiski.

Štorje 26, 6210 Sežana

Tel. št.: 031 649 288 (pomoč v stiski 24h/dan)

E-naslov: info@drustvozezi.org

www.drustvozezi.org

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

Dnevni center Ilirska Bistrica

Tavčarjeva ulica 15

6250 Ilirska Bistrica

Tel. št.: 05 714 16 20

E-naslov: vezi.bistrica@siol.net

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

Dnevni center Štanjel

Štanjel 59 a, 6222 Štanjel

Tel. št.: 05 997 62 19

E-naslov: vezi.stanjel@siol.net

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

www.humana-svojci.si

Stanovanjska skupina

Gorjansko

Gorjansko 71a, 6223 Komen

Tel. št.: 05 766 43 60



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: damdrustvo@nebojse.si

www.nebojse.si

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.: 051 486 658

E-naslov: info@

svetovalnicakameleon.si

www.stvetovalnicakameleon.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 95 60

E-naslov: drustvo.pd@guest.arnes.si

www.drustvo-dpd.si

Društvo ženska svetovalnica

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

Cesta v Mestni log 55, 1000 Ljubljana

Telefon: 01 251 16 02

www.drustvo-zenska-svetovalnica.si

E-naslov: zenska@svetovalnica.org

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@gmail.com

www.svetovalnicamuza.si

Krizni center za ženske

Namenjen je 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

Društvo za psihološko svetovanje KAMELEON

Društvo nudi brezplačno internetno svetovanje otrokom, mladostnikom,

SPOMINČICA - Slovensko

združenje za pomoč pri demenci

Izvaja programe samopomoči,



izobraževalno podporne tečaje za svoje ter program telefonskega svetovanja.

Linhartova 13, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 256 56 11 in 059 305 555
E-naslov: info@spomincica.si

Telefoni za pomoč v stiski

Klic v duševni stiski

Psihiatrična klinika Ljubljana
Tel. št.: 01 520 99 00 (med 19.
in 7.00 uro)

Brezplačni telefon: 116 111 (vsak
dan med 12 – 20 h)
E-naslov: tom@zpms.si
www.e-tom.si in www.zpms.si

SOS telefon

Telefon za ženske, otroke in žrtve
nasilja
Brezplačni telefon: 080 11 55
(delavniki med 12 – 22 h; ostali
dnevi med 18 – 22 h)

Tel. št.: 01 544 35 13 in 01 544 35 14
(pisarna; vsak delavnik med
9 – 15 h)
E-naslov:
drustvo.sos@drustvo-sos.si
www.drustvo-sos.si

Društvo TVOJ TELEFON

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

Zaupni telefon SAMARIJAN in SOPOTNIK

Brezplačni telefon: 080 116 123,
zagotovljena je anonimnost
(vse dni v letu 24h/dan)
www.telefon-samarijan.si

ZAVOD EMMA

Center za pomoč žrtvam nasilja
Brezplačni telefon: 080 21 33
(delavniki med 8 – 15 h in vsak dan
med 18 – 21 h)
Tel. št.: 01 425 47 32 (delavnik med
8 – 15 h)
Spletna stran: www.zavod-emma.si
E-naslov: zavod.emma@siol.net
in zavodemma.krsko@siol.net

TOM - telefon otrok in mladostnikov

Brezplačni zaupni anonimni telefon,
kjer nudijo pomoč za vse vrste težav

Združenje proti spolnemu zlorabljanju

Masarykova 23, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 080 28 80
E-naslov: spolna.zloraba@siol.net
www.spolna-zloraba.si



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: kcm lj@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

Cesta krških žrtev 11
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, Grosuplje

Brvace 41, 1290 Grosuplje
Tel. št.: 040 194 192, 040 194 193
E-naslov: hisa.palcica@gmail.com

Krizni center za otroke in mladostnike - Marelična hiša

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

Krizni center za otroke in mladostnike Nova Gorica

Marušičeva 6, 5000 Maribor
Tel. št.: 08 205 24 60, 051 635 115
E-naslov: kc-ng@siol.net

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
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
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
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.: 01 587 49 00
www.psih-klinika.si/strokovne-enote/center-za-mentalno-zdravje/enota-za-motnje-hranjenja/

Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA

Ulica stare pravde 11, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 425 03 38
E-naslov: svetovalnica.muza@gmail.com
www.svetovalnicamuza.si

Pediatrična klinika

Ambulanta za zdravljenje motenj hranjenja
Bohoričeva ul. 20, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 522 92 69

Društvo Svetovalni svet

Masarykova 23, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 068 648 695
E-naslov: info@svetovalni-svet.si
www.svetovalni-svet.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-brezice.si

ZD Kočevje, CPZOPD

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

ZD Celje, CPZOPD

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

ZD Koper, CPZOPD

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

ZD Izola, CPZOPD

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

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.: 01 587 49 81
E-naslov: czopd@psih-klinika.si



Druge koristne inštitucije

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 244 14 00
E-naslov: ino@nijz.si
www.nijz.si

Tel. št.: 080 15 30
E-naslov: info@varuh-rs.si
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

Varuh človekovih pravic

Dunajska cesta 56, 1000 Ljubljana

Zastopniki pacientovih pravic

LJUBLJANA

Duša Hlade Zore

Prostori Nacionalnega inštituta za javno zdravje
Zaloška 29, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 542 32 85
E-naslov: dusa.hlade-zore@nijz.si

5000 Nova Gorica
Tel. št.: 051 331 508

CELJE

Cvetka Jurak

Prostori Nacionalnega inštituta za javno zdravje
Ipavčeva 18, 3000 Celje
Tel. št.: 03 425 11 61 in 031 660 770
E-naslov: cvetka.jurak@nijz.si

Mojca Mahkota

Prostori Nacionalnega inštituta za javno zdravje
Zaloška 29, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 542 32 85
E-naslov: mojca.mahkota@nijz.si

Olga Petrak

Prostori Nacionalnega inštituta za javno zdravje
Ipavčeva 18, 3000 Celje
Tel. št.: 03 425 11 61
E-naslov: olga.petrak@nijz.si

Melina Omrzel Petek

Prostori Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano
Novi dom 11, 1430 Hrastnik
Tel. št.: 03 564 64 71
E-naslov: melina.omrzel-petek@nijz.si

KRANJ

Avgust Rebič

Prostori Nacionalnega inštituta za javno zdravje
Gospodsvetska ulica 12, 4000 Kranj
Tel. št.: 04 201 71 09
E-naslov: avgust.rebic@nijz.si

NOVA GORICA

Dušan Žorž

Prostori Nacionalnega inštituta za javno zdravje
Vipavska cesta 13, Rožna Dolina,



RAVNE NA KOROŠKEM

Stanka Vauh

Prostori Nacionalnega inštituta za javno zdravje
Ob Suhi 5b, 2390 Ravne na Koroškem
Tel. št.: 02 870 56 15 in 041 624 164
E-naslov: stanka.vauh@nijz.si

NOVO MESTO

Zlata Rebolj

Prostori Nacionalnega inštituta za javno zdravje
Muzejska ulica 5, 8000 Novo mesto
Tel. št.: 051 385 485
E-naslov: zlata.rebolj@nijz.si

MARIBOR

Vlasta Cafnik

Prostori Nacionalnega inštituta za javno zdravje
Ljubljanska ulica 4/II, 2000 Maribor
Tel. št.: 02 333 12 64 in 051 217 424
E-naslov: vlasta.cafnik@nijz.si

Adela Postružnik

Prostori Nacionalnega inštituta za javno zdravje
Ljubljanska ulica 4/II, 2000 Maribor
Tel. št.: 02 333 12 63 in 030 464 204
E-naslov: adela.postruznik@nijz.si

MURSKA SOBOTA

Martin Raj

Prostori Nacionalnega inštituta za javno zdravje
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
Vojkovo nabrežje 4A, 6000 Koper
Tel. št.: 041 667 501
E-naslov: jozica.trost-krusec@nijz.si

Brezplačna pravna pomoč

Okrožno sodišče v Ljubljani

Tavčarjeva 9, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 366 644 44

Okrožno sodišče v Mariboru

Sodna ulica 14, 2503 Maribor
Tel. št.: 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
Tel. št.: 02 535 27 60
E-naslov: info@zavodpip.si

Pravno informacijski center nevladnih organizacij

Brezplačno prvo pravno svetovanje
Metelkova 6, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01521 18 88 in 051 681 181
E naslov: pic@pic.si
www.pic.si



Zavod za brezplačno pravno svetovanje

V Murglah 141, 1000 Ljubljana
E-naslov: info@brezplacnapravnopomoc.si

ZAVOD PIP – Pravni in informacijski center Maribor ŠOUM

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

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
www.drustvoinvalidov-ljb.si

Društvo življenje brez nasilja

Rozmanova ulica 10, p.p 345, 8000
Novo mesto
Tel. št.: 07 332 68 95 in 031 393 614
E-naslov: drustvo.dzbn.nm@gmail.com
www.varnahisanovomesto.si

SOŽITJE - zveza društev za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju Slovenije

Samova 9/II, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 436 97 50
E-naslov: info@zveza-sozitie.si
www.zveza-sozitie.si

Zavod Med.Over.Net

Spletno svetovanje
med.over.net

Družinski center Betanija

Ciril Metodov trg 7, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 234 75 82
E-naslov: urad.za.druzino.lj@rkc.si
betanija.rkc.si

Društvo MOZAIK - društvo za socialno vključenost

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

Slovenska Karitas

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

Društvo Beli obroč Slovenije

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

Rdeči križ Slovenije

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

SANA VITA - Zavod za psihosocialno pomoč ljudem v stiski

Masarykova 23, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 041 664 920
E-naslov: sana.vita.zavod@t-2.net



psihoterapijaotroci@gmail.com
www.sana-vita.si

Tel. št.: 01 307 21 51
www.prepoznajnasilje.si

Svetovalnica Fužine

Preglov trg 15, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 520 64 42

E-naslov: svetovalnica.fuzine@siol.net

Zavod SKALA

Ob Ljubljani 36, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 031 358 025

E-naslov: oe.skala@gmail.com
http://www.skala.je

OMRA - Z večjo pismenostjo

**o duševnem zdravju do
obvladovanja motenj razpoloženj**
http://www.omra.si

Združenje za psihosocialno pomoč in psihoterapijo Neptun

Trg 20, 5292 Renče
Tel. št.: 040 840 947

**POND - Prepoznavna in obravnava
žrtev nasilja v družini v okviru
zdravstvene dejavnosti**

E-naslov: zppp.neptun@gmail.com
www.neptun-druzinskaterapija.si

Informacije za mlade

Mladinsko informativno - svetovalno središče Slovenije (MISSS)

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

Zveza prijateljev mladine Slovenije

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

MISC Infopeka

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

Združenje DrogArt

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

Mladinski svet Slovenije

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

Izberi sam

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



**SAFE-SI – točka osveščanja
o varni rabi interneta**
www.safe.si

Tel. št.: 01 438 22 10 in 031 323 573
E-naslov: lj-info@cpm-drustvo.si
Maribor

Zavod Varni internet

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

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

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

Zasavska 42, 1231 Ljubljana-Črnuče
Tel. št.: 0 1 542 15 82
E-naslov: info@papiilot.si
www.papiilot.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
www.drustvo-zarek.si

**Društvo informacijski center
Legebitra**

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

**Društvo za razvijanje
prostovoljnega dela Novo mesto**

Dnevni center za otroke
Rozmanova ulica 30, 8000 Novo mesto
Tel. št.: 07 393 92 12 in 041 925 405
E-naslov: drpdnm@gmail.com

Cona Fužine (CSD Moste Polje)

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

Center za mlade Domžale

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

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

www.cpm-drustvo.si
Ljubljana
Kersnikova 4, 1000 Ljubljana

Skupnost za mlade #to sem jaz

www.tosemjaz.net

**Anonimna e-prijava nasilja
v družini**

www2.gov.si/e-uprava/prijavavn.nsf



Varne hiše, zavetišča, zatočišča, krizni centri

Varne hiše in zatočišča nudijo krajšo obliko nastanitvene podpore za ženske in otroke žrtve nasilja. Krizni centri izvajajo takojšnjo 24-urno pomoč pri nastanitvah žensk in otrok, ki so žrtve nasilja.

Center za socialno delo Krško Zavetišče za ženske in otroke žrtve nasilja Pepcin dom

Cesta krških žrtev 11, 8270 Krško
Tel. št.: 07 490 4950 in 051 260 160
E-naslov: vhrskso@gmail.com

Center za socialno delo Maribor Varna hiša Maribor – pomoč ob nasilju v družini

Zagrebška cesta 72, 2000 Maribor
E-naslov: varnahmb@t-2.net
Tel. št.: 02 480 11 86 in 041 770 383

Društvo regionalna varna hiša Celje

**Varna hiša
Enota Celje**
p. p. 347, 3000 Celje
Tel. št.: 03 492 63 56 in 051 233 894
E-naslov: varna.hisace@siol.net

Enota Velenje

p. p. 504, 3323 Velenje
Tel. št.: 03 897 66 90 in 031 243 071
E-naslov: drustvo.regionalna.varna.hisa@siol.net

Enota Slovenj Gradec

p. p. 180, 2380 Slovenj Gradec
Tel. št.: 02 882 94 35 in 031 234 404
E-naslov: varna.hisag@t-1.si

Društvo SOS Telefon

Zatočišče za ženske in otroke - žrtve nasilja

p. p. 2726, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 352 280, 080 11 55,
01 544 35 13, 031 648 815
E-naslov:

drustvo-sos@drustvo-sos.si

Zatočišče za ženske in otroke - žrtve nasilja II

p. p. 2726, 1000 Ljubljana
Svetovanje in informacije na SOS
tel. št. za ženske otroke – žrtve
nasilja
Tel. št.: 080 11 55 (vsak delavnik
od 12.00 do 22.00, ob sobotah,
nedeljah in praznikih od 18.00 do
22.00)

E-naslov:
drustvo-sos@drustvo-sos.si

Društvo za pomoč ženskam in otrokom, žrtvam nasilja

Varna hiša Gorenjske

p. p. 575, 4000 Kranj
Tel. št.: 051 200 083
E-naslov: vh.gorenjska@siol.net

Društvo življenje brez nasilja

Varna hiša

p. p. 345, 8000 Novo mesto
Tel. št.: 07 332 68 95 in 031 393 614
E-naslov: varnahisa.nm@gmail.com



**Društvo varnega zavetja Pomurja
Varna hiša Pomurja – Zavetišče
za ženske in otroke žrtve nasilja
v družini**

p. p. 18, 9420 Ljutomer
Tel. št.: 02 584 83 90 in 031 442 200
E-naslov: vh.pomurja@gmail.com

**Center za socialno delo Ptuj
Varna hiša Ptuj**

Trstenjakova 5a, 2250 Ptuj
Tel. št.: 02 787 56 69
E-naslov:
varna.hisa.ptuj@gmail.com

**Društvo za nenasilno
komunikacijo
Varne hiše in varne namestitve
za ženske in otroke, žrtve nasilja**

Linhartova 13, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 434 48 22 in 031 736 726
E-naslov: vh.dnk@siol.net

Materinski domovi

Materinski domovi nudijo nastanitveno podporo za matere z otroki in drugo psihosocialno pomoč.

**Center za socialno delo Maribor
Materinski dom Maribor,
svetovalnica za žrtve nasilja in
zlorab Maribor**

Na Jelovcu 22, 2354 Brestrnica
Tel. št.: 051 260 159 in 041 735 135
E-naslov: info@materinski-dom.si
in info@svetovalnica-mb.si

**Javni zavod SOCIO
Materinski dom Celje**

Kocenova 8, 3000 Celje
Tel. št.: 03 492 10 15, 034 921 014
E-naslov: materinski.dom@siol.com

**Zavod Karitas Samarijan
Varna hiša Karitas za Primorsko**

p. p. 322, 5000 Nova Gorica
Tel. št.: 05 330 02 34 in 031 655 961
E-naslov: karitas.samarijan@siol.net

**Center za socialno delo Sežana
Regijska varna hiša Kras**

Kosovelova 4 b, 6210 Sežana
E-naslov: vhras@gmail.com
Tel. št.: 05 620 24 42 in 070 754 530

**Društvo Ženska svetovalnica
Krizni center za ženske in
otroke, žrtve nasilja**

Cesta v mestni log 55, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 031 233 211
E-naslov: kc@svetovalnica.org

**Zavod Karitas Samarijan
Materinski dom Solkan in
Šempeter**

Skalniška 1, 5250 Solkan
Tel. št.: 041 331 639
E-naslov: karitas.samarijan@siol.net

**Zavod Pelikan - Karitas
Materinski dom Ljubljana**

Litijska cesta 24, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 366 77 21, 031 333 477
E-naslov: materinski.dom@karitas.si
in pelikan@karitas.si



Center za socialno delo

Ljubljana Šiška

Materinski dom Ljubljana

Jarška c. 23, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01 283 37 45 in 051 422 024

E-naslov: materinskidom@gov.si

Društvo za pomoč ženskam in

otrokom, žrtvam nasilja

Materinski dom Gorenjske

p. p. 575, 4000 Kranj

Tel. št.: 051 200 083 in 031 688 805

E-naslov: mdg@siol.net

Nadškofijska Karitas Maribor

Materinski dom Mozirje

Podvrh 23, 3330 Mozirje

Materinski dom Žalec

Savinjska c. 1, 3310 Žalec

Tel. št.: 03 583 1530 in 04 171 4347

E-naslov: dragica.vecek@karitasmb.si

Škofijska Karitas Murska Sobota

Prvi pomurski materinski dom

s svetovalnico

Gregorčičeva 4 a, 9000 Murska Sobota

Tel. št.: 031 522 685 in 031 404 683

E-naslov:

materinski.dom@ms.karitas.si

in 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

Tel. št.: 02 250 66 00 in 041 735 135

E-naslov: info@svetovalnica-mb.si

Društvo ženska svetovalnica

Psihosocialna pomoč ženskam,

žrtvam nasilja

Cesta v Mestni log 55, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01 251 16 02

E-naslov: zenska@svetovalnica.org

Zavod Emma

Center za pomoč žrtvam nasilja

Tržaška 2, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 080 21 33

E-naslov: zavod.emma@siol.net

Enota Krško

p. p. 159, 8275 Krško

Tel. št.: 07 490 65 10

Društvo za pomoč ženskam in

otrokom žrtvam nasilja

CIS-Center za informiranje in

svetovanje za žrtve nasilja na

Gorenjskem

Oldhamska 14 a, 4000 Kranj

Tel. št.: 030 380 380

E-naslov: cis.gorenjske@siol.net

Društvo za nenasilno

komunikacijo

Linhartova 13, 1000 Ljubljana

Vojkovo nabrežje 10, 6000 Koper

Tel. št.: 01 434 48 22

E-naslov: info@drustvo-dnk.si

ARS VITAE - društvo za pomoč

odvisnikom od drog

Kapljica – pomoč žrtvam nasilja

Trstenjakova 5a, 2250 Ptuj

Tel. št.: 031 519 902 in 070 445 660

E-naslov: ars.vitae.si@gmail.com



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

Slomškova 3c, 3210 Slovenske konjice
Tel. št.: 03 575 40 60 in 041 683 133
E-naslov:
drustvo.vizija@guest.arnes.si

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

Strossmayerjeva 17, 2000 Maribor
Tel. št.: 02 234 58 00 in 070 597 899
E-naslov: info@dc-mir.si

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

Dvor 12, 1210 Ljubljana-Šentvid
Tel. št.: 040 508 785
E-naslov: info@srcdljubljana.com

**Beli obroč Slovenije, društvo za
pomoč žrtvam kaznivih dejanj
Pomoč žrtvam nasilja in
preprečevanje nasilja v družbi**

Cigaletova 7, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01 430 54 90 in 040 772 222
E-naslov: beliobroc@gmail.com

**Inštitut Antona Trstenjaka
za gerontologijo in
medgeneracijsko sožitje
Staranje brez nasilja**

Resljeva 11, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 051 32 16 44
E-naslov:
info@inst-antonatrstenjaka.si

**Zavod Karitas Samarijan
Svetovalnica Lučka**

Cesta prekomorskih brigad 20, 5290
Šempeter pri Gorici
Tel. št.: 031 666 321 in 031 307 744
E-naslov:
svetovalnica.lucka@gmail.com

**Društvo življenje brez nasilja
Svetovalnica za žrtve nasilja**

Ulica talcev 2, 8000 Novo mesto
Tel. št.: 031 696 389
E-naslov:
svetovalnica.nm@gmail.com

**Škofijska Karitas Murska Sobota
Prvi pomurski materinski dom
s svetovalnico**

Gregorčičeva 4 a, 9000 Murska Sobota
Tel. št.: 031 522 685 in 031 404 683
E-naslov:
materinski.dom@ms.karitas.si
in md.svetovalnica@gmail.com



Četrto poglavje **LASTNI VIRI POMOČI**

Za dobro počutje, tako psihično kot telesno, smo odgovorni tudi sami. Seveda naše življenje ni premočrtno in posuto z vrtnicami, zato večkrat naletimo tudi na trnje. Včasih potrebujemo strokovno pomoč, da se znebimo trnja, veliko pa lahko storimo tudi sami.

1. Skrb za svoje dobro psihično počutje

Na prvo mesto postavite sebe. Seveda ne v smislu sebičnosti. To pomeni, da najprej poskrbite za vaše dobro počutje in ne za to, da se bodo najprej počutili dobro vsi okoli vas. Torej, privoščite si vsaj malo razvajanja, nekaj, kar bo le za vas (dobra knjiga, nova lončnica, sprehod, kava s prijateljico).

O sebi razmišljajte pozitivno. Najdite svoje kvalitete in sposobnosti, priključite si jih v spomin v trenutku, ko vas popade negativno razmišljanje o sebi.

2. Razvijajte zdrave odnose

To ne pomeni, da ste vi glavni v zagotavljanju dobrega odnosa. Če spoznate, da oseba, s katero ste v stiku, ni sposobna zdravega odnosa, npr. spoštljive komunikacije in podobno, postavite mejo. Sami ostanite spoštljivi v komunikaciji in se ne obremenjujte.

V primeru, da se pojavi v vaši bližini oseba, ki ima negativen vpliv na vaše psihično počutje in kljub vašemu trudu, da spremenita odnos, tega ni zmožna, premislite, ali to osebo sploh potrebujete v svojem življenju. Če ste prisiljeni, da ostajate v komunikaciji s tako osebo, ostajajte na ravni najmanjše, a spoštljive komunikacije.

Skoraj vedno imate izbiro, da odidete iz slabega odnosa.

3. Uravnotežena prehrana, redna telesna aktivnost in dober spanec

Če imate vrt, lahko združite zdravo prehrano in telesno aktivnost. Telesna aktivnost ne pomeni, da morate vsak dan posvetiti pol ure teku, ob vikendu pa hoji v gore. Telesna aktivnost zajema vsako aktivnost, ki jo je mogoče izvajati vsakodnevno z intenzivnostjo, ki je podobna hitri hoji in traja vsaj 30 min na dan. Aktivnost se lahko izvaja tudi v presledkih po najmanj 10 min večkrat dnevno, tako da je skupno dnevno trajanje vadbe najmanj 30 min (npr. vrtnarjenje, igre z žogo z otroki, pospravljanje in podobno).

In ne pozabite, s hojo lahko zdravite blago do zmerno depresijo. 10.000 do 12.000 korakov na dan ima lahko pri blagi do zmerni depresiji enak učinek kot antidepressiv.

4. Naučite se preusmeriti misli

Če ste jezni, tesnobni, v stresu ali ne morete umiriti misli, si lahko pomagata z različnimi učinkovitimi kognitivnimi tehnikami oz. miselnimi postopki, ki so nam vedno pri roki in jih lahko uporabimo.

Pozornost usmerite na pravilno in globoko dihanje, pri katerem si pomagata s štetjem. Tehnike dihanja so različne, enostavna in zelo učinkovita je tehnika dihanja s trebušno prepono. Izvajajte jo leže in sede, ko jo obvladate, pa jo lahko izvajate stoje.

Ležite na hrbtu. Eno roko si položite na trebuh, drugo na zgornji del prsnega koša. Vdihnete skozi nos, za trenutek zadržite dih in počasi izdihnete skozi nos, zopet za trenutek zadržite dih in ponovite od začetka. Vajo izvajate pravilno, če se vam ob vdihu dvigne roka na trebuhu, ob izdihu pa zopet spusti, skupaj s trebušnimi mišicami. Roka na prsnem košu ostaja na svojem mestu. Poskrbite, da izdihnete kar največ zraka. Vajo ponovite 5x.

Preusmerjanje pozornosti na nevtralne dražljaje z namenom utišanja negativnih misli:

Pozorno opazujte nek predmet ali prostor.

Osredotočite se na čutila: kaj vidim, slišim, tipam, okušam ali voham?



Miselne vaje: odštevajte (99-7), preizkusite poštevanko števila 12, domislite se vseh živali na črko M.

Spominjajte se detajlov s sprehajalne poti . . .

Osredotočite se na aktivnosti, ki zahtevajo vso pozornost (reševanje križanke, igre z žogo, šivanje . . .).

Obujajte prijetne spomine in fantazije.

5. Reševanja problemov se lotevajte preiščeno

Nobena juha se ne poje tako vroča, kot se skuha. Ko naletite na problem, ki vas spravi iz tira, se ga lotite preiščeno. Poglejte, kaj so drugi naredili v takšnem primeru. Mnogim ljudem pred vami se je kaj takšnega že zgodilo in pri njih najdemo navdih za lastno odzivanje. Res nam ni treba odkrivati tople vode. Ljudje si že skozi svojo celotno zgodovino med seboj izmenjujejo izkušnje. V pogovorih z ljudmi zato ne iščemo samo tolažbe in razumevanja, pač pa naj nas zanimajo rešitve. Rešitve iščemo tudi v knjigah in na spletu. Vendar pazite – zgolj analiziranje problema ne pomaga. Pomaga reševanje, ki pa je delovanje.



BIBLIOTERAPIJA

Knjiga je lahko tudi terapevtsko sredstvo, saj ljudje v njej najdejo odgovore na številna vprašanja, iz zgodb črpajo upanje, navdih za reševanje svojih težav in si širijo obzorje. Branje knjig v terapevtske namene imenujemo tudi **biblioterapija**.

Mnogi strokovnjaki (psihiatri, psihologi in psihoterapevti) svojim klientom v procesu zdravljenja priporočajo določene knjige z namenom hitrejšega uvida v svojo bolezen ali motnjo. Uporabljajo se predvsem pri zdravljenju čustvenih, stresnih in anksioznih motenj, pri motnjah razpoloženja ter zdravljenju odvisnosti.

Izbor knjig, priročnikov in brošur, ki sodijo med terapevtske, je nastal na podlagi priporočil ljudi, ki so jih brali v času svojega okrevanja in izdanih knjig na slovenskem trgu.

Za lažje iskanje informacij navajamo bibliografske podatke nekaj knjig in brošur, ki so izšle v Sloveniji. Nekatere so brezplačno dostopne na spletu.

Strategije preživetja

S prebiranjem teh knjig lahko razvijemo strategije, ki nam bodo v pomoč v različnih situacijah, s katerimi bomo soočeni v teku našega življenja.

BERNSTEIN, Albert J. Kdo je tu nor? 101 predlog, kako preživeti norosti na delovnem mestu. Chiara, 2016, 290 str.

BRANCH, Rhena. Kognitivno-vedenjska terapija za telebane. Pasadena, 2012, 389 str.

BRANCH, Rhena. Kognitivno-vedenjska terapija Delovni zvezek za telebane. Pasadena, 2012, 299 str.

BREITMAN, Patti; HATCH, Connie. Kako reči ne brez občutka krivde. Mladinska knjiga, 2002, 224 str.



- CROWLEY, Katherine; ELSTER, Kathi. Delo s teboj me ubija. Izpletite se iz čustvenih pasti na delovnem mestu. Chiara, 2015, 230 str.
- CYRULNIK, Boris. Sram. Če povem, bom umrl. Modrijan, 2012, 172 str.
- DUŠEVNO zdravje na delovnem mestu. NIJZ, 86 str. Dostopno na spletu.
- FONE, Helena. Tehnika čustvene svobode - EFT za telebane. Pasadena, 2013, 308 str.
- FORWARD, Susan; FRAZIER, Donna. Čustveno izsiljevanje. Kako vplivajo ljudje na nas s strahom, dolžnostjo in krivdo. Tangram, 1999, 295 str.
- FREEMAN, Daniel; FREEMAN, Jason. Spoznajte svoj um. Vsakdanje čustvene in duševne težave ter kako jih premagati. Gnostica, 2011, 370 str.
- GIORDANO, Paolo. Samotnost praštevil. Mladinska knjiga, 2013. 329 str.
- HONORÉ, Carl. Hvalnica počasnosti - svetovno gibanje, ki izpodbija kult hitrosti. Chiara, 2018.
- JAMES, Muriel. Rojeni za zmago. Transakcijska analiza z gestalt vajami in eksperimenti. Iskanja, 2012, 321 str.
- JURIČ ŠENK, Sabina. Kako najti moč za samopomoč? Odgovori na vprašanja ljudem v stiski. Centerkontura, 2016, 215 str.
- KAKO je EFT spremenil moje življenje - in lahko tudi vaše. Pasadena, 2013, 218 str.
- KAKO je EFT spremenil moje življenje . . . in lahko tudi vaše. 2. del. 17 resničnih zgodb resničnih ljudi iz Slovenije. Chiara, 2017, 184 str.
- KOJC, Martin. Samozdravljenje nervoznih težav. Potencial, 1992, 55 str.
- KOJC, Martin. Pot k sreči. Vale-Novak, 2009, 158 str.
- KOJC, Martin. Razsvetljeni človek. Vale-Novak, 2009, 205 str.
- KOJC, Martin. Učbenik življenja. Domus, 2002, 112 str.
- KOŠIČEK, Marijan. Človek, imej se rad! Didakta, 2009, 222 str.
- MATTHEWS, Andrew. Sreča v težkih časih. Modrijan, 2010, 159 str.
- MCMAHON, Gladeana. Adijo, jeza. Priročnik za samopomoč. Didakta, 2010, 175 str.

- MILIVOJEVIĆ, Zoran. Emocije. Razumevanje čustev v psihoterapiji. Psihopolis institut, 2008, 756 str.
- MILLER, Alice. Upor telesa. Telo terja resnico. Tangram, 2005, 191 str.
- MURPHY, Joseph. Moč vaše podzavesti. V. B. Z., 2011, 224 str.
- PECK, M. Scott. Svet, ki čaka, da se bo rodil. Ponovno odkrivanje omike. Mladinska knjiga, 1995, 445 str.
- PRISTOVŠEK, Jana. Čarobni odnos. Priročnik za samospoznanje. Chiara, 2017, 217 str.
- PRYOR, Karen. Ne lajaj na psa. Nova umetnost učenja in treninga. Didakta, 2015, 212 str.
- RINGEL, Erwin. Beg ne pomaga. Kako se pravilno spoprijemamo s težavami. Mohorjeva 2004, 153 str.
- ROBBINS, Anthony. Sporočila od prijatelja. Kratek in preprost vodnik, kako prevzeti odgovornost za svoje življenje. Chiara, 2017, 121 str.
- ROZMAN, Sanja. Peklenska gugalnica. Kako se rešite odvisnosti od hrane, spolnosti, dela, iger na srečo, nakupovanja in zadolževanja, sanjarjenja in televizije, duhovnosti ter odnosov. Mladinska knjiga, 2007, 394 str.
- RUGELJ, Janez. Pot samouresničevanja. Slovensko društvo terapevtov za alkoholizem, druge odvisnosti in pomoč ljudem v stiski. Umco 2008, 1216 str.
- SCHEFF, Leonard; EDMISTON, Susan. Krava na parkirišču - obvladovanje jeze po zenu. Primus, 2012, 143 str.
- STUTZ, Phil. Orodje. Spremenite probleme v pogum, samozavest in ustvarjalnost. Primus, 2012, 243 str.
- SUTTON, Robert I. Ni prostora za prasce. Kako ustvariti civilizirano delovno okolje in preživeti v takem, ki to ni. Mladinska knjiga, 207 str.
- TANČIČ GRUM, Alenka; ZUPANČIČ-TISOVEC, Brigita. Tehnike sproščanja. Priročnik za udeležence delavnice. NIJZ, 2017, 57 str. Dostopno na spletu.
- TRACY, Brian. Poljubi žabo! 12 načinov spreminjanja negativnega mišljenja v pozitivno. Mettis bukvarna, 2012, 152 str.



VIVYAN, Carol. Kratek program KVT v 7 korakih. Društvo DAM, 2011, 26 str. Dostopno na spletu.

WATZLAWICK, Paul; WEAKLAND, John; FISCH, Richard. Na drugačen način. Načela definiranja in razreševanja problemov. Umco, 2016, 227 str.

WETHERBE, James C. Veščine sporazumevanja. Orbis, 2005, 176 str.

Stres

DERNOVŠEK, Mojca Z. in drugi. Spoprijemanje s stresom - priročnik za udeležence delavnice. NIJZ, 50 str. Dostopno na spletu.

DERNOVŠEK, Mojca Z. Ko te stresa stres. Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2012, 79 str. Dostopno na spletu.

ELKIN, Allen. Obvladovanje stresa za telebane. Pasadena, 2014, 364 str.

JERIČEK KLANŠČEK Helena; BAJT, Maja. Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj. NIJZ, 2015, 118 str. Dostopno na spletu.

O'MORAIN, Pdraig. Čuječnost za zaskrbljene. Premagajte vsakdanji stres in tesnobo. Vita, 2017, 189 str.

MCGONIGAL, Kelly. Druga stran stresa - zakaj je stres dober za nas in kako ga izkoristiti sebi v prid. Umco, 2017, 356 str.

MEGLA, Maja. Stres, kuga sodobnega časa. Chiara, 2018.

MIDDLETON, Kate. Stres. Kako se ga znebimo. Mladinska knjiga, 2014, 188 str.

PENMAM, Danny; BURCH, Vidyamala. Čuječnost za zdravje. Praktični vodnik za lajšanje bolečin, zmanjševanje stresa in povrnitev dobrega počutja. Učila, 2016, 268 str.

WAX, Ruby. Čuječnost. Kako se znebiti stresa ter poskrbeti za dobro počutje telesa in duha. Učila, 2017, 268 str.

Anksiozne motnje

BOURNE, Edmund J. Anksioznost in fobije. Modrijan, 2014, 476 str.

BAKARIČ, Damjana. Na tesnobi. Mladinska knjiga, 2017, 225 str.

- DERNOVŠEK, Mojca Z. in drugi. Podpora pri spoprijemanju s tesnobo - priročnik za udeležence delavnice. NIJZ, 2016, 95 str. Dostopno na spletu.
- DERNOVŠEK, Mojca Z. in drugi. Podpora pri spoprijemanju s tesnobo - priročnik za vodje. NIJZ, 2017, 95 str. Dostopno na spletu.
- DERNOVŠEK, Mojca Z.; VALIČ, Maja. Anksioznost - pomoč pri spoprijemanju z anksiozno motnjo. Društvo DAM, 2011, 86 str. Dostopno na spletu.
- DERNOVŠEK, Mojca Z.; VALIČ, Maja; KONEC JURičIČ Nuša. Obvladajmo anksioznost - priročnik z delovnimi listi za vodje delavnic in predavatelje. Društvo DAM, 2011, 128 str. Dostopno na spletu.
- ELLIOTT, Charles. Premagovanje anksioznosti za telebane. Pasadena, Društvo DAM, Ozara Slovenija, 2013, 340 str.
- ELLIOTT, Charles H. Obsesivno kompulzivna motnja za telebane. Pasadena, Inštitut Karakter, 2015, 362 str.
- HUSELJA, Adil. Stres v uniformi. Chiara, 2017, 342 str.
- JAZ in moja OKM. Pfizer, 2012, 9 str. Dostopno na spletu.
- JLENKO ROTH, Petra; DERNOVŠEK, Mojca Z. Generalizirana anksiozna motnja. Mylan, 2011, 16 str. Dostopno na spletu.
- JLENKO ROTH, Petra; DERNOVŠEK, Mojca Z. Obsesivno kompulzivna motnja (OKM). Mylan, 2010, 10 str. Dostopno na spletu.
- JERIČEK KLANŠČEK Helena in drugi. Anksiozne motnje – kako jih prepoznati in premagati? NIJZ, 2016, 15 str. Dostopno na spletu.
- KLADNIK MALAČIČ, Emanuela; DERNOVŠEK, Mojca Z. Kako pomagati otrokom z anksioznimi motnjami. Društvo DAM, 2011, 60 str. Dostopno na spletu.
- MCMAHON, Gladeana. Adijo, tesnoba! Priročnik za samopomoč. Didakta, 2010, 151 str.
- NEWTH, Sarah. Orodje za anksiozne motnje. Društvo DAM, 2011, 62 str. Dostopno na spletu.
- RAKOVEC-Felser, Zlatka. Človek v stiski, stres in tesnoba. Povod in posledica bolezni. Maribor, Obzorja, 1991, 127 str.
- RANKIN, Lissa. Ozdravimo strah. Negovanje poguma kot zdravila za telo, um in dušo. Gnostica, 2016, 289 str.



REBOLJ, Klemen. Panična motnja. Tris - multimedijski pripomoček. Ravnovesje, 2008, 128 str.

SCHMIEDEL, Volker. Izgorelost. Ko nas delo, družina in vsakdanjik izčrpavajo. Mettis bukvarna, 2011, 156 str.

Depresija

AŽMAN, Renata. Depra. Mohorjeva družba, 2008, 96 str.

ATKINSON, Sue. Poti skozi depresijo. Ognjišče, 2007, 48 str.

BURNS, David D. Kako smo lahko srečni in zadovoljni. Mladinska knjiga, 1998, 187 str.

COBAIN, Bev. Ko nič več ni važno. Priročnik za mladostnike z depresijo. Didakta, 2008, 180 str.

DEPRESIJA – prepoznavmo, zdravimo in premagajmo jo. NIJZ, 2005, 8 str. Dostopno na spletu.

DERNOVŠEK, Mojca Z.; TAVČAR, Rok. Prepoznavmo in premagajmo depresijo – priročnik za osebe z depresijo in njihove svojce. Inštitut za varovanje zdravja RS, 2005, 37 str. Dostopno na spletu.

DRGLIN, Zalka. Zima v srcu - ko se materinstvu pridružita depresija in tesnoba, radost pa odide. Kažipot skozi obporodne stiske. 2009, 135 str. Dostopno na spletu.

FRIEBEL, Volker. Depresije. Prepoznavanje, preprečevanje, zdravljenje. Slovenska knjiga, 2000, 128 str.

FURLAN, Alja. Mama, moji puncji je ime Depra. Alba, 2011, 80 str.

GILLET, Richard. Premagovanje depresije Praktični vodnik za samopomoč pri preprečevanju in zdravljenju. Državna založba Slovenije, 1992, 236 str.

HAUCK, Paul A. Depresija. Mladinska knjiga, 1987, 83 str.

HROVAT-Kuhar, Eva. Poporodni izziv - ko dvojina postane množina. Mladinska knjiga, 2010, 255 str.

KABZA, Helga. Depresije in strah - zdravljenje, zdravila, samopomoč. Kele & Kele, 1998, 242 str.

KADAR nas je strah, da bi si kdo lahko vzel življenje. NIJZ, 8 str. Dostopno na spletu.

- KHERIATY, Aaron; CIHAK, John. Depresija ni greh - kako vam lahko svetniki, zakramenti in psihiatri pomagajo iz primeža depresije ter znova najti srečo. Družina, 2016, 287 str.
- MACNAUGHTON, Eric. Orodje za depresijo. Društvo DAM, 2011, 40 str. Dostopno na spletu.
- MARCHETTA, Melina. Reševanje Francesce. Miš, 2007, 224 str.
- MCKENZIE, Kwame. Kako razumeti depresijo. Pisanica, 2005, 92 str.
- PREMAGOVANJE depresije za najstnike – večine obvladovanja depresije. Društvo DAM, 2011, 68 str. Dostopno na spletu.
- SELIGMAN, Martin E. P. Optimističen otrok. Preizkušen program za varovanje otrok pred depresijo in ustvarjanje odpornosti za vse življenje. Modrijan, 2011, 334 str.
- SMITH, Laura L. Depresija za telebane. Pasadena, 2012, 363 str.
- SMITH, Gwendoline. Premagajmo depresijo! Kako lahko pomagate ljubljene osebi v depresiji. Meander, 2006, 147 str.
- SPREGOVORIMO o depresiji in samomoru med starejšimi. Inštitut za varovanje zdravja RS, 2010, 131 str. Dostopno na spletu.
- SPREGOVORIMO o samomoru med mladimi. Inštitut za varovanje zdravja RS, 2009, 97 str. Dostopno na spletu.
- STYRON, William. Vidna tema. Izpoved o depresiji. Mladinska knjiga, 2010, 87 str.
- VALENTINY, Caroline. Pot na rob praznine - moje življenje z depresijo in anoreksijo. Družina, 2017, 144 str.
- WEINREB, Friedrich. Samozavest in depresija. Mohorjeva, 2010, 49 str.

Bipolarna motnja

- AŽMAN, Renata. Japajade. Tuma, 2005, 3 zv.
- FAST, Julie; PRESTON, John. Ljubiti nekoga z bipolarno motnjo. Chiara, 2017, 270 str.
- FINK, Candida. Bipolarna motnja za telebane. Pasadena, Društvo DAM, 2009, 340 str.
- OD znotraj navzven - vodič k samoobvladovanju manične depresije. ŠENT, 1997, 31 str.



Osebnostne motnje

- AUER, Vladimir. Mejna osebnost. Viharnost, nihanja razpoloženja, izbruhi besa, strah pred osamljenostjo. Ljutomer, samozal., 2005, 149 str.
- BENEDIK, Emil. Osebnost med zdravjem in boleznijo. Samozal., 2011, 178 str.
- BERNSTEIN, Albert. Čustveni vampirji. Chiara, 2014, 260 str.
- ELLIOTT, Charles. Mejna osebnostna motnja za telebane. Pasadena, Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami, Inštitut Karakter, 2013, 366 str.
- MASON, Paul T. Ne stopajte več po prstih - kako ponovno zaživeti svoje življenje, če ima vaš bližnji mejno osebnostno motnjo. Chiara, 2011, 283 str.
- WEST, Cameron. Prva oseba množine - resnična izpoved. Tuma, 2005, 328 str.

Motnje hranjenja

- BAŠ, Anja. Lačna življenja. Jesenice, 2016, 188 str.
- COLCLOUGH, Beauchamp. Ne kaj ješ – kaj te žene, da ješ! Umetnost vojskovanja s prehransko motenostjo. Debora, 2000, 158 str.
- EIVORS, Alison. Lačni razumevanja – priročnik, ki naj mladim pomaga razumeti in premagati anoreksijo nervozo. Obzorja, 2007, 200 str.
- JOVANOVIĆ, Ksenija. Izgubljeni v iskanju sebe. Knjiga o bulimiji, nevrozi, kompulzivnem prenajedanju in avtoagresiji. Buča, 2011, 120 str.
- MIDDLETON, Kate. Motnje hranjenja. Prvi koraki na poti do ozdravitve. Ognjišče, 2012, 144 str.
- MOTNJE hranjenja. Zavod za zdravstveno varstvo Kranj, 2009, 8 str. Dostopno na spletu.
- RAZUMETI motnje hranjenja. Zavod za zdravstveno varstvo Kranj, 8 str. Dostopno na spletu.
- STERNAD, Dragica Marta. Motnje hranjenja. Od besed, ki ranijo k besedam, ki celijo. Samozal., 2001, 199 str.

Shizofrenija

- HILL, Philip. Shizofrenija, moja sopotnica. Popotovanje od diagnoze učnih težav skozi obdobja duševne bolezni do kariere poklicnega socialnega delavca. Celjska Mohorjeva družba, 2010, 158 str.
- MARIČIČ, Lidija. Shizofrenija ni norost ali Ljubezen na preizkušnji. ŠENT, 2013, 88 str.
- LEVINE, Jerome. Shizofrenija za telebane. Pasadena, 2012, 346 str.
- ŠVAB, Vesna. Priročnik o shizofreniji. Didakta, ŠENT, 2006, 139 str.

Demenca

- BIDERMAN, Slavica. Ravnovesje na visokih petkah - da lažje ubežimo demenci. KUD Art-energija, 2017, 199 str.
- CAJNKO, Ana. Demenca - moja učiteljica. Muck Blažina, 2017, 152 str.
- GEIGER, Arno. Stari kralj v izgnanstvu. Življenje z Alzheimerjevo boleznijo. Mladinska knjiga, 2012, 176 str.
- GENDROM, Marie. Skrivnost, imenovana Alzheimer. Chiara, 2015, 277 str.
- GRAHAM, Nori; WARNER, James. Demence in Alzheimerjeva bolezen. Vzroki, terapije in preventiva - izkušnje in nasveti zdravnikov specialistov. eBesede, 2013, 119 str.
- JARMAN, Julia. Ljubek star lev. Epistola, 2016, 25 str.
- KAVCIC, Voyko. Umovadba za bistre možgane v poznih letih. O možganih, demenca, Alzheimerjeva bolezen. Miš, 2017, 272 str.
- KESIČ DIMIC, Katarina. Kradljivka spominov. Alba, 2011, 120 str.
- KESIČ DIMIC, Katarina. Človek, ne spomni se. Alba, 2011, 32 str.
- KOGOJ, Aleš; VELIKONJA, Ingrid. Demenca. Krka, 2012, 16 str. Dostopno na spletu.
- KREPIMO spomin. Krka, 2010, 32 str. Dostopno na spletu.
- LINDBERGH, Reeve. Babica moja pogosto pozabi. Miš, 2015, 21 str.
- MLAKAR, Tanja. Vsiljivka v družini. Ko se prikrade demenca. Družina, 2014, 212 str.
- MURŠEC, Mojca. Alzheimerjeva demenca. Odgovori na pogosta vprašanja v klinični praksi - za bolnike, njihove svojce in negovalce. Pliva, 2018, 52 str.



- NJATIN, Lela B. Zakaj je babica jezna. Center za slovensko književnost, 2011, 40 str.
- PAASILINNA, Arto. Na lovu za spomini. Mladinska knjiga, 2014, 232 str.
- PARKINSONIZEM, demenca. Mala šola nevrologije. Nevrološka klinika, 2010, 108 str.
- POWELL, Jennie. Poti k sporazumevanju. Pomoč starejšim pri demenci - vodič za delo negovalcev. Mestna zveza upokojencev, 2007, 103 str.
- RES je, potrebujemo/jo pomoč. Priročnik za osebe z demenco in njihove svojce. Zveza društev upokojencev Slovenije, 2016, 72 str.
- NAJ ostanejo takšni, kot jih poznamo. Vodič za svojce in negovalce starostnikov z vedenjskimi in psihičnimi spremembami pri demenci. Janssen-Cilag, 32 str. Dostopno na spletu.
- ŽELEZNIK, Neva. Temne sence demence. Forma 7, 160 str.
- ŽIVETI z demenco doma. Vodnik o demenci za svojce. Spominčica, 2017, 92 str.

Partnerski odnosi

- BECK, Aaron T. Samo ljubezen ni dovolj. Kako s kognitivno terapijo reševati nesporazume, spore in težave parov. Modrijan, 2013, 332 str.
- CARLSON, Richard. Ne trati moči za malenkosti v ljubezni. Mladinska knjiga, 2010, 276 str.
- CARNES, Patrick J. Ne recite temu ljubezen. Pot iz seksualne zasvojenosti. Studio Moderna Storitve, 2006, 429 str.
- ČIRIČ, Marjan Maj. Tišina kot nasilje - kako je ignoriranje, lastna samopomembnost in lastno samopomilovanje nasilno, ter kako se zoperstaviti z ljubeznijo? Samozal., 2014, 177 str.
- FORWARD, Susan; TORRES Joan. Moški, ki sovražijo ženske in ženske, ki jih ljubijo. Ko ljubezen boli in ne veste, zakaj. Tangram, 2006, 309 str.
- FORWARD, Susan; FRAZIER, Donna. Strupeni tasti in strupene tašče. Ljubeči pristopi za obvarovanje vašega zakona. Tangram, 2012, 260 str.

- HENDRIX, Harville. Najina ljubezen - od romantične ljubezni do zrelega partnerstva. Orbis, 1999, 242 str.
- KOŠIČEK, Marijan. Ne boj se ljubiti! Didakta, 2009, 210 str.
- MILIVOJEVIĆ, Zoran. Ulovimo ljubezen. Kolumne o ljubezni iz časopisa Politika. Mladinska knjiga, 2013, 284 str.
- MILIVOJEVIĆ, Zoran. Formule ljubezni. Ne napravimo življenja v iskanju prave ljubezni. Mladinska knjiga, 2012, 441 str.
- NORWOOD, Robin. Ženske, ki preveč ljubijo. Cankarjeva založba, 2005, 290 str.
- PECK, M. Scott. Ljubezen in duhovna rast. Nova psihologija ljubezni, tradicionalnih vrednot in duhovne rasti. Mladinska knjiga, 2011, 383 str.
- REBULA-Tuta, Alenka. Blagor ženskam. ZTT = EST, 2008, 278 str.
- ROZMAN, Sanja. Sanje o rdečem oblaku. Mladinska knjiga, 2006, 416 str.
- ROZMAN, Sanja. Zaljubljeni v sanje. Mladinska knjiga, 2006, 486 str.
- SELES, Veronika. Nezvestoba - kako razumeti nezvestobo, se soočiti z njo in premagati njene posledice. Didakta, 2008, 314 str.

Odnosi med starši in otroci

- ADAMS, Kenneth M. Po tihem zapeljani. Ko si starši otroke naredijo za partnerje. Modrijan, 2013, 152 str.
- ASHNER, Laurie. V kletki ljubezni. Starši in otroci naj živijo lastno življenje. Učila International, 2004, 383 str.
- FORWARD, Susan; BUCK, Craig. Strupeni starši. Rešite se boleče zapuščine staršev in zaživite svoje življenje. Tangram, 2001, 315 str.
- HAMPAMER, Aleksandra. Očim in pankrt. Chiara, 2015, 183 str.
- HAUCH, Gitta. »Zdravnik je rekel, da je psihosomatsko . . .« - otroška čustva in njihov vpliv na zdravje. Za starše, terapevte in vse, ki so radovedni. Temza, 2008, 93 str.
- MILLER, Alice. Drama je biti otrok in iskanje resnice o sebi. Tangram, 1992, 233 str.
- PELZER, David J. Otrok brez imena. Sla nekega otroka po preživetju. Učila International, 2004, 206 str.



- PELZER, David J. Izgubljeni fant. Rejenčevo iskanje družinske ljubezni. Učila International, 2004, 317 str.
- PELZER, David J. Pravica do mladosti. Mladostnikovo hrepenenje po sprejetju in prijateljstvu. Učila International, 2005, 197 str.
- PELZER, David J. Mož po imenu Dave. Pripoved o zmagi in odpuščanju. Učila International, 2004, 307 str.
- PUHAR, Alenka. Prvotno besedilo življenja. Studia humanitatis, 2004, 458 str.
- SECUNDA, Victoria. Če škripa med hčerjo in materjo. Kako razvozlati ženski gordijski voz. Umco, 2011, 582 str.
- JUUL, Jesper. Reci ne brez slabe vesti. Didakta, 2013, 78 str.
- JUUL, Jesper. Družine z najstniki. Ko vzgoja odpove. Didakta, 2010, 188 str.
- JUUL, Jesper; JENSEN, Helle. Od poslušnosti do odgovornosti. Za novo kulturo vzgajanja. Didakta, 2010, 368 str.
- VOLK, Ivan. Bolečinsko telo. Nezavedna dediščina iz otroštva in kako jo odpraviti. Educa, 2005, 117 str.



SPLETNI VIRI

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

Altra

www.altra.si

Društvo DAM

www.nebojse.si

Društvo za psihološko svetovanje Kameleon

<http://svetovalnicakameleon.si>

EFT Slovenija

<http://www.eft-slovenija.si/>

Inštitut Karakter

www.karakter.si

Nacionalni inštitut za javno zdravje

www.nijz.si

Med.over.net

<http://med.over.net>

Novi Paradoks

<http://drustvonoviparadoks.weebly.com/>



OMRA – Z večjo pismenostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj razpoloženja

omra.si

Ozara

www.ozara.org

Postaja Živ?Živ!

<http://zivziv.si/>

Sinapsa

www.sinapsa.org

To sem jaz

<http://www.tosemjaz.net/>

Naslovi spletnih strani nekaterih pomembnejših tujih združenj in organizacij s področja duševnega zdravja

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

GAMIAN Europe – Global Alliance of Mental Illness Advocacy Networks

www.gamian-europe.com

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



BELEŽKE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Kam in kako po pomoč v duševni stiski

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

