



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

Ljubljana 2012

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

Ljubljana 2012

Avtorji:

Suzana Oreški
Mojca Z. Dernovšek
Igor Hrast

Recenzija: Rok Tavčar

Knjižici na pot: Katjuša Nadižar Habjanič

Oblikovanje: Natalija Šeruga

Lektoriranje: Lilian Belajec Maher

Tehnična pomoč: Maša Serec

Grafična priprava in tisk: Design Studio d.o.o., Maribor

Izdaja: Izobraževalno raziskovalni inštitut Ljubljana

Število izvodov: 4.000

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



REPUBLIKA SLOVENIJA

MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO
IN SOCIALNE ZADEVE

Kotnikova 5, 1000 Ljubljana
www.mddsz.gov.si, e: gp.mddsz@gov.si



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

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

616.89:316.356.2(082)

OREŠKI, Suzana

Kam in kako po pomoč v duševni stiski / [avtorji Suzana Oreški, Mojca Z. Dernovšek, Igor Hrast ; knjižici na pot Katjuša Nadižar Habjanič]. - Ljubljana : Izobraževalno raziskovalni inštitut, 2012

ISBN 978-961-92386-7-7

1. Gl. stv. nasl. 2. Dernovšek, Mojca Zvezdana 3. Hrast, Igor

263375616



RECENZIJJA

Knjižica Kam in kako po pomoč v duševni stiski je tokrat doživela že svojo sedmo izdajo. Osnovna ideja – prikazati nekaj najpomembnejših podatkov s področja iskanja pomoči v duševni stiski – se je med izdajami sicer spreminjala. V prejšnjih izdajah je bilo nekaj več poudarka na opisih posameznih duševnih motenj in podatkov o zdravljenju, v pričujoči izdaji pa je poudarek na zgodbi mame, ki ima sina s psihotično duševno motnjo. Skozi njeno zgodbo se kažejo poti in včasih stranpoti iskanja pomoči, moč je razbrati približen časovni potek ter ovire, s katerimi se je srečevala. Čeprav je zgodba izmišljena, so avtorji vsebino zastavili tako, da se v zgodbi poleg prikaza duševne motnje ter z njo povezanih posledic pojavijo tudi službe, ki so na voljo na področju duševnega zdravlja. Takšen pristop je novost v slovenskem prostoru in bo marsikomu morda še razumljivejši, kot bi bilo zgolj kopičenje podatkov, ki si jih je včasih težko razložiti in jih je predvsem težko umestiti v širši kontekst.

Kot v prejšnjih izdajah je na koncu dodan tudi seznam vseh služb s točnimi naslovi in kontaktnimi podatki, kar je v veliko pomoč pri iskanju rešitev.

Prof. dr. Rok Tavčar, dr. med., spec. psih.





KNJIŽICI NA POT

Večina ljudi verjame, da so duševne motnje redke in da se zgodijo komu drugemu, dejstvo pa je, da so duševne motnje pogosta in razširjena bolezen. Večina družin in posameznikov se ni pripravljena soočiti z dejstvom, da ima njihova ljubljena oseba težave v duševnem zdravju. Kljub različnim simptomom in vrstam duševnih motenj delijo svojci ljudi z duševno motnjo podobne izkušnje. Podpora nekemu s težavami v duševnem zdravju je lahko naporna in težka naloga, ki je velikokrat povezana z občutkom sramu, jeze, strahu, frustracije in ne nazadnje tudi žalosti. Zaradi vsega naštetega skušajo svojci za obolelega storiti vse, kar je v njihovi moči, in življenje obolelega postane del njihovega življenja. Podpora nekemu, ki se sooča s težavami v duševnem zdravju, je zahtevna naloga, ki vpliva na zdravje tistega, ki jo nudi, saj je zelo težko hkrati razmišljati o lastnih potrebah in nuditi intenzivno podporo drugemu.

Letošnji, že sedmi bilten Kam in kako po pomoč v duševni stiski, je namenjen predvsem svojcem, ki živijo z osebo s težavami v duševnem zdravju. Avtorji v knjižici preko zgodbe opisujejo najrazličnejše stiske in težave svojcev, ki se soočajo z duševno boleznijo najbližjega in hkrati opozarjajo na pasti, v katere ničkolikokrat zabredejo svojci zaradi prevelike skrbi za obolelega.

V knjižici lahko najdete številne informacije tako za svojce kot obolele s težavo v duševnem zdravju, zbrane pa so tudi vse službe, ki v Republiki Sloveniji delujejo na področju duševnega zdravja.





KAZALO

NAMESTO UVODA.....	11
SVOJCI OSEB S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU	15
Zgodba matere Nevenke	15
PROCES SOOČANJA IN SPREJEMANJA	
DUŠEVNE MOTNJE	20
Preventivno delovanje	20
Začetne težave	22
Čustvena stiska	22
Načini podpore svojcem ali bližnjim osebam	23
Iskanje vzroka za nastanek duševne motnje	25
KAKO POTEKA ZDRAVLJENJE?	34
Nujna medicinska pomoč	34
Družinski zdravnik	37
Ambulantna psihiatrična obravnava	38
Psihiatrična bolnišnica	39
Vsebina zdravljenja	39
Sprejem v psihiatrično bolnišnico	41
Sprejem brez privolitve v nujnih primerih	43
Pravice oseb na zdravljenju proti njihovi volji	46
Vloga zastopnika pravic oseb na področju duševnega zdravja	49
Pravice svojcev v času zdravljenja njihovega bližnjega	50
KAJ LAHKO SVOJCI NAREDIJO V TEM OBDOBJU	
IN ČESA NE MOREJO?	51
Naj poskrbijo zase in si spočijejo	51
Poučijo naj se o duševni motnji, zdravlilih in nadaljnji obravnavi	52
Poiščejo podporo in potrditev zase	53
KAJ LAHKO SVOJCI NAREDIJO V DOMAČEM	
OKOLJU PO PRIHODU BLIŽNJEGA DOMOV?	54
Ne krivijo bližnjega in sebe za to, kar se je zgodilo	54
Ne jemljejo reči osebno	55



Ustvarijo blagodejno čustveno atmosfero.....	56
Si pomagajo s t. i. družinsko problemsko konferenco	56
Si pomagajo z ustrežno komunikacijo	57
Upoštevajo tedensko strukturo	57
Poskrbijo naj za skupne blagodejne aktivnosti, zabavo in humor	58

OBLIKE POMOČI IN PODPORE V SKUPNOSTI ZA SVOJCE

Skupnostna psihiatrija	59
Nadzorovana obravnava	59
Obravnava v skupnosti	60
Nevladne organizacije s področja duševnega zdravja	61
Program Svetovalno-informativnih pisarn.....	62
Programi Dnevni centrov	64
Programi Stanovanjskih skupin	65
Programi Združenj svojcev oseb z duševno motnjo	66
Storitev pomoči družini na domu	66
Socialna oskrba	66
Storitev varovanja na daljavo	67
Storitve socialnega servisa.....	68
Storitve psihoterapije	69
Potek psihoterapevtske obravnave	70

KJE ISKATI POMOČ?

Centri za socialno delo	73
Splošna nujna medicinska pomoč.....	78
Dežurne ambulante v okviru psihiatričnih bolnišnic	78
Seznam specialistov psihiatrov, kliničnih psihologov in psihoterapevtov s koncesijo	83
Seznam specialistov psihiatrov, kliničnih psihologov in psihoterapevtov, kjer so storitve le samoplačniške	91
Psihiatrične bolnišnice	92
Zastopniki pravic oseb na področju duševnega zdravja	93
Posebni socialno varstveni zavodi	94
Nevladne organizacije	95
Pisarne za informiranje in svetovanje.....	95



Dnevni centri	96
Telefoni za pomoč v stiski	101
Domovi za starejše	102
Zavod RS za zaposlovanje.....	113
Izvajalci storitev zaposlitvene rehabilitacije	114
Drugi koristni naslovi	115
Brezplačna pravna pomoč	116
ISKANJE INFORMACIJ V DRUGIH VIRIH	121
Publikacije	121
Zanimive publikacije v angleščini	126
Spletni viri	127





NAMESTO UVODA

Pred vami je sedma izdaja knjižice Kam in kako po pomoč v duševni stiski. Letošnja izdaja je v celoti namenjena svojcem in pomembnim drugim, katerih bližnji je obolel za duševno motnjo. V lanski izdaji smo predstavili duševno stisko v obliki dialoga, ki je potekal med osebo v stiski, njegovim svojcem in strokovnjaki s področja duševnega zdravja. Knjižica je bila dobro sprejeta tako med strokovno kot laično javnostjo, uporabna tudi kot učno gradivo študentom, ki želijo delati na tem področju. Po vzoru lanskoletne izdaje smo tudi letošnjo oblikovali na bolj osebni način. V ospredju je osebna stiska matere, katere sin je zbolel za duševno motnjo. Predstavljena je v prvi osebi kot zgodba oziroma monolog, preko katerega se predstavi mati Nevenka. Na ta način smo skušali čim pristneje prikazati osebno doživljanje svojke. Zgodba je seveda preoblikovana in prirejena za namen te publikacije, kljub temu pa doživljanje in stiska nista izmišljena. Gre namreč za prikaz težav in duševnih stisk, s katerimi se praviloma srečuje večina svojcev. Večina oseb z duševno motnjo se namreč po prvi hospitalizaciji v psihiatrični bolnišnici vrne v domače okolje, k staršem, partnerju, v svojo družino. Svojci so običajno pomanjkljivo opremljeni z znanjem o ravnanju in nudenju ustrezne podpore v domačem okolju. Od njih se včasih pričakuje, da bodo kar samoumevno znali poskrbeti za obolelega družinskega člana. Žal so redki posamezniki opremljeni z znanjem o življenju z duševno motnjo in premagovanju stisk. Svojci se znajdejo na terenu, ki jim ni blizu, in imajo težave tako pri razumevanju duševnih procesov svojega bližnjega kot z obvladovanjem in vzpostavljanjem nove rutine vsakodnevnega življenja. Prepogosto se zgodi, da postaneta stres in preobremenjenost s skrbjo za obolelega člana vsakdanja spremljevalca svojcev. Ravno tako so dvomi, zadrege in dileme, ki jih doživljajo svojci, pogostokrat prezrti in preslišani v mreži služb.



Ker je okrevanje osebe s težavami v duševnem zdravju po odpustu iz psihiatrične bolnišnice odvisno tudi od dinamike odnosov in podpore, ki jo dobi v domačem okolju, za svojce pa je skrb preobremenjujoča, smo letošnji informativni bilten v celoti posvetili svojcem oziroma bližnjim. V njem opisujemo njihove poglobitne skrbi, vprašanja in dileme, ki se jim porodijo, ko bližnji oboli, ter podajamo odgovore, nasvete in priporočila za ravnanje in ukrepanje. Svojce želimo predvsem ozaveščati in usmerjati v skrb za lastno duševno zdravje, saj obstaja tveganje, da bi zaradi pretirane skrbi tudi sami zboleli. Z letošnjo publikacijo želimo svojce spodbujati k zavedanju o lastnem duševnem zdravju, razbremenitvam in izvajanju aktivnosti, ki so zanje blagodejne.

Knjižica ima tri večja poglavja. V uvodnem najprej predstavimo zgodbo matere Nevenke in njen proces soočanja ter sprejemanja duševne motnje sina. Izpostavimo njene osebne stiske, strahove, dileme in bojazni, ki jih doživlja. Preko primera matere Nevenke skušamo prikazati pogoste stiske, zaplete in pasti, v katere svojci zdrsnejo in si naložijo več bremen, kot je potrebno. V naslednjem poglavju nadaljujemo z načini podpore in pomoči, ki so priporočljivi za svojce v tem občutljivem obdobju. Nadaljujemo z opisom služb, njihovih storitev, kompetenc posameznih strokovnjakov ter opisi postopkov, kot je na primer hospitalizacija brez privolitve. Spregovorimo tudi o pravicah, ki jih imajo svojci v sistemu služb, in o načinih njihovega uveljavljanja. Ravno tako svojce poučimo o načinih ter oblikah učinkovitega sodelovanja s posameznimi strokovnjaki, ki jih srečujejo v mreži služb. V predzadnjem poglavju svojcem svetujemo, kako lahko poskrbijo zase, česa ne morejo storiti in kateri načini so priporočljivi za njihovo samopomoč in pomoč bližnjemu. Poglavje končamo z opisom služb, ki se izvajajo v skupnosti in so svojcem v pomoč in podporo.



V zadnjem delu smo – tako kot vsa leta doslej – dodali seznam služb s kontakti in naslovi, na katere se lahko osebe in njihovi svojci obrnejo v primeru težav v duševnem zdravju ali po zaključenem zdravljenju v psihiatrični bolnišnici. Seznam služb obsega tako področje socialnega kot zdravstvenega varstva. Temu poglavju smo dodali še naslove tiskanega gradiva in spletnih strani, ki so na voljo v slovenskem in angleškem jeziku.

Tudi letos poudarjamo, da naj knjižica služi kot usmerjanje v oblike samopomoči ter v iskanje pomoči, ki jih nudijo naša javna mreža služb s področja socialnega in zdravstvenega varstva, nevladne organizacije in koncesionarji. Knjižica naj ne bo edino in osnovno vodilo ter gradivo pri reševanju zapletenih duševnih stisk.

as. dr. Suzana Oreški
prof. dr. Mojca Z. Dernovšek, dr. med.
Igor Hrast





SVOJCI OSEB S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU

Zgodba matere Nevenke

Imam sina, ki je star 22 let. Študira umetnostno zgodovino. Sedaj je v tretjem letniku. V letošnjem šolskem letu mu ne gre najbolje pri izpitih in sem mislila, da je malo popustil zaradi bližajočega se absolventskega statusa. Pred petimi meseci se je najino življenje zelo zapletlo. Ko sem prišla domov iz službe, sem ga našla v njegovi sobi s prerezanimi žilami na zapestju. Skušal je narediti samomor. Poklicala sem nujno medicinsko pomoč in doma nas je obiskal zdravnik, ki se je odločil za nujno napotitev v psihiatrično bolnišnico. V bolnišnici je bil pet mesecev.

Obiskovala sem ga vsak dan, bilo mi je zelo hudo. Njegov psihiater mi je povedal, da gre za depresijo v okviru shizoafektivne motnje. Ko sem izvedela za sinovo diagnozo, sem bila v takšnem šoku, da ga nisem vprašala niti tega, kaj to pomeni. Vse je zvenelo šokantno in nerealno. Spomnim se, da sem mu skušala čim natančneje opisati sinovo vedenje v zadnjem času, upajoč, da bo morda prepoznal kaj drugega, da bo opazil, da je v zmoti, da bo rekel, naj gre sin v splošno bolnišnico, ker ima neko drugo bolezen. Vendar se ni zgodilo nič od tega. Tudi predstojnik oddelka me je poslušal in ponovno pritrdil, da gre »za depresijo v okviru shizoafektivne motnje ter da bo potrebno zdravljenje z antipsihotiki in antidepresivi, v nadaljevanju pa tudi s stabilizatorjem razpoloženja«. Dodal je še, da bo nekaj časa ostal pri njih, trenutno pa je vsekakor pre zgodaj načrtovati obravnavo po odpustu.

Dejstvo, da se moj sin nahaja v psihiatrični bolnišnici, me je prežemalo z močno bolečino in tesnobo. Komajda sem preživela teh pet mesecev. Počutila sem se, kot da gledam film in se nič od tega ne dogaja meni. Večino časa sinove hospitalizacije sem preživela v polsnu, v



nekem čudnem stanju zavesti, kot da bi bila omamljena. Pa nisem bila. Nekajkrat sem vzela uspavala, da sem se spočila in naspala. Benzodiazepinov (zdravilo se uporablja pri različnih duševnih motnjah ali boleznih, na primer pri anksioznosti, paničnih napadih, fobijah, nespečnosti ...) nisem želela, saj sem nekje prebrala, da povzročajo zasvojenost. Psihiater me je skušal potolažiti, rekoč »da rabimo čas, da bo najverjetneje lepo okreval, saj se je dobro odzval na terapijo oziroma na zdravila«. Rekel mi je, naj se pozanimam pri oddelčni sestri in socialni delavki o programih, ki delujejo v skupnosti in so na voljo po sinovem odpustu iz psihiatrične bolnišnice. Na vse sem prikimavala, z vsem sem se strinjala in se mu zahvaljevala. Po drugi strani pa sem bila preveč zmedena, da bi pridobila kakšno informacijo več, na primer, kako naj jaz ravnam, kako naj se obnašam sedaj in v prihodnosti. Sploh nisem bila sposobna funkcionirati. Strah me je bilo tudi, da bi mi očitali napačno vzgojo. Saj veste, nazadnje so matere krive za vse. Ti hecni občutki krivde me spremljajo še dandanes.

Zdaj sva doma. Zdi se mi, da je njegovo počutje še slabše kot pred hospitalizacijo. Ves dan je odsoten, zamišljen in odmaknjen. Na moja vprašanja sicer odgovarja, a na kratko. Ne morem vzpostaviti kontakta z njim. Z njegove strani ni nobenega odziva, kot da bi mu bilo vseeno za vse. Imam občutek, da me ne mara, da me zavrača. Ničesar mi ne pove. Umaknil se je vase, sploh ne morem do njega. Moje življenje je postalo nočna mora. Izgubilo je smisel in vse barve. Na soproga se ne morem opreti. Že celo življenje je na službeni poti. Na neki način sem mati samohranilka, sicer ne v finančnem smislu, v vsakem drugem pa vsekakor. Takrat, ko sem mu sporočila, kaj se je zgodilo s sinom, je dobil teden dni dopusta, zdaj pa je spet odsoten. Nikogar nimam, s komer bi se lahko pogovorila. Vse je na meni. Že kot družina smo se držali bolj zase, nisva imela skupnih prijateljev, sorodniki pa tudi niso bili



blizu. Jaz sem po moževih besedah glavni krivec za sinove težave. Očita mi, da sem ga narobe vzgojila, da sem ga preveč zavijala v vato in vse naredila namesto njega.

Ko tako na glas razmišljam in zrem v preteklost, se mi zdi, da se ga je sin občasno močno bal. Midva sva živela sama in sva si ustvarila dokaj idiličen svet. Ko se je mož vrnil s službene poti, ga je pričel priganjati in načrtovati njun skupni čas. Želel je vse nadoknaditi in izživeti svoje sanje skozi sina, pri tem pa je pozabil, da naj bi o tem soodločal tudi sin. Sina je vse to močno obremenjevalo, in ko je mož odšel na službeno pot, si je oddahnil.

Ko se je odločil za študij umetnostne zgodovine, je oživel. Soproga o tem nisem zmogla seznaniti. S sinom sva sklenila tihi dogovor, in sicer da očeta ne bova seznanila z odločitvijo o njegovem študiju, dokler to res ne bo potrebno. Ko pa sva ga, je seveda »znorel«. Obnašal se je kot podivjani pav. Očital nama je, da v tem ni prihodnosti, da bi si lahko izbral študij računalništva na Oxfordu ali kjerkoli na svetu, a očitno mu je ljubša priklenjenost na mamino krilo in študij »bluza«. Od česa bo živel? Tako je nadaljeval vseh 14 dni, ko je bil doma. Ni se mogel ustaviti. Komaj sem čakala, da spet odpotuje. Sin pa tudi.

Po njegovem odhodu je bilo vse dokaj normalno in s sinom sva se spet utirila. Nadaljeval je študij in tudi začel zahajati ven. Tega sem se veselila, saj sem menila, da je končno spoznal dekle, ki mu je všeč. Me je pa malo motilo, ker mi o njej ni nič pripovedoval in je nikdar ni povabil domov. Bil je precej skrivnosten, vendar sem ga pustila pri miru in nisem drezala vanj. S prijatelji se je veliko pogovarjal po Skypu in telefonu. Nekega večera je prišel domov objokan in obupan. Naslednje jutro je bil tih in zadržan. Videti je bil izčrpan, izmozgan. Povprašala sem ga, če bi rad z menoj delil svoje skrbi, pa je odkimal in odšel iz kuhinje nazaj v sobo. Skodelico s kavo in prižgano cigareto je pustil v kuhinji. Deloval je precej raztreseno. Čez kakšno uro



sem šla pogledat za njim v sobo, sedel je na postelji in strmel v prazno. Šla sem do njega, se usedla zraven in ga prosila, naj mi zaupa, kaj se mu dogaja, da bova skušala rešiti stisko. Pogledal me je v obraz, a njegov pogled je bil odsoten. Zatem sem šla ven. Ta dan sem imela cel kup opravkov. Vrnila sem se pozno popoldan. Opazila sem, da je nekaj pojedel, šla sem preverit, če je doma. Spal je.

Naslednji dnevi in tedni so minevali precej čudno. Sin ni šel več nikamor. Večinoma se je zadrževal v svoji sobi. Ponoči je bedel, slišala sem ga, kako hodi v kuhinjo jest, veliko je govoril, sprva sem mislila, da se z nekom prepira po Skypu ali telefonu, vendar sem ugotovila, da se jezi na sebe oziroma da ima glasen monolog. Potem se pomislila, da vadi za predstavo, pa sem uvidela, da tudi to ne drži. Njegovo obnašanje je postalo več kot nenavadno, občasno celo srhljivo. Njegova soba je bila razmetana in tudi sam se je zanemaril. Ni se več umival, bril ali skrbel za higieno. Močno je shujšal, kot da bi usahnil. Izraz na obrazu se mu je spremenil. Mene je popolnoma odrezal. Ni me pustil blizu. Pika na i pa je bil soprogov ponovni izbruh ob prihodu domov. Očital mi je, da sem vzgojila navadno mevžo, ki se ne zna postaviti zase in da je navaden fikus, ki životari na njegov račun. Bil je povsem prepričan, da se sin drogira, kar je po njegovem prepričanju spadalo v življenjski stil umetnikov. Kmalu je spet odšel. Dan zatem sem sina našla s prerezanim zapestjem v njegovi sobi. Takoj sem poklicala nujno medicinsko pomoč in ko so ga oskrbeli, so ga prepeljali v psihiatrično bolnišnico.

Pred tremi tedni sem ga pripeljala domov in zdaj sem tu. S polno glavo razmišljanj in občutkov krivde. V zadnjih desetih dneh sem prebrskala vse forume na temo duševnih motenj. Prebrala sem kar nekaj knjig. Prečesala naše družinsko življenje po dolgem in počez. Naredila kronologijo dogodkov, za katere menim, da bi lahko usodno vplivali na razvoj sinove duševne motnje. Poklicala sem najbližje sorodnike in jih zasliševala, če se



morda spomnijo, ali je kdo imel duševno bolezen. Klicarila sem moža v službo in mu očitala njegovo vojaško diktaturo in stereotipno predstavo o »pravem moškem«. »Če bi bil »dec«, bi poskrbel, da živimo skupaj kot družina, ne pa da je on na drugi strani sveta, midva pa tu,« sem mu navrgla. Pregledala sem vse sinove otroške bolezni in razmišljala, katera bi lahko bila usodna. Poklicala sem celo njegovega trenerja in ga vprašala, če je na treningu kdaj dobil močan udarec v glavo in doživel pretres, pa midva z možem o tem nisva bila seznanjena. Celo vohunila sem po sinovem računalniku, da bi odkrila kaj nenavadnega. Našla sem pesem, ki jo je napisal pred nekaj leti in govori o njegovem trpljenju. Imam občutek, da je istospolno usmerjen. Ob tem sem celo pomislila, če je vzrok za duševno motnjo njegova spolna usmerjenost. Vendar o tem nisem prepričana, da je res. To predvidevam. Kaj pa, če je tako skrival svojo usmeritev, da me ne bi dodatno bremenil s skrbmi?

Na nekaterih forumih sem zasledila, da menijo, da so matere glavne povzročiteljice za razvoj duševne motnje pri otroku. Kaj pa vi menite? Menite, da sem ga imela predolgo doma, ker nisem dovolila, da gre v vrtec, menite, da sem res jaz sokriva? Kaj pa mož in njegov tiranski način vzgoje? Morda so krivi vsi tisti hormoni, ki sem jih morala pojesti, preden sem zanosila? Ali sem ravnala prav, ko sem klicala nujno medicinsko pomoč? Ali mi bo sin očital, da sem ga spravila v bolnišnico? Kaj pomeni njegov molk? Ali sem zapravila njegovo zaupanje? Nisem našla odgovorov. Ne vem več, kaj naj si mislim. Počutim se izčrpano, prazno, negotovo. Ne vem, kako naj ravnam, da bo prav. Zelo sem utrujena. Ne vem, kaj je prav in kaj ni. Kdo je kriv za to stanje? Kako naj ravnam od tu dalje? Ne vem, kako se izvleči iz tega brezna. Sinova bolezen me je tako močno prizadela, da mi ni več do življenja. Vse je izgubilo smisel.



PROCES SOOČANJA IN SPREJEMANJA DUŠEVNE MOTNJE

Gospa Nevenka se je tako kot večina svojcev zapletla v razmišljanja, ki so v začetni fazi soočanja z zdravstvenim stanjem otroka oziroma bližnjega precej običajna. Bolezen bližnjega uvrščamo v močan stresni življenjski dogodek, ki vpliva na psihofizično počutje slehernega posameznika. Če se svojci pravočasno ne opremijo z znanjem za ravnanje v tovrstnih situacijah in skrb za bližnjega v celoti prevzamejo nase, lahko pregorijo. Posledice dolgotrajnih obremenitev se kažejo na fizični, čustveni in vedenjski ravni. Na fizični ravni kot bolečine v želodcu, bolečine v spodnjem delu hrbta, pogosti glavoboli, bolečine v prsni ali pri srcu, tudi kot pogosta prehladna obolenja. Na čustveni ravni se izčrpanost kaže kot večja razdražljivost, pomanjkanje energije, občutljivost, otožnost, napetost, tesnoba. Na miselni ravni lahko takšnega svojca doživljamo kot nekoga, ki razmišlja zelo negativno, je precej sumničav in se počuti ogroženega. Na ravni vedenja opazimo umikanje v samoto. Tovrstno vedenje in razmišljanje se lahko pri svojcih poglobljata do občutij manjvrednosti in obupa glede prihodnosti. Takšen svojec se običajno še dodatno izolira od drugih, nima veselja do življenja, nima interesov in postane strašno naporen za druge družinske člane, obolelemu pa ne more več pomagati.

Preventivno delovanje

Pravočasno iskanje strokovne pomoči je preventiva pred tovrstnim doživljanjem in vedenjem. Na poti soočanja in sprejemanja duševne motnje otroka ali drugega bližnjega svojci potrebujejo podporo, ki naj bo usmerjena v opogumljanje in k obvladovanju trenutne situacije. Pri iskanju informacij naj se ne zadovoljijo zgolj z izobraževanjem o duševni motnji, njenih simptomih, zdravlilih, poslabšanjih, temveč naj se opremijo tudi z



znanjem, kako poskrbeti za lastno duševno zdravje in učinkovito delovanje družine. Zelo je pomembno, da kljub težavam ohranijo svoje psihofizično ravnovesje, se naučijo razbremenilnih tehnik, se naučijo poiskati podporo in si brez občutkov krivde vzamejo pravico do lastnega oddiha. To je prvi pomembni korak, ko se v domačem okolju pripravlja teren za vrnitev obolelega člana družine domov. Naslednji oziroma vzporedni koraki so namenjeni reorganizaciji vsakdanjega življenja, učenju strategij ravnanja, ko nastopi poslabšanje. Skratka, prilagoditvi osebne in družinskega življenja novi situaciji.

Opomnik!

Zapiranje pred okolico in osredotočanje izključno na obolelega člana družine je dolgoročno slaba usluga samemu sebi in bližnjemu. Obolelemu članu družine ne bo nič bolje, če se glavna skrbnica, v našem primeru mama Nevenka, ali več članov družine, odloči za vlogo varuške ali varnostnika. To je omejujoče, destruktivno in obremenjujoče tako za obolelega kot za druge člane družine. Pomembno je, da se obstoječa socialna mreža in aktivnosti ohranijo, saj so eden pomembnejših virov podpore. Ker je začetna faza soočenja in sprejemanja duševne motnje precej obremenjujoča, svetujemo, da se določene aktivnosti morda začasno prestavijo ali nekoliko reorganizirajo, vsekakor pa jih ne gre opustiti.



Začetne težave

Primer gospe Nevenke seveda ni reprezentativen za vse svojce, vendar pa ponuja dober vpogled v različne faze doživljanja, razmišljanja, čustvenih odzivov in ravnanja večine svojcev. V nadaljevanju smo te faze strnili v posamezne sklope, ki smo jih opremili tudi z nasveti in priporočili za ukrepanje in preventivno ravnanje.

Čustvena stiska

Emocionalni šok, ki ga doživi bližnji ob poskusu samomora ali ob seznanitvi z duševno motnjo otroka ali druge bližnje osebe, je nekaj povsem normalnega in pričakovanega. Priporočljivo je, da se svojec vključi v skupino za samopomoč, kjer se bo lahko razbremenil in dobil podporo ljudi, ki so prestali podobno. Posamezniki in njihovi družinski člani, ki so imeli sami izkušnjo s premagovanjem težav v duševnem zdravju, so izjemno koristen vir informacij in vlivajo upanje. Navadno so pripravljeni deliti izkušnje, saj se še spomnijo, kako so bili sami na začetku nebogljivi in kako so se postopoma naučili premagati težave. Izkušeni svojci tudi dobro vedo, da jim je podpora s strani ljudi, ki so sami preživeli podobne težave, nadvse koristila. Priporočamo posvet pri strokovnjaku, ki dela na področju duševnega zdravja v skupnosti, saj le-ta svojcu omogoči vpogled v različne oblike pomoči, ki so na voljo po odpustu iz psihiatrične bolnišnice.

V tej fazi je priporočljivo, da svojcu nudijo podporo tudi zaupni prijatelji in drugi sorodniki, če jih ima. Podpora, ki jo lahko nudijo prijatelji, sorodniki in socialna mreža, naj bo usmerjena v razumevanje, v obliki izvedbe kakšnega domačega opravila, povabila na planinsko turo, nabiranja gob ali česa podobnega. Podporna mreža naj se skuša vzdržati pokroviteljske vloge oziroma vloge svetovalk in predavateljev! Svojec, ki je pod vplivom



močnega doživljanja, bo težko prenesel še dodatna psihična bremena, ki jih z laičnimi interpretacijami, sicer dobronamernimi, lahko sprožijo prijatelji ali drugi sorodniki. Izobraževanje o duševni motnji lahko poteka sočasno, a naj jih izvajajo strokovnjaki ali osebe, ki so prestale podobno izkušnjo.

To začetno fazo, ki praviloma naj ne bi trajala dolgo, lahko torej omilimo, če svojcu nudimo podporo in pomoč v vsakdanjem življenju in ga skušamo razbremeniti. Praviloma pride po močnem čustvenem šoku tudi do pomiritve in prilagoditvene faze, ko je svojec sposoben realne presoje in sodelovanja pri nadaljnjem zdravljenju ter obravnavi bližnjega po odpustu. V primeru gospe Nevenke vidimo, da do te faze ni prišlo, saj ji ni uspelo sprejeti realnosti in ustrezno ukrepati, temveč se je prepustila čustvenemu brezupu. Soočanje je uspešno le, če je usmerjeno k premagovanju problema, in je neuspešno, ko prevlada čustvena napetost. Gospa Nevenka je na osnovi čustvenega doživljanja ocenila, da je duševna motnja sina nekaj brezupnega in neobvladljivega. Celotno situacijo doživlja kot popolno katastrofo, ne zmore sprejeti njegove duševne motnje in je prepričana, da se dogaja nekaj, kar se ne bi smelo zgoditi. Sinova duševna motnja jo ogroža in uničuje njen temeljni življenjski smisel.

Načini podpore svojcem ali bližnjim osebam

Situacija gospe Nevenke je specifična. Kljub temu pa se večina svojcev, ki se v začetni fazi sooča z duševno motnjo bližnjega, odzove zelo podobno. Povsem človeško je, da svojci v začetni fazi čutijo nelagodje, nemir in paniko, saj imajo občutek, da situaciji niso kos. Ko spoznajo in sprejmejo situacijo ter zdravljenje bližnjega v psihiatrični bolnišnici, postopoma uvidijo, da gre za resno zdravstveno stanje in pričnejo sodelovati v procesu



zdravljenja. Priporočljivo je, da se čim bolje informirajo o duševni motnji, zdravilih, poteku nadaljnjega zdravljenja in oblikah pomoči, ki jih imajo na voljo po odpustu iz psihiatrične bolnišnice tako za obolelega člana družine kot zase! Za lažje premagovanje stresne situacije se svojem v tej fazi priporoča individualna in skupinska obravnava brez obolelega člana družine.

Individualna obravnava vključuje svetovanje, učenje o duševni motnji, prepoznavanje lastnih čustvenih odzivov ter izražanje, uravnavanje in obvladovanje le-teh. Ustvarjanje ugodne čustvene atmosfere v domačem okolju je nujno in je temeljna popotnica za nadaljnje okrevanje bližnjega po odpustu iz psihiatrične bolnišnice v domače okolje. Individualna pomoč omogoča svojcu razbremenitev, sprejemanje situacije, vpogled v občutke krivde in njihovo realno podlago, informiranje in izobraževanje o duševni motnji ter pridobivanje jasnih in oprijemljivih napotkov za obvladovanje nastale situacije. Pri individualnem svetovanju naj se pogleda, kakšne so družinsko-gospodinjske navade in vzorci. Če je v družini navada, da ena oseba, torej glavna skrbnica (to so običajno matere, partnerke) skrbi za potrebe drugih in je na voljo vsem, je potrebno na to opozoriti in osebo poučiti o nujnosti razbremenitve in razdelitvi gospodinjskih del med člane družine, vključno z obolelim.

Začetna past je namreč ta, da glavne/-i skrbnice/-ki v upanju na čimprejšnjo ozdravitev obolelega člana prevzamejo vso skrb nase, se prelevijo v varuške in postanejo obremenjujoče/-i tako za obolelega kot ostale člane in seveda zase – v smislu zanemarjanja sebe in lastnih potreb. Takšne/-i skrbnice/-ki se morajo naučiti skrbeti zase in energijo preusmerjati v aktivnosti, ki jih bodo osmišljale in polnile.



Ravno tako je čustveno zlivanje z obolelim članom nekoristno, saj lahko prevelika empatija duši tako obolelega kot ostale člane družine. Glavne/-i skrbnice/-ki naj razmejijo svoje potrebe in življenjski stil od obolelega člana ter prosijo za oporo, če je le mogoče, pri partnerju, drugi odrasli osebi oziroma družinskih članih. V primerih, kot je Nevenkin, je priporočljivo, da se zakonca svetovanja udeležita skupaj. S pomočjo strokovnjaka naj se izprašata, kako bi s skupnimi močmi rešila nastale probleme in morda še to, ali si želita nadaljevati skupno pot ali se raziti.

Skupinska obravnava, v katero so vključeni svojci, je namenjena njihovi medsebojni podpori, opogumljanju in informiranju. Težave družinskega člana, ki trpi zaradi duševne motnje, se najpogosteje dotaknejo vseh družinskih članov, hkrati pa so ravno svojci tisti, ki v največji meri vplivajo na hitrejše okrevanje in izboljšanje družbenega položaja obolelega, saj se ta po zaključenem bolnišničnem zdravljenju najpogosteje vrača prav k njim in se zanaša na njihovo pomoč. To je za večino svojcev velika obremenitev in mnogo jih razmišlja, ali bodo nastali okoliščini kos. Svojci imajo možnost, da se v skupini soočijo tudi s svojimi zatrtimi čustvi, med katere se najpogosteje vrinejo občutki jeze, strahu in negotovosti. S pomočjo skupine lahko izrazijo svoje skrite interese, ki so jih v preteklosti zanemarjali. Člani skupine jih bodo razumeli, saj so sami prestali podobno, in jih podprli v njihovih prizadevanjih. Razbremenitev in opogumljanje sta pomembna vira podpore.

Iskanje vzroka za nastanek duševne motnje

Večina svojcev in bližnjih oseb (tu ne gre za osamljen primer gospe Nevenke) se ob prvem soočenju z duševno motnjo in diagnozo prične ukvarjati z iskanjem vzroka za nastanek duševne motnje. Pri tem izhajajo iz stereotipnih predstav o duševnih motnjah, ki so prisotne v njihovih



kulturnih okoljih. Opirajo se na lastne hipoteze, ki so si jih ustvarili ob branju različne literature. Nekateri postanejo veščci v diagnostiki, drugi zavračajo medicinske diagnoze in iščejo alternativna mnenja, tretji pa se zatekajo k duhovnikom. Svojci se pri obvladovanju stresne situacije poslužujejo različnih rešitev in virov samopomoči. Če se nekdo pomiri pri spovedi, z molitvijo ali na kakšen drug konstruktiven način, kot je na primer meditacija, je to vsekakor dobrodošlo.

Zaskrbljujoče in nekonstruktivno pa postane v primerih, ko gre za nesmotrno in neučinkovito razglabljanje in iskanje vzroka za nastanek motnje. Psihatri se na primer ne spuščajo v tovrstno razglabljanje, saj je pri njih slika zelo jasna, temelji namreč na biološki teoriji o nastanku duševne motnje in vedenju, da na vzrok ne moremo vplivati. Drugi, bolj družboslovno in humanistično usmerjeni strokovnjaki, kot so psihologi, socialni delavci in terapevti, pa skušajo v skladu z njihovo teoretsko šolo in metodo dela najti vzroke in sprožilne dejavnike. Vsekakor pa vsi naštetih strokovnjaki skušajo pojasniti tiste dejavnike, ki so sprožili duševno motnjo, saj je mogoče na osnovi predvidljivih in obvladljivih sprožilnih dejavnikov načrtovati življenjski slog z manjšo verjetnostjo poslabšanj in ponovitev. Poleg tega se strokovnjaki pri vsakem posamezniku posvetijo tudi dejavnikom, ki slabšajo zdravstveno stanje (dejavniki tveganja) in dejavnikom, ki izboljšujejo zdravstveno stanje (varovalni dejavniki). Ugodno razmerje med dejavniki tveganja in varovalnimi dejavniki namreč bistveno izboljša izid še tako hude duševne motnje.

Večina svojcev oziroma bližnjih v procesu soočanja in sprejemanja duševne motnje skuša razumeti, zakaj se je ta zgodila prav v njihovi družini. Na primeru gospe Nevenke lahko vidimo, kako ta proces poteka, koliko različnih tem svojci raziskujejo. Svojcem je potrebno nazorno pojasniti, da je za razvoj duševne motnje potrebnih več dejavnikov, ki so v določenem trenutku glavni vzrok duševne motnje.



Svojci imajo pravico do tega, da izvedo, kakšna so strokovna dognanja na to temo, in sicer na njim razumljiv način. Svojem strokovnjaki olajšajo situacijo, če jih preko informiranja in izobraževanja naučijo obvladovati situacijo. Spregovorijo naj tudi o sprožilnih dejavnikih, dejavnikih tveganja ter varovalnih dejavnikih, ki so steber okrevanja. Na vzrok za nastanek duševne motnje namreč ne moremo vplivati. Strokovnjaki veliko naredijo, če jih popeljejo v svet, ki je njim samoumeven.

Netočne domneve, prepričanja in zmote

Laične interpretacije o duševnih motnjah so odraz splošnih, a nedokazanih hipotez, ki obstajajo v družbi. Te so večkrat netočne in osebam, ki zbolijo za duševno motnjo, ter njihovim svojem celo škodljive. Na primer: precej pogost predsodek je, da so vsi ljudje z duševno motnjo agresivni in ogrožajoči za drugega človeka. To ne drži, saj je dokazano, da več umorov in kaznivih dejanj storijo ljudje, ki nikoli niso zboleli za duševno motnjo. Tovrstna prepričanja so škodljiva, ker vplivajo na stigmo oseb s težavami v duševnem zdravju in njihovo izločanje iz družbe. Strokovnjaki na področju duševnega zdravja s konkretnimi znanstvenimi dognanji in strokovnimi smernicami zelo dobro odpravljajo netočne domneve. V nadaljevanju si bomo skupaj pogledali nekaj od teh. Izluščili smo tiste, ki se povezujejo z zgodbo matere Nevenke, vendar jih obstaja še veliko več. Dandanes se je o tovrstnih predsodkih že mogoče poučiti iz interneta ali drugih virov, saj so kampanje proti stigmatizaciji oseb s težavami v duševnem zdravju in njihovih svojcev ter ozaveščanje širše javnosti del strategije razvoja duševnega zdravja v skupnosti.

Največ težav je med ločevanjem vzroka in sprožilnega dejavnika. Pomembno je ločiti vzroke in sprožilne dejavnike, saj na vzroke ne moremo vplivati, na sprožilne



dejavnike pa večinoma lahko. S tem lahko bistveno vplivamo na potek motnje in okrevanje posameznika. Pomembno je ločiti varovalne dejavnike in dejavnike tveganja, saj lahko načrtno delujemo v smeri manjšanja vpliva dejavnikov tveganja za poslabšanje in ponovitev motnje in na večanje dejavnikov, ki so varovalni.

Na primeru gospe Nevenke bomo v nadaljevanju pogledali nekaj zmot in netočnih domnev ter jih skušali s strokovnimi argumenti tudi odpraviti:

Zmota 1: Gospa Nevenka meni, da je sin motnjo podedoval. Da bi našla krivca za nastanek motnje pri sinu, neutrudno išče informacije pri sorodnikih o pojavu duševne motnje, tako v njeni kot v moževi družini. S tem nehote povzroči dodatno nelagodje v družini in je povsem slepa za dejstvo, da ji odgovor, kakršen koli že bo, ne bo prinesel nobenega olajšanja.

Dejstvo: Gena za duševno motnjo ne podedujemo! Gen za depresijo in shizoafektivno motnjo ne obstaja, obstajajo pa posamezniki in njihovi sorodniki, ki so tej motnji bolj podvrženi in jo v določenih okoliščinah prej razvijejo. Lahko podedujemo oziroma se v nas slučajno sestavijo geni, ki predstavljajo možnost, da duševna motnja nastane enkrat v življenju. Posameznik ima ranljivost, da je bolj nagnjen k razvoju sladkorne bolezni tipa II, nekaterih oblik raka in duševnih motenj.

Danes obstaja precej teoretičnih šol glede vzroka za nastanek duševne motnje. Nekatere strogo



zagovarjajo svoja stališča in izključujejo druga, vendar med njimi velja konsenz, da mora v danem trenutku sovpadati več dejavnikov, ki vplivajo na razvoj duševne motnje pri posamezniku. Te dejavnike delimo na dve veliki skupini, in sicer: biološko-genetsko ter socialno oziroma družbeno-kulturno okolje. Vedno pa gre za preplet obojega. Prve epizode bolezni naj bi »zanetila« večja sprememba ali stresni dogodek. Vsaka epizoda v možganih povzroči spremembe, ki povečajo verjetnost za pojav nove epizode, kar privede do spontanih cikličnih ponovitev. Oseba ima spremenjeno strukturo možganov ali pa je spremenjena njihova funkcija delovanja. Osebi se lahko zaradi dalj časa trajajočih življenjskih obremenitev, nenadne krizne, čustveno obremenjujoče situacije ali poškodbe glave spremeni struktura možganov ali pa se spremeni njihova funkcija, kar povzroči težave v duševnem zdravju. Pri duševnih motnjah lahko gre za odstopanja od normalne možganske strukture ali funkcije delovanja. Pri ljudeh s shizofrenijo so tako na primer v visokem odstotku našli povečane možganske ventrikle in zmanjšano sivo substanco možganske skorje.

Zmota 2: Nadalje, gospa Nevenka meni, da je sin zbolel, ker ga je večinoma vzgajala sama. Po mnenju gospe Nevenke se je sin premalo družil s sovrstniki. V to je prepričan tudi oče. Prepričana sta, da je zbolel tudi zato, ker do svojega dvajsetega leta starosti še ni imel dekleta.



Dejstvo: Mati ali oče, ki vzgajata otroka sama, nista sprožitelja za nastanek duševne motnje! Danes imamo v družbi več različnih oblik družinskega življenja, od tradicionalnih do enostarševskih, homoseksualnih, razširjenih, patriarhalnih, matriarhalnih družin ipd., nobena od njih pa ni v nikakršnih pogledih vzrok za nastanek duševne motnje, seveda če odnosi v družini niso skaljeni s patološkimi dejavniki. Vplivi okolja omogočajo razvoj in uresničitev lastnosti posameznika – da se oblikujeta njegova osebnost in duševnost. Dedne zasnove ne bi imele pravega učinka, če razvoj določenih lastnosti ne bi naletel na ugodne vplive in pobude okolja. Odnosi s starši in vrstniki v vrtcu, šoli, okolju, odnosi s partnerjem, kulturno, zgodovinsko, torej ožje socialno in širše družbeno okolje so pomembni za celovit psihični, socialni, kulturni in duhovni razvoj posameznika. To je proces socializacije, ki poteka vse življenje in ima velik pomen za razvoj človekove duševnosti in osebnosti.

Zmota 3: Istospolna usmerjenost je duševna motnja oziroma je vzrok za njen nastanek.

Dejstvo: Istospolna usmerjenost ni duševna motnja in tudi ni vzrok za njen nastanek! Lahko pa njeno nesprejemanje v primarni družini in širšem družbenem okolju vpliva na nastanek depresije ali drugih težav v duševnem zdravju.



Zmota 4: Težko otroštvo je dejavnik za poskus samomora pri mladostniku oziroma je dejavnik za nastanek duševne motnje.

Dejstvo: Težko otroštvo (nasilje in druge čustvene zlorabe) posameznika oropajo za normalen in zdrav osebni razvoj. V povezavi z nagnjenostjo za razvoj duševne motnje ter različnimi sprožilnimi dejavniki so dobra podlaga za razvoj depresije ali druge duševne motnje. Vsi ljudje nimajo možnosti za zdrav osebni razvoj v svojem družinskem in širšem družbenem okolju. Vsi ljudje nimajo priložnosti za razvoj svojih potencialov in talentov v širšem okolju. Vsi ljudje ne znajo ali ne zmorejo uresničiti vseh svojih intelektualnih ter čustvenih zmognosti. Vsi ljudje ne čutijo potrebe po osebni in duhovni rasti, pa kljub temu ne zbolijo za duševno motnjo. V življenju vsakdo doživi kakšen duševni stres, ki začasno zamaje njegovo duševno ravnovesje, pa vendar to stanje ne pripelje do resne duševne motnje. Destruktivne oblike odnosov, ki otroku ne omogočajo zdravega razvoja, zagotovo pustijo duševne posledice, ki se lahko kasneje ob vplivu drugih življenjskih dejavnikov razvijejo v duševno motnjo. Če je posameznik obremenjen še z genetsko predispozicijo, potemtakem pri njem obstaja dejavnik tveganja, da zboli za duševno motnjo. Zato je še toliko bolj pomembno, da je njegov življenjski slog usmerjen v krepitev duševnega in telesnega zdravja, saj s tem lahko uravnoteži morebitne neugodne vplive dednosti.



Zmota 5: Življenjske ovire in dogodki so vzrok za razvoj duševne motnje.

Dejstvo: Življenjski dogodki so stresorji in vplivajo na duševno stisko, lahko so tudi sprožitelj nastanka duševne motnje, vendar vedno le v povezavi z drugimi dejavniki (osebnostna struktura posameznika, njegove spretnosti soočanja z reševanjem težav, občutljivost in nagnjenost k motnji).

Osebnostne poteze posameznika spadajo v sklop dejavnikov, ki se nahajajo med biološkimi dejavniki in dejavniki okolja. Osebnost posameznika se razvije in oblikuje pod vplivom okolja in genetsko-bioloških dejavnikov. Osebnostne lastnosti lahko delujejo kot sprožilec, seveda v sodelovanju z drugimi dejavniki, ali kot dejavnik vzdrževanja in ohranjanja dobrega duševnega počutja oziroma njegovega poslabšanja. Določene značajske poteze, kot so vestnost, poštenost, redoljubnost, odkritost, sodelovanje z drugimi, v kombinaciji z inteligentnostjo posameznika, njegovo učinkovitostjo in sposobnostjo reševanja težav, lahko ugodno vplivajo na sam proces zdravljenja in okrevanja. V nasprotnem primeru pa lahko določene značajske poteze, kot so laganje, neupoštevanje dogovorov, dvojna morala, neustrezno in nekonstruktivno reševanje problemov ter bežanje pred odgovornostjo, zelo ovirajo proces zdravljenja in okrevanje po odpustu iz bolnišnice.

Oseba, ki še nima dovolj življenjske kilometrine oziroma izkušenj s področja dela ali dolgotrajnih odnosov, je precej bolj izpostavljena stresnim dejavnikom iz okolja, ki lahko usodno vplivajo na potek duševne motnje. Če ima oseba razvite delovne



navade, skrb za lastno higieno, gospodinjstvo in podobno, ima dobro izhodišče za načrtovanje rehabilitacije po odpustu. Seveda to ne pomeni, da oseba, ki določenih navad in spretnosti še nima razvitih, ne zmore okrevati, le proces učenja in usvajanja določenih znanj in spretnosti lahko poteka dlje časa. Pri okrevanju in zdravljenju duševne motnje se je potrebno zavedati, da gre za tek na dolge proge, da gre za maraton.

Naše okolje je skupek različnih življenjskih dogodkov, ki lahko ugodno ali neugodno vplivajo na naše duševno blagostanje, ravnovesje in počutje. Vsak posameznik se drugače odziva na stres, frustracije in druge obremenitve. Duševne krize pogosto povzročajo dogodki, ki preprečujejo ali ovirajo izpolnjevanje življenjsko pomembnih ciljev ter nenadne, nepričakovane življenjske spremembe, ki se jim posameznik težko prilagodi. Nenadna izguba bližnjega, izguba službe ali statusa v družbi pri posamezniku povzroči stres in ga naredi ranljivega. Ranljivost uvrščamo med genetske komponente, medtem ko življenjske dogodke uvrščamo med komponento okolja. Ko se določen dogodek ne razreši in postane breme ter dolgotrajna obremenitev (finančne težave, brezposelnost, bolezen bližnjih, odsotnost zaupne osebe, konfliktni odnosi), govorimo o povečanem tveganju za nastanek duševne motnje.

Zmota 6: Sprejetje duševne motnje pri sinu za Nevenko pomeni, da se je predala oziroma se je odločila izgubiti bitko.



Dejstvo: Sprejetje okoliščin (v našem primeru duševne motnje pri sinu in lastnega trpljenja) je najpomembnejši korak pri okrevanju. Posameznika osvobodi brezplodnega razglabljanja o vzrokih, krivcih in krivicah ter mu omogoči, da svoj čas in dejavnosti usmeri v soočanje z dejstvi in iskanje najboljših možnih rešitev. V primeru duševne motnje je pomembno, da svojec prvi naredi ta korak in predstavlja model za obolelega, kako se lotiti težav. Oboleli dobi sporočilo, da ga imajo radi kljub zdravstvenim težavam in da se na svojce lahko zanese.

KAKO POTEKA ZDRAVLJENJE?

Svojec svojega bližnjega lažje podpre in celotno situacijo bolje obvlada, če ima pregled nad samim procesom zdravljenja in obravnave po odpustu. Ta pregled ni mišljen kot kontrola, temveč kot informiranje in izobraževanje o postopkih, načinih in oblikah zdravljenja, ki so na voljo v Republiki Sloveniji. Večina informacij je na spletnih straneh psihiatričnih bolnišnic, nevladnih organizacij in centrih za socialno delo.

Nujna medicinska pomoč

Žal je tako, da v Sloveniji ta trenutek še vedno nimamo psihiatrične mobilne službe, ki bi svojem olajšale postopek napotitve bližnje osebe na zdravljenje. Prav tako nimamo skupnostnih služb, ki bi svojem lahko nudile pomoč v obliki kriznega tima v njihovem domačem okolju, ali da bi bil oboleli član družine deležen tovrstne obravnave v nekem drugem okolju, kot je psihiatrična bolnišnica. Nekatere nevladne organizacije s področja duševnega zdravja izvajajo krizne time za tiste posameznike, ki so



že dalj časa in kontinuirano vključeni v njihove programe. Svojcem ostane nujna medicinska pomoč. Komunikacija z njimi se običajno vzpostavi preko telefona, dežurnemu zdravniku pa se čim natančneje obrazloži zdravstveno stanje obolelega – njegovo spremenjeno vedenje, funkcioniranje in ravnanje. Priporočljivo je tudi, da se časovno skuša oceniti, koliko časa je že z njim slabo, in predvsem poudari, da ga ni bilo mogoče odpeljati na pregled k splošnemu zdravniku, da ves čas odklanja pregled pri specialistu psihiatru, ter da je splošni zdravnik svetoval nujno medicinsko pomoč. V ospredju opisovanja je torej spremenjeno vedenje, odzivanje in morebitna nagnjenost k samomoru ali napadalnosti.

Nekateri svojci se dobro znajdejo tudi na internetnih forumih, kot je na primer forum med.over.net. Dandanes so tam oblikovane t. i. spletne skupnosti, preko katerih se je mogoče posvetovati tudi s strokovnjakom. Če je svojcu na psihiatričnem forumu svetovana hospitalizacija s pomočjo nujne medicinske pomoči, je potrebno o tem seznaniti dežurnega zdravnika nujne medicinske pomoči. Ravno tako je priporočljivo, da se zdravnika informira o načinih iskanja pomoči do sedaj, da bo uvidel, koliko truda je že bilo vloženega. Potrebno ga je seznaniti s tem, da je zdravstveno stanje slabo, ogrožajoče in da je potrebna njihova intervencija. Nekateri svojci imajo občutek, da je osebje na nujni medicinski pomoči nezainteresirano, počutijo se tudi nerazumljene. Priporočamo jim, naj njihovih odzivov ne jemljejo preveč osebno. Kakšni so namreč zelo previdni, saj se na terenu dogaja, da nekateri svojci želijo zlorabiti storitev nujne medicinske pomoči. To počnejo z namenom, da bi se bližnjega, s katerim se niso razumeli zaradi drugih vzrokov in ne zaradi duševne motnje, znebili in spravili za obzidje psihiatrične ustanove. Tovrstne zlorabe se še vedno dogajajo in je pravilno, da je osebje na nujni medicinski pomoči previdno. Tudi Zakon o duševnem zdravju, ki varuje pravice



oseb s težavami v duševnem zdravju, natančno določa postopke hospitalizacije in izrecno določi nujne primere hospitalizacije proti volji osebe. Zgoraj omenjene službe, nujna medicinska pomoč in psihiatrične sprejemne ambulante so tako postale zelo previdne pri sprejemu na zdravljenje proti volji osebe.

Prihod reševalnega vozila na dom je precej stresna situacija in praviloma močno prizadene vse družinske člane kljub temu, da so se dogovorili o takem načinu reševanja situacije. Oboleli se bo morda odzval povsem mirno in bo sodeloval z zdravnikom, ko bo ta skušal oceniti njegovo zdravstveno stanje na terenu. Lahko se zgodi, da bo brez težav odšel z njim v reševalno vozilo. Lahko pa se zgodi, da se prestraši, postane še bolj blodnjav in sumničav. Upre se pogovoru z zdravnikom in postane močno verbalno agresiven, morda tudi fizično. V tem primeru bo potreben poseg medicinskih tehnikov, ki ga bodo z različnimi strokovnimi pristopi zaščitili – v skrajnem primeru z oviranjem in zdravnik mu bo predpisal zdravila, da bo oboleli lažje nadzoroval svoje vedenje. Če je mogoče, naj eden od članov družine pospremi obolelega na zdravljenje v psihiatrično bolnišnico.

Svojcem svetujemo, naj si v naslednjih dneh skušajo spočiti in si nabrati moči. Predvsem naj si privoščijo blagodejne aktivnosti, kakšen sprehod, kopel, pogovor z zaupno osebo in posvet pri strokovnjaku. Privoščijo naj si tisto, kar blagodejno vpliva na njihovo počutje, saj bodo za nadaljnje ravnanje potrebovali energijo. Iz primera gospe Nevenke vidimo, da je bil ukrep s strani nujne medicinske pomoči edini možen, saj bi v sinovem stanju družinski zdravnik težko posredoval dovolj hitro in učinkovito. Pri gospe Nevenki je šlo za zaplet in posebno hude težave, njihovo reševanje pa spada v pristojnosti nujne medicinske pomoči.



Družinski zdravnik

V primeru gospe Nevenke je sin torej potreboval nujno pomoč, ki jo 24 ur dnevno izvaja SNMP (splošna nujna medicinska pomoč). Vendar posamezniki na tej ravni zdravstvenega stanja lahko dobijo pomoč že pri splošnem oziroma družinskem zdravniku. Zdravnik namreč hitro in z gotovostjo prepozna duševno motnjo ter predlaga zdravljenje z zdravili v svoji ambulanti, predlaga pa lahko tudi obisk specialista psihiatra ali napotitev v bolnišnico, tudi pod nujno, če je to potrebno. Napotkom izbranega zdravnika je priporočljivo slediti, tudi če se z njegovim mnenjem ne strinjamo povsem. Vedno tudi ni prijetno sprejeti vseh posledic. Težko je sprejeti že samo predlog, da bi posameznik morda poskusil jemati zdravila za zdravljenje depresije, kaj šele predlog, da bi bilo dobro obiskati psihiatra ali iti na pregled k psihologu in tam opraviti nekaj testov. Zdravnikova dolžnost je, da predlaga pregled pri specialistu, ko zdravstveno stanje njegovega bolnika to zahteva, in izda ustrezno napotnico. Gre za pravico do storitev iz specialistične ambulantne dejavnosti. Res pa je, da za pregled pri specialistu psihiatru napotnica ni nujna. Napotitev v bolnišnico je še posebej boleča in za marsikoga težko sprejemljiva. Po pregledu pri specialistu ali po odpustitvi iz bolnišnice se posameznik ponovno oglasi pri svojem zdravniku in prinese izvide. Naj se pogovorita, kako naprej. Naloge izbranega splošnega osebne zdravnika so: ugotavljanje zdravstvenega stanja, zdravljenje, nadziranje okrevanja, skrb za preprečevanje določenih zdravstvenih težav, napotitve k specialistom in v bolnišnico, odrejanje prevozov z reševalnim vozilom, izdajanje listin za povračilo potnih stroškov, ugotavljanje nezmožnosti za delo do 30 dni in skrb, da se v primeru daljše nezmožnosti za delo dokumentacija pošlje imenovanemu zdravniku Zavoda za zdravstveno zavarovanje ali na Invalidsko komisijo.



Ambulantna psihiatrična obravnava

Za pregled pri specialistu psihiatru ni potrebno imeti napotnice. Pregled je mogoč tudi brez nje, a z veljavno kartico zdravstvenega zavarovanja. Specialist psihiater v ambulanti najprej opravi diagnostiko (prepoznavanje bolezni) in nato predlaga zdravljenje. Tako kot vsi zdravniki mora, ko gre za ogroženost posameznika, takoj ukrepati. Ko zdravstveno stanje posameznika ogroža njegovo življenje ali življenje drugih, terja nujen in neodložljiv pregled ter druge storitve, mora zdravstveni zavod oziroma zdravnik posameznika takoj sprejeti in obravnavati. Za vse ostale storitve se posameznike naroči na pregled in morajo dobiti datum in uro. Glede na naravo duševne motnje specialist psihiater predlaga določeno kombinacijo zdravljenja. Sodelovanje osebe s težavami v duševnem zdravju je pri tem odločilnega pomena. Zelo težko pa je, če je ta oseba povsem sama in nima nobene opore. Zato so svojci nadvse dobrodošli, z vključitvijo v zdravljenje posamezniku pomagajo premagovati težave. Poleg tega se učijo, kako se pri tem sami ne bi povsem izčrpali. O načinih varovanja lastnega duševnega zdravja pri svojcih smo že govorili, te pomembne teme pa se bomo v nadaljevanju še dotaknili. Sodelovanje svojcev pri procesu zdravljenja obolelega člana družine ali partnerja je potrebno, saj tako rekoč okrevanje obolelega člana in celotne družine leži na njihovih ramenih.

V primeru gospe Nevenke tovrstna oblika pomoči ni bila mogoča, saj je bil sin preveč ogrožen (ko je prišla domov, ga je našla s prerezanimi žilami na zapestju), zato je bil sprejet v psihiatrično bolnišnico tudi s pomočjo nujne medicinske pomoči, kjer je diagnostiko mogoče hitreje izvesti. Ambulantno psihiatrično zdravljenje bo prišlo na vrsto po odpustu iz psihiatrične bolnišnice.



Psihiatrična bolnišnica

Zdravljenje težje oblike duševne motnje ali njenih zapletov, kot je pri depresiji poskus samomora, poteka v psihiatrični bolnišnici. Če se posameznik strinja s sprejemom, je svojcem olajšan postopek njegove vključitve v zdravljenje. Njegova privolitev kaže na to, da želi prevzeti odgovornost za svoje zdravje in počutje, ter da želi sodelovati v procesu zdravljenja in svojce razbremeniti pri prevzemanju odgovornosti za njegovo zdravstveno stanje. Z njegovo privolitvijo se svojci tudi izognejo zameri in nezaupanju, ki jo lahko bližnji občuti do njih ali do glavnega pobudnika sprejema v bolnišnico proti njegovi volji. Priporočljivo je, da v hudi duševni stiski, v kateri se nahajajo zaradi težav bližnjega, svojci pravočasno poiščejo pomoč pri strokovnjakih in se tako morda izognejo vsem zapletom, ki so posledica hospitalizacije proti njegovi volji.

Vsebina zdravljenja

a) Intenzivni oddelek

Intenzivni oddelek je namenjen izvajanju intenzivne diagnostike in zdravljenju nujnih psihiatričnih stanj, predvsem tistih, pri katerih pride do motenj presoje resničnosti. Izvajajo se predvsem intenzivne oblike obravnave, ki vključujejo zdravljenje z zdravili, razbremenitvene psihoterapevtske ukrepe in delovno terapijo. Posebna pozornost je namenjena tistim posameznikom, ki so prvič sprejeti, predvsem v smislu izvajanja začetnih oblik rehabilitacije, kot so pomoč pri študiju, vrnitev v delovni proces ali domače okolje. Del obravnave je namenjen delu z družinami, katerim se pomaga razumeti naravo duševne motnje in njeno obvladovanje v začetnih obdobjih bolezni. Velik del terapevtskega dela je usmerjen k vzpostavljanju dobrega sodelovanja v procesu zdravljenja.



V laičnih krogih se je za intenzivni – nadzorovani oddelek oziroma oddelek pod posebnim nadzorom – uveljavil termin zaprti oddelek. Ta ima precej negativno konotacijo, ki spodbuja k pretiranim predstavam o mučenju in izživiljanju nad posamezniki za zaprtimi vrati psihiatričnih ustanov. V preteklosti ni bilo toliko pozornosti namenjene varovanju človekovih pravic, predvsem pa osebnega dostojanstva znotraj institucij. Prevladovali so tudi načini zdravljenja, ki niso bili toliko usmerjeni v življenje zunaj ustanov. Skladno z novodobnimi metodami dela so se spremenili tudi trendi na tem področju, tako da so danes psihiatrične bolnišnice mnogo prijaznejše in bolj humane ter veliko bolj pod drobnogledom, kot so bile nekaj let nazaj. Oseba z duševno motnjo je kot pacient zdravstvene ustanove varovana s področno zakonodajo, predvsem iz zdravstva, z Zakonom o pacientovih pravicah in Zakonom o duševnem zdravju. Oba zakona omogočata tudi pravico do zastopnika, ki pomaga osebam na zdravljenju pri varovanju in uveljavljanju njihovih pravic in interesov.

Tudi svojci imajo določene pravice, ki se jih je priporočljivo zavedati ter jih uveljavljati, predvsem v primerih, ko se z zdravniškim osebjem ne zmore doseči dialoga oziroma odpraviti težave. Svojci imajo razen pravic tudi dolžnosti, ki jih velja izvajati. Vsaka zdravstvena ustanova v Sloveniji, v katero spadajo tudi psihiatrične bolnišnice, ima namreč svoja pravila, hišni red, interne pravilnike in zakone, ki urejajo njeno delovanje, zdravljenje, sprejeme, odpuste in podobno. Priporočljivo se je o njih informirati in se tako izogniti nepotrebnim sporom z osebjem.

b) Vsebina zdravljenja na odprtem oddelku

Osebe z duševno motnjo so na odprti oddelek premeščene iz zaprtega oddelka ali pa so tja nameščene neposredno ob sprejemu v bolnišnico. Zdravljenje na odprtem oddelku je medikamentozno, podprto tudi s psihoterapijo in



delovno terapijo. Psihoterapija poteka v obliki skupinske terapije, kjer osebe, ki so na zdravljenju, spregovorijo o težavah, ki jih povzročajo njihova duševna motnja, in o težavah, ki se navezujejo na njihova življenja na splošno. Pogovori s terapevtom so lahko tudi individualni. Na oddelku izvajajo delovne terapije, ki običajno vključujejo ročna dela, telesne aktivnosti z vodenimi sprehodi, razgibavanje, ples, pevske vaje, branje knjig v knjižnici in podobno. Da bi bila obravnava na oddelkih psihiatrične bolnišnice čim celovitejša, ob medikamentoznem zdravljenju in psihoterapiji izvajajo še laboratorijsko, elektroencefalografsko in psihološko diagnostiko ter socialne intervencije. Če je potrebno, obravnavajo tudi težave, ki so se pojavile v družini ali na delovnem mestu. Takrat povabijo na pogovor svojce in predstavnike delovne organizacije. Osebe, ki dela na odprtem oddelku, je sestavljeno iz zdravnika psihiatra, višje medicinske sestre in zdravstvenih tehnikov, psihologa, delovnega terapevta in socialne delavke.

Sprejem v psihiatrično bolnišnico

Sprejem na zdravljenje v psihiatrično bolnišnico lahko poteka na več načinov:

1. sprejem s privolitvijo,
2. sprejem brez privolitve na podlagi sklepa sodišča,
3. sprejem brez privolitve v nujnih primerih, ko je pacient pridržan na oddelku pod posebnim nadzorom psihiatrične bolnišnice pred sklepom sodišča in se postopek pred sodiščem vodi po opravljenem pridržanju.

a) Sprejem s privolitvijo

O sprejemu s privolitvijo in pridobitvi napotnice od splošnega zdravnika ali psihiatra smo že pisali v zgornjem poglavju. Gre torej za oceno zdravstvenega stanja, ko se ugotovi, da je poslabšanje duševnega stanja neobvladljivo in je ambulantno zdravljenje oziroma zdravljenje v



domačem okolju nezadostno. Če se oseba z zdravljenjem strinja, je sam postopek sprejema v psihiatrično bolnišnico dokaj preprost. Če želi, ga lahko svojci pospremijo v sprejemno ambulanto psihiatrične bolnišnice. Tam ga bo pregledal dežurni zdravnik psihiater in ga v spremstvu medicinskega osebja napotil na oddelek. V primeru sina gospe Nevenke vidimo, da je pristal na napotitev in sprejem ter s tem zmanjšal breme sebi in materi. Zdravljenje s privolitvijo je najboljša možna rešitev, a žal ni vedno mogoča.

b) Sprejem brez privolitve

1. To pomeni postopek sprejema na zdravljenje v psihiatrično bolnišnico z namenom, da se oboleli tam zdravi, kljub temu, da se z zdravljenjem ne strinja. Ker gre za zdravljenje proti njegovi volji, je naša zakonodaja pri tem precej previdna, saj se osebi tako rekoč odvzame svoboda gibanja na račun pravice do zdravljenja. Da se pravice posameznikov in njihove interese čim bolje zaščititi in varuje, uvaja Zakon o duševnem zdravju načine, postopke in pravila, kako tako zdravljenje sploh izpeljati. Gre za precej zapleten proces, tako z vidika samega postopka kot tudi z vidika psihične in čustvene obremenitve svojcev, ki so v tem procesu soudeleženi. Sprejem brez privolitve osebe prav tako ureja Zakon o duševnem zdravju, in sicer na dva načina – na podlagi sklepa sodišča ali v nujnem postopku. Oseba s težavami v duševnem zdravju je lahko sprejeta na zdravljenje v oddelek pod posebnim nadzorom na podlagi sklepa sodišča, do katerega je dokaj zapletena pot. Začne se s predlogom, ki ga lahko na pristojno sodišče naslovijo izvajalec psihiatričnega zdravljenja, center za socialno delo, koordinator obravnave v skupnosti, svojci, državno tožilstvo ali zakoniti zastopnik mladoletne osebe oziroma osebe pod skrbništvom. Sodišče s pomočjo izvedenca ugotavlja, ali obstajajo razlogi za zdravljenje



brez privolitve. Zdravljenje brez privolitve se lahko izvaja v psihiatrični bolnišnici ali v nadzorovani obravnavi. Če sodišče predlog zavrne in je bil predlagatelj postopka za sprejem svojec ali zakoniti zastopnik, krije stroške postopka predlagatelj, v ostalih primerih krije stroške postopka sodišče. Predlog se poda v primerih, ko oseba:

- ogroža svoje življenje ali življenje drugih ljudi, če huje ogroža svoje zdravje ali zdravje drugih, če povzroča hudo škodo sebi ali drugim;
 - če je ogrožanje posledica duševne motnje, zaradi katere ima hudo moteno presojo realnosti in sposobnost obvladovati svoje ravnanje;
 - če navedenih vzrokov in ogrožanja ni mogoče odvrniti z drugimi oblikami pomoči izven zaprtega oddelka (z ambulantnim zdravljenjem ali z nadzorovano obravnavo v skupnosti).
2. Oseba je lahko sprejeta na zdravljenje brez privolitve v nujnih primerih. V takih primerih se upravičenost napotitve ugotavlja naknadno v postopku na sodišču, ko je oseba, ki ima duševno motnjo, že v bolnišnici. Sprejem brez privolitve v nujnih primerih se lahko izpelje, če oseba poleg zgoraj naštetih pogojev potrebuje takojšnje zdravljenje in ne more čakati, da se zaključi postopek pred sodiščem, ker bi odlašanje lahko vplivalo na slabši izid zdravljenja.

Sprejem brez privolitve v nujnih primerih Neprijetna in težka odločitev za svojec

Zgoraj smo opisali formalne pogoje, ki morajo biti izpolnjeni za zdravljenje in sprejem proti volji osebe. Pri teh opisih smo izhajali iz Zakona o duševnem zdravju, ki opredeljuje sistem in glavne izvajalce na področju zdravstvenega in



socialnega varstva ter postopke in procese, ki morajo biti izpolnjeni, da se zdravljenje izvaja. Omenjeni zakon omogoča osebam in njihovim svojcem tudi varovanje njihovih pravic in dostojanstva.

Kot vsi zakoni je tudi ta precej suhoparen in ga svojci precej težko razumejo, predvsem tisti, ki se s psihiatričnimi službami prvič soočajo. Da bi se izognili netočnim interpretacijam zakona, je za njegovo tolmačenje najbolje prositi strokovnjake, ki delajo na tem področju. Priporočljivo se je informirati pri kakšni nevladni organizaciji s področja duševnega zdravlja (seznam je na zadnjih straneh knjižice) in koordinatorjih obravnave v skupnosti, ki so zaposleni na centrih za socialno delo (seznam je ravno tako na zadnjih straneh).

Poleg tega, da imajo svojci težave pri razumevanju posameznih členov zakona, premalo informacij in vpogleda v delovanje služb na tem področju, imajo še precej hude osebne dileme in skrbi. Ne želijo sprožati ukrepov, ki delujejo proti volji in mimo vednosti njihovih najbližjih. Že samo misel na ravnanje brez vednosti bližnjega jih navdaja z občutkom izdaje in grozo. So v precejšnjem precepu, saj vedo, da situacija, v kateri že dolgo prestajajo pekel, ne bo minila sama po sebi, ter da bližnjega iz dneva v dan prav z neukrepanjem čedalje bolj pehajo v brezno.

Tovrstno doživljanje svojcev je povsem normalno in ustrezno situaciji, v kateri se nahajajo. Izjemno naporno in sizifovsko je namreč pomagati bližnjemu, ki je zaradi duševne motnje do njih brezbrizen, kot da mu je zanje in za njihov trud vseeno. Povsem situaciji primerno je tudi, da svojci močno želijo pomagati dragi osebi, da bi se bolje počutila. Počutijo pa se nemočne in obupane, ko ta odklanja njihovo podporo, jih zavrača in je za povrh vsega prepričana, da ji prav oni želijo škodovati. Ravno tako je normalno, da svojci pridejo



do meja zmogljivosti, do samega dna, ko ne zmorejo več uravnati svojega življenja po potrebah bližnjega, ki je obolel. Ko svojci tega sizifovskega početja ne zmorejo več, običajno poiščejo pomoč pri splošnem zdravniku ali specialistu psihiatru, tudi pri strokovnjakih iz nevladnih organizacij ali na spletnih forumih, kjer lahko na osnovi izraženih skrbi, bojazni in opisov zdravstvenega stanja razberejo, da gre pri njihovem bližnjem za duševno motnjo in da potrebuje zdravljenje. Razbremenitev in posvet s strokovnjakom običajno njihovo odločitev olajšata.

Zdravljenje v nadzorovani obravnavi

Zdravljenje v nadzorovani obravnavi je namenjeno osebam, ki imajo hude in ponavljajoče se duševne motnje, so se že zdravile brez privolitve v psihiatrični bolnišnici in so že huje ogrožale svoje življenje, tuje življenje, svoje zdravje, zdravje drugih ali povzročile hudo premoženjsko škodo sebi ali drugim. Gre za interdisciplinarno, a pretežno psihiatrično obravnavo duševne motnje, ki se izvaja na podlagi sklepa sodišča pod nadzorom psihiatrične bolnišnice, na območju, na katerem ima oseba s težavami v duševnem zdravju stalno ali začasno bivališče, oziroma kjer biva. Nadzorovana obravnava se izvaja skladno z načrtom nadzorovane obravnave in poteka izven psihiatrične bolnišnice v domačem okolju. Koordinator nadzorovane obravnave, ki je zaposlen v psihiatrični bolnišnici, skupaj z osebo sestavi načrt nadzorovane obravnave in koordinira izvajanje načrta. Nadzorovana obravnava je strokovno in organizacijsko zahtevna oblika zdravljenja.

Ta oblika obravnave je tudi alternativa sprejemu na nadzorovani oddelek psihiatrične bolnišnice. Predlog za tovrstno obravnavo lahko na pristojno sodišče podajo tudi svojci, sodišče pa potem ugotavlja, ali obstaja potreba po zdravljenju v nadzorovani obravnavi ali v psihiatrični bolnišnici.



Pravice oseb na zdravljenju proti njihovi volji

Zakon o duševnem zdravju zagotavlja varstvo pravic oseb, ki so na zdravljenju na nadzorovanem oddelku ter v nadzorovani obravnavi. Pravice, ki jih imajo oboleli in njihovi svojci v času zdravljenja v psihiatrični bolnišnici, so praviloma transparente in dostopne v vseh bolnišnicah. Izhajajo iz Zakona o duševnem zdravju, Zakona o pacientovih pravicah, iz področne zakonodaje iz zdravstva, različnih deklaracij in konvencij ter internih pravilnikov vsake psihiatrične bolnišnice. Večina psihiatričnih bolnišnic na svojih spletnih straneh predstavlja vsebino zdravljenja, pravice in dolžnosti oseb na zdravljenju pri njih, ter dolžnosti svojcev, ki jih obiskujejo v bolnišnici. Te informacije so dostopne tudi na oddelkih bolnišnic.

Med pomembnejše pravice sodijo naslednje:

- spoštljiva obravnava s strani zdravstvenega osebja,
- informiranost o diagnozi,
- pojasnilo o načinu in trajanju zdravljenja, njegovih pozitivnih in morebitnih negativnih učinkih in posledic njegove opustitve,
- pravico do mnenja drugega zdravnika o zdravstvenem stanju,
- pravico do zdravljenja, ki je v skladu z razpoložljivimi viri in v okviru veljavnih standardov kakovosti najboljša možna v danem trenutku,
- pravico zahtevati, da se brez njegove privolitve podatkov o njegovem zdravstvenem stanju ne posreduje drugim osebam, kar lahko svojce postavi v nezavidljiv položaj, ter



- pravico do vpogleda v zdravstveno dokumentacijo, ki se nanaša na njegovo zdravstveno stanje, razen če zdravnik oceni, da bi to škodljivo vplivalo na pacienta.

Pravice oseb, ki so na zdravljenju na nadzorovanem oddelku ter v nadzorovani obravnavi, določa Zakon o duševnem zdravju. Osebe imajo:

- pravico do dopisovanja in uporabe elektronske pošte (podrobno: 19. člen),
- pravico do pošiljanja in sprejemanja pošilk (19. člen),
- pravico do sprejemanja obiskov (21. člen),
- pravico do uporabe telefona (20. člen),
- pravico do gibanja (22. člen), ter
- pravico do zastopnika (23. in 24. člen).

Informacijo o pravici do zastopnika oseba praviloma prejme od dežurnega psihiatra oziroma osebja ob sprejemu na zdravljenje v psihiatrično bolnišnico. Informacija mora biti posredovana ustno in pisno, na plakatu, ki je izobešen na oddelku, ali v obliki informativne zloženke. Informacija mora vsebovati njegove pravice, ki jih ima na oddelku, načine uveljavljanja teh pravic, postopek pritožbe ter informacijo o zastopniku in dostopnosti do njega. Če so te pravice kršene, se oboleli lahko pritoži sam ali pa se po pomoč obrne na zastopnika pravic oseb s področja duševnega zdravja. Če meni, da so mu kršene pravice s področja Zakona o pacientovih pravicah, ima pravico do zastopnika pacientovih pravic.

Pravica do zastopnika obolelemu po Zakonu o duševnem zdravju ne pripada na odprtem oddelku. Če pride do domnevnega kršenja pravic pri postopkih zdravljenja



oziroma obravnave, je potrebno ukrepati po pritožbeni poti, ki jo določa Zakon o pacientovih pravicah, priporočljivo je, da se težava skuša urediti takoj in tam, kjer je do nje prišlo. Pogosto je razlog za nezadovoljstvo oziroma spor le slaba komunikacija, zato bo velikokrat težavo odpravil že odkrit pogovor. Če to ni mogoče, se lahko vloži zahtevo za prvo obravnavo v roku 15 dni zaradi domnevno neustreznega odnosa oziroma v roku 30 dni zaradi domnevno neustrezne zdravstvene obravnave. Vsak izvajalec zdravstvenih storitev mora določiti osebo, ki je pristojna za sprejemanje in obravnavo zahteve za prvo obravnavo kršitev pravic po Zakonu o pacientovih pravicah, ter na vidnem mestu objaviti ime pristojne osebe, njeno telefonsko številko in mesto, kjer se prva zahteva lahko vloži pisno, podatke o načinu vložitve prve zahteve in času sprejema, ter podatke o zastopnikih pacientovih pravic. Pritožba, ki temelji na dejanski težavi, je dobrodošla. S tem, ko se sproži reševanje težave, se pomaga izboljšati kakovost dela v bolnišnici. Pisne pritožbe, za katere je zaželeno, da niso anonimne, se praviloma pošljejo po običajni ali elektronski pošti v *tajništvo* bolnišnice. Če se iz pisne zahteve za prvo obravnavo kršitve pacientovih pravic ne da razbrati, kdo jo je vložil ali če je zahteva žaljiva ali prepozna, se ne bo obravnavala. Od vložitve prve zahteve do ustne obravnave ne sme preteči več kot 15 dni.

Če dogovor o načinu rešitve spora ni sklenjen, obstaja možnost vložitve zahteve pri Komisiji Republike Slovenije za varstvo pacientovih pravic. Pri uveljavljanju pravic iz zdravstvenega varstva lahko pomaga zastopnik pacientovih pravic. Če s postopki rešitve spora posamezniki niso zadovoljni in menijo da so bile njihove pravice s strani zdravstvenih institucij, organov ali posameznikov kršene, lahko posredujejo pritožbo Varuhu človekovih pravic Republike Slovenije.



Vloga zastopnika pravic oseb na področju duševnega zdravja

Zastopnik predvsem skrbi za spoštovanje postopkov in določil iz Zakona o duševnem zdravju, ki se ne nanašajo na zdravstvene storitve. Pri uveljavljanju pravic osebe kot uporabnika zdravstvenih storitev zastopnik pravic oseb na področju duševnega zdravja sodeluje z zastopnikom pacientovih pravic v skladu z Zakonom o pacientovih pravicah. Vlogi in storitve zastopnikov po obeh zakonih se ne podvajajo, temveč se dopolnjujejo. Zastopnik lahko v skladu z Zakonom o duševnem zdravju osebi pomaga pri naslednjih pravicah:

- če bolnišnica ali osebje ne upošteva njenih pravic po Zakonu o duševnem zdravju, kot jih lahko prebere iz zloženke, ki jo dobi ob sprejemu v oddelek pod posebnim nadzorom;
- lahko ji pomaga s pojasnili, če se želi pritožiti zaradi kršenja teh pravic;
- lahko ji pomaga pri sporazumevanju z osebjem in drugimi;
- lahko sodeluje z zastopnikom pacientovih pravic pri zagotavljanju njenih pravic iz Zakona o pacientovih pravicah;
- lahko ji pomaga razumeti postopek sprejema brez privolitve in sodeluje z odvetnikom, ki osebo zastopa v postopkih pred sodiščem. Odvetnik, ki osebo zastopa v postopkih pred sodiščem, osebi pojasni, kako se pritoži na sklep sodišča o omejevanju pravic, ki jih ima na oddelku in v nadzorovani obravnavi;
- bolnišnica oziroma zavod morata med drugim obvestiti najbližjo osebo in zastopnika pravic oseb na področju duševnega zdravja, če so uporabili



posebne varovalne ukrepe: telesno oviranje s pasovi (za največ štiri ure) ali omejitev gibanja na en prostor (za največ 12 ur);

- zastopnik lahko obišče osebo med izvajanjem ukrepa in po potrebi lahko predlaga upravni nadzor nad njegovo odreditvijo in izvedbo;
- lahko ji pojasni, kdaj lahko bolnišnica oziroma zavod uporabita posebne metode zdravljenja;
- lahko ji pomaga dobiti informacije o možnostih strokovne podpore v skupnosti po odpustu iz bolnišnice oziroma zavoda;
- na njeno izrecno željo lahko naveže stik tudi z njenimi svojci.

Pravice svojcev v času zdravljenja njihovega bližnjega

Čeprav zakonodaja ne ureja pravic svojcev na enem mestu in tako natančno, kot ureja pravice oseb, ki so deležne zdravljenja, velja opozoriti tudi na pravice svojcev. Najbližja oseba, ki jo določi posameznik po Zakonu o duševnem zdravju in je najpogosteje svojec, ima:

- pravico do spoštljivega odnosa zaposlenih v zdravstveni ustanovi,
- pravico do obvestila v nujnem primeru sprejema na oddelek pod posebnim nadzorom psihiatrične bolnišnice, v primeru izvedbe posebnega varovalnega ukrepa ter v primeru uporabe posebnih metod zdravljenja po Zakonu o duševnem zdravju,
- pravico do razumljivih informacij o zdravstvenem stanju, diagnozi njihovega bližnjega in o načrtu, obsegu, načinu in predvidenem trajanju



zdravstvene obravnave, pa tudi o možnih stranskih učinkih in zapletih pri posameznih postopkih in posegih,

- svojci se morajo zavedati, da zdravstveno osebje lahko posreduje le toliko informacij, kot jih želi njihov bližnji, če je ta zmožen samostojnega odločanja,
- pravico do bolnišničnih uslug, kot sta primerno opremljen prostor za obiske in čas za obiske v skladu s hišnim redom, ki je za najbližjo osebo najmanj dvakrat tedensko,
- pravico do informacij o stroških zdravljenja,
- pravico do poznavanja uredb in pravil o bivanju bližnjega v zdravstveni ustanovi, ter
- pravico do sodelovanja pri izdelavi načrta nadzorovane obravnave za poboljšano zdravljenje, kjer bo v največji možni meri upoštevana volja tako najbližje osebe kot osebe, za katero se pripravlja načrt.

KAJ LAHKO SVOJCI NAREDIJO V TEM OBDOBJU IN ČESA NE MOREJO?

Naj poskrbijo zase in si spočijejo

Ne glede na zdravljenje s privolitvijo ali brez privolitve bližnjega je najbolj smiselno in učinkovito, da si svojci v tem obdobju vzamejo čas zase. Ne morejo se zdraviti namesto bližnjega, lahko pa veliko naredijo za svoje počutje. Svojci se lahko po hospitalizaciji počutijo močno izčrpani, saj so bili izpostavljeni hudemu tedenskemu ali celo večmesečnemu stresu. Če jim delovno mesto dopušča, naj si vzamejo bolniško ali letni dopust. Čas, ki ga imajo na voljo, je priporočljivo izkoristiti za počitek in razbremenitev.



To pomeni, da lahko za nekaj dni brez občutkov krivde odidejo tudi v toplice ali kam drugam. Privoščijo naj si kakšno masažo, ukvarjajo naj se izključno z aktivnostmi, ki so zanje blagodejne. Sprememba okolja, četudi za kratek čas, bo zelo učinkovita, nabrali si bodo psihofizičnih moči. Priporočljivo je tudi reorganizirati obveznosti v domačem okolju. Z družinskimi člani je dobro oblikovati urnik za obiske bližnjega v bolnišnici in za aktivnosti, ki bodo vključevale skrb zase. Priporočljiva je tudi osvežitev kontaktov z zaupnimi osebami in socialno mrežo. A nekateri svojci kljub priporočilom strokovnjakov ne poskrbijo zase. Imajo občutek, da je to egoistično ravnanje. Vendar ni! Zlomijo se kasneje, saj niso pravočasno poskrbeli zase, v svoje življenje niso vpeljali aktivnosti, ki bi jih polnile. Skorajda nujno je, da se naučijo vzeti oddih, si spočijejo in se znajo umiriti, zberejo misli in začnejo delovati skladno z realnostjo. Čas, ki si ga v tem obdobju vzamejo zase, je namreč učinkovito porabljen čas, ki ga namenjajo pripravi terena za prihod bližnjega domov.

Poučijo naj se o duševni motnji, zdravlilih in nadaljnji obravnavi

Ko so si nekoliko spočili, naj se posvetijo drugi fazi. Pozanimajo naj se, kdaj ima oddelčni psihiater, ki zdravi njihovega bližnjega, uradne ure za svojce. Ko jim nameni termin, naj se pripravijo na srečanje in se informirajo o diagnozi, o njenem poteku ter o medikamentozni terapiji. Od psihiatra naj pridobijo čim več informacij o duševni motnji in o oblikah pomoči, ki so na voljo po prihodu v domače okolje. Tovrsten posvet bo olajšal razumevanje bližnjega in bo pomagal ločiti duševno motnjo od njegove osebnosti. Nič ne bo narobe, če psihiatra povprašajo tudi o uporabni literaturi na to temo. Včasih je dobro imeti doma kakšen priročnik in zapiske, h katerim se lahko vedno znova zatečejo, ko so v dvomih (seznam literature je na zadnjih straneh knjižice).



Večina bolnišnic ima izobraževalne programe, ki so namenjeni svojcem. Pri oddelčni sestri ali socialni delavki se velja pozanimati o oblikah pomoči, ki jih svojcem nudi bolnišnica, ter o oblikah pomoči, ki jih nudijo nevladne organizacije in morda tudi druge službe. Tudi nekateri centri za socialno delo izvajajo pomoč za svojce.

V času pridobivanja informacij in izobraževanja je vsekakor treba obiskovati tudi bolnika, saj lahko ta dobi občutek, da so se ga njegovi bližnji želeli znebiti, še posebej v primeru, če je šlo za hospitalizacijo brez njegovega soglasja. Čas obiska naj bo čim bolj sproščen, namenjen lahkotnim pogovorom in usmerjen v razumevanje ter empatijo. Pogovori so lahko usmerjeni tudi na cilje in skupne aktivnosti, ki jih bodo izvajali po zaključenem zdravljenju. Vprašanja o željah in potrebah bližnjega v času zdravljenja so na mestu, tako bo dodatno razvidno, da svojcem ni vseeno in da so res v skrbeh zanj. Izkoristijo naj se tudi sprehodi ter skupno preživljanje vikenda. Svojci se na ta način aktivno vključujejo v načrt zdravljenja, ki je predviden za njihovega bližnjega.

Poiščejo podporo in potrditev zase

Brez podpornih skupin za svojce, kjer so deležni razbremenitve in razumevanja duševnih procesov, doživljanja in stisk, je pot okrevanja za svojce težja. Izkušnje kažejo, da je dobro imeti podporo v skupinah za samopomoč, pri svetovalcih iz nevladnih organizacij s področja duševnega zdravja, preko druženja z zaupnimi osebami ipd.



KAJ LAHKO SVOJCI NAREDIJO V DOMAČEM OKOLJU PO PRIHODU BLIŽNJEGA DOMOV?

Ne krivijo bližnjega in sebe za to, kar se je zgodilo

Svojci se praviloma po preteku določenega časa in pridobitvi informacij o duševni motnji, zdravilih in oblikah pomoči, ki so na voljo, pričnejo počutiti bolje. Zavedajo se, da gre za duševno motnjo, ne pa za zlonamerno nagajanje ali manipuliranje, torej neke patološke poteze njihovega bližnjega. Proti kemičnemu neravnovesju v možganih ne morejo nič. Naravnajo se na tukaj in sedaj ter si ustvarjajo stvarna pričakovanja. Nekaterim daje upanje informacija, da v naši družbi živi veliko posameznikov z duševnimi motnjami, da so zaposleni, imajo družine, prijatelje, hobije in da večina dobro funkcionira. Svojci sčasoma sprejmejo nov izziv, ki je pred njimi. Vedo, da bo nadaljnji proces okrevanja in rehabilitacije njihovega bližnjega preoblikoval dosedanje družinsko ali partnersko življenje, a se tega ne bojijo več. Optimistično so naravnani in s preostalimi družinskimi člani dobesedno orjejo nov teren. Pripravljeni so na delo na sebi in na osebni rasti. Dokazano je namreč, da hude življenjske stiske in težave okrepijo tiste posameznike, ki jih premagajo, postavijo jih na višjo raven zavesti, kar posledično pomeni, da dosežejo boljšo kakovost življenja. Življenja, v katerem je več sproščenosti, naklonjenosti, topline, več zaupanja, varnosti, miru, ljubezni in življenjske radosti.

Zelo neugodno je tudi, kadar je oboleli potreboval napotitev v bolnišnico proti svoji volji. Svojci se zelo bojijo takšnih odločitev in v napotitvi proti volji sodelujejo v skrajni sili. Zelo neugodno je tudi, da nekatere osebe z duševno motnjo še leta očitajo svojcem, da so jih »poslali« v bolnišnico. Žal nekaterih napotitev proti volji ni



mogoče preprečiti. Vendar pa je pomembno, da se svojci z osebo z duševno motnjo iskreno in odkrito pogovorijo o neprosto voljni napotitvi. Odkrit pogovor naj vsebuje naslednje sporočilo s strani svojcev:

- »Napotitev v bolnišnico proti tvoji volji je bil/a zame najhujša izkušnja do sedaj in zelo me je bolelo, da si ob tem trpel/a.«;
- »Zelo si želim, da mi tega ne bo treba nikoli več storiti, a če bo tvoje stanje ponovno takšno, kot je bilo takrat, bom žal moral/a, saj te imam neizmerno rad/a in ne želim, da ti duševna motnja uniči življenje.«;
- »Od tvojega sodelovanja v zdravljenju in skrbi za zdravje je odvisno, kaj bo s tvojim zdravjem. Zelo si želim, da bi sprejemal/a odločitve, ki so zate dolgoročno koristne, saj si želim, da vsi skupaj ne bi več tako trpeli.«

Ne jemljejo reči osebno

Ko svojci ločijo duševno motnjo od osebnosti njihovega bližnjega, so na dobri poti, da ne jemljejo reči osebno. Lažje funkcionirajo, saj so manj prizadeti, užaljeni in čustveno izčrpani. Naučijo se distancirati od izjav, ki jih žalijo, morebitnih opazk in vedenj, ki jih spravijo iz tira. Delovanje v tej smeri zahteva prepoznavanje tistih znakov, ki spadajo v duševno motnjo in zaradi katerih njihov bližnji nima vpliva na razmišljanje, izražanje čustev ali celo neizražanje le-teh, od tistih ravnanj, ki so del njegovega karakterja. To razločevanje zahteva veliko senzibilnosti in vaje. A vaja dela mojstra. Ko se svojci naučijo videti razliko, potem vedo, kakšno strategijo ravnanja naj uberejo, in ne obupajo.



Ustvarijo blagodejno čustveno atmosfero

Ljudje z duševno motnjo so še posebno občutljivi na visoke frekvence in močno izražanje čustev, zato je priporočljivo, da se hrup v domačem okolju zniža. Prav tako se je treba naučiti zniževati visoko čustveno konotacijo. Čustvena frekvenca družine živi v vsakem članu in se vsakega člana tudi dotakne. Blagodejna atmosfera se ustvarja tako, da se omejuje hrup in obvladuje čustvene odzive. Konkretno to pomeni poslušanje radia, televizije ter priljubljene glasbe na primerni sobni jakosti. Pogovori naj potekajo iz oči v oči z osebo, ne pa s pomočjo kričanja iz sobe v sobo. Naj se ne loputa z vrati, ropota z lonci, tolče po zidovih in podobno. Ravno tako naj se v komunikaciji zniža raven izraženih čustev oziroma zmanjša čustvena vpletenost do bližnjega z duševno motnjo. Sem sodi: grajanje, vpitje, obtoževanje s pridruženo telesno mimiko, kot je zavijanje z očmi, vzdihovanje, kriljenje in žuganje z rokami, zapuščanje prostora in loputanje z vrati ter podobno. Bližnji, ki trpi za duševno motnjo, se lahko na vse to odzove s tesnobo, jezo, živčnostjo, frustracijo ali krivdo. In predvsem lahko to vodi v poslabšanje njegove duševne motnje. Če se dogaja, da v družinskem krogu situacija uhaja iz rok, če je prisotna visoka čustvena atmosfera in prepiri, ki izčrpavajo vse člane, je nujno poiskati strokovnjaka, ki bo pomagal pri obvladovanju trenutne družinske situacije in načrtovanju družinskega življenja. Takšen strokovnjak naj ima izkušnje na področju duševnih motenj!

Si pomagajo s t. i. družinsko problemsko konferenco

Ustvarjanje blagodejne čustvene atmosfere ne pomeni izogibanja težavam in pretvarjanja, da te ne obstajajo, zgolj zato da bo v hiši mir, na ljubo tistemu, ki je obolel. Soočanje z domačimi težavami je nujno potrebno, saj jih je potrebno razrešiti. Do trenj prihaja v vsaki družini. Reševanje težav omogoča osebno rast tako



partnerjema kot ostalim članom družine. Zaskrbljujoče je nekonstruktivno soočanje v obliki neprestanih prepиров in očitkov. Nekatere družine prepire obvladujejo s pomočjo t. i. družinske problemske konference, ko na logičen, racionalen in miren način pristopijo k reševanju problemov. Tega pristopa se je mogoče naučiti tako, da se ga najprej izvede s pomočjo strokovnjaka.

Si pomagajo z ustrezno komunikacijo

Drug način ukrepanja je, da se v družini naučijo komunikacijskih veščin, namenjenih temu, da se naučijo poslušati in slišati drugega, izraziti se na miren način ter da spoštujejo meje in potrebe drugega na način, kot posamezni člani želijo, da se spoštujejo njihove. Pri komunikaciji se priporoča predvsem izogibanje grožnjam in ultimatom, kričanju, kritiziranju obolelega in zavajanju. Priporočljivo je tudi izogniti se sporom z drugimi družinskimi člani o tem, kaj storiti. Skušajo naj se upoštevati smiselne zahteve njihovega obolelega bližnjega.

Upoštevajo tedensko strukturo

Sestavni del življenja ni samo skrb za čustva, psihološke potrebe in duševno blagostanje. Slednje je vsekakor povezano tudi z materialnim preživetjem in načrtovanjem vseh obveznosti, ki jih prinaša današnji tempo življenja. Priporočljivo je uvesti načrtovanje opravkov oziroma poskrbeti za logistiko, razporeditev nalog v gospodinjstvu ter načrtovanje hobijev in prostočasnih aktivnosti, v katere so vključeni vsi družinski člani, tudi oboleli. To predstavlja nekaj oprijemljivega, pomeni pa stabilnost.

Tedenska struktura se načrtuje, opravke pa se porazdeli med družinske člane. Tako bo vsak član družine doprinesel k ohranjanju družinskega ritma, hkrati pa bo imel možnost, da poskrbi tudi za svoje potrebe in uresničevanje lastnih



ciljev in načrtov. Ni priporočljivo, da ženske oziroma matere prevzamejo vso odgovornost, ostali pa nadaljujejo s svojim ritmom. Razbremenitev glavne skrbnice v hiši je res nujna.

Poskrbijo naj za skupne blagodejne aktivnosti, zabavo in humor

Številne družine zaradi nove situacije in vseh teh novosti pozabijo na sproščene trenutke, prijetne klepete, predvsem pa na humor in zabavo. Kolikor se le da, naj bo prisotno tudi načrtovanje skupne zabave, izletov, obiskovanje koncertov, galerij, sprehodov v naravo. Prisotna naj bosta spontanost in sproščenost, čeprav je na začetku to težko. Začetna past je lahko spreminjanje domačega okolja v bolnišničnega. To je potrebno takoj odpraviti, dom naj ostane toplo in varno zatočišče, ne pa da postane bolnišnični oddelek.

OBLIKE POMOČI IN PODPORE V SKUPNOSTI ZA SVOJCE

Po odpustu obolelega iz psihiatrične bolnišnice se zanj pripravi multidisciplinarna obravnava, ki je zanj najbolj primerna: obravnava v skupnosti, psihiatrična obravnava v skupnosti, nadzorovana obravnava in obravnava v socialnovarstvenih programih nevladnih organizacij s področja socialnega varstva.

Od leta 2008 se po Zakonu o duševnem zdravju dobro razvija obravnava v skupnosti, ki je namenjena vsem osebam s težavami v duševnem zdravju, ki potrebujejo pomoč pri psihosocialni rehabilitaciji ter zdravstvene storitve koristijo praviloma v okviru obstoječe javne mreže izvajalcev zdravstvenih storitev. Praviloma gre za redne preglede v psihiatričnih ambulantah. Obravnavo v skupnosti koordinirajo koordinatorji, ki so zaposleni pri centrih za socialno delo.



Skupnostna psihiatrija

V letu 2012 so vse psihiatrične bolnišnice začele sistematično izvajati t. i. skupnostno psihiatrijo – psihiatrično obravnavo v skupnosti. Obravnave so namenjene osebam po odpustu iz psihiatrične bolnišnice, ki potrebujejo poleg psihosocialne rehabilitacije tudi specializirano individualno zdravstveno obravnavo. V načrtu je širitev psihiatrične obravnave v skupnosti tudi na primarno zdravstveno raven, kjer se bo ta zdravstvena dejavnost uskladila z izvajalci obravnave v skupnosti. Duševno zdrave namreč preči različne resorje in potrebno je vzpostaviti dobro sodelovanje različnih služb.

Nadzorovana obravnava

Nadzorovana obravnava je namenjena tistim osebam, ki po odpustu iz bolnišnice potrebujejo nekakšen nadzor nad zdravljenjem v lokalnem okolju. Čeprav je izpostavljen »nadzor«, pa vendar pod nadzorovano obravnavo ne smemo razumeti prisilnega zdravljenja proti volji osebe. Namenjena je osebi s hudo in pojavljajočo se duševno motnjo, ki je dovolj zazdravljena, da lahko sodeluje pri oblikovanju načrta nadzorovane obravnave, kjer se njeno mnenje upošteva v največji možni meri. Vendar bi ob svojevoljni prekinitvi zdravljenja ta oseba lahko ogrozila svoje življenje ali življenje drugih, huje ogrožala svoje zdravje ali zdravje drugih ali povzročala hudo premoženjsko škodo sebi ali drugim. Zato potrebuje nadzor nad zdravljenjem. Koordinator nadzorovane obravnave lahko na podlagi sklepa sodišča od osebe zahteva, da se udeležuje določenih dejavnosti zaradi zdravljenja, da prebiva v določenem kraju, ter da mu zagotovi dostop do prostorov, kjer biva. Nadzorovana obravnava pomeni novost v slovenskem prostoru in se še ni prav uveljavila, saj je bilo v letu 2011 le 7 primerov.



Nevladne organizacije uspešno dopolnjujejo javno mrežo služb, zlasti pri izvajanju psihosocialne rehabilitacije oseb s težavami v duševnem zdravju v njihovem domačem, lokalnem okolju. Večina nevladnih organizacij v okviru svojih programov izvaja strokovno pomoč, ki je namenjena tudi svojcem; koordinatorji obravnave v skupnosti pa jih vključijo v multidisciplinarni tim, ki je oblikovan za njihovega obolelega svojca. V nadaljevanju dajemo poudarek tistim storitvam, ki so namenjene svojcem oziroma drugim pomembnim osebam.

Obravnava v skupnosti

Obravnava v skupnosti je namenjena osebam s težavami v duševnem zdravju, ki ne potrebujejo zdravljenja v psihiatrični bolnišnici ali v nadzorovani obravnavi, vendar potrebujejo pomoč pri psihosocialni rehabilitaciji, vsakdanjih opravilih, urejanju življenjskih razmer in vključevanju v vsakdanje življenje. Obravnava v skupnosti poteka na podlagi načrta obravnave v skupnosti. Oseba s težavami v duševnem zdravju, ki izpolnjuje zgoraj navedene pogoje, mora z obravnavo v skupnosti soglašati in pisno privoliti v načrt.

Storitev obsega načrt obravnave in njegovo izvajanje v skupnosti. Koordinator skupnostne obravnave se bo pri pogovoru z vami osredotočil predvsem na:

- urejanje stanovanjskih oz. bivalnih razmer,
- urejanje socialne varnosti,
- urejanje zaposlitve in dela,
- urejanje podpore pri opravljanju temeljnih dnevnih opravil,
- urejanje podpore pri zagotavljanju socialnih stikov in družabnosti, ter



- druge ugotovljene potrebe, ki vplivajo na dvig kakovosti življenja.

Načrt obravnave v skupnosti se prične izvajati, ko ga oseba s težavami v duševnem zdravju oziroma njen zakoniti zastopnik ter koordinator potrdita s podpisom. Obravnavo v skupnosti izvaja koordinator s pomočjo multidisciplinarnega tima in je zaposlen pri centru za socialno delo. Svojci se praviloma v to storitev vključijo kot člani multidisciplinarnega tima, saj je brez njih težko izvajati načrtovano pomoč in podporo. Ker pa je omenjeni tim v prvi vrsti namenjen izvajanju pomoči njihovemu bližnjemu, svojcem priporočamo, da se vzporedno vključijo v zgoraj omenjene storitve in poskrbijo za svojo razbremenitev.

Nevladne organizacije s področja duševnega zdravja

V zadnjih dveh desetletjih se je v slovenskem prostoru razvila široka paleta storitev, ki jih v nevladnih organizacijah nudijo ljudem s težavami v duševnem zdravju in njihovim svojcem. Danes so različne oblike pomoči v skupnosti vsaj tako pomembne kot psihiatrične bolnišnice, predvsem po odpustu iz njih. Veliko ljudi s težavami v duševnem zdravju se zdravi le v ambulantah, tako da se čas zdravljenja v bolnišnicah krajša. Nevladne organizacije v okviru obravnave v skupnosti opravljajo javne in verificirane socialnovarstvene programe. V njih so zaposleni strokovnjaki, ki so specializirani za delo z ljudmi, ki imajo dolgotrajne težave v duševnem zdravju. Večina nevladnih organizacij nudi pomoč tudi svojcem. Ta poteka v obliki informiranja, svetovanja, v obliki skupin za samopomoč, v obliki načrtovanja pomoči in napatitve drugam, če je to potrebno. Strokovnjak iz nevladne organizacije lahko pomaga s svetovanjem pred hospitalizacijo, predvsem pa je svojcem v dragoceno pomoč pri načrtovanju aktivnosti, ki krepijo okrevanje njihovega bližnjega po odpustu iz



psihiatrične bolnišnice, pri obvladovanju kriznih situacij v domačem okolju in pri načrtovanju kriznega tima, v primeru poslabšanja duševne motnje doma.

Program Svetovalno-informativnih pisarn

V teh programih strokovni delavci zagotavljajo pomoč svojcem preko storitev informiranja, osebne pomoči, svetovanja, dela s parom, družino ali drugo bližnjo osebo, izvajanja skupin za samopomoč oziroma klubov za svojce.

Storitev informiranja

Preko storitve informiranja svojci dobijo pomoč, ki je usmerjena v prepoznavanje in opredelitev stiske, ki jo imajo v zvezi z obolelim članom svoje družine. Seznanijo se z oblikami in načini pomoči v mreži izvajalcev socialnovarstvenih in zdravstvenih storitev.

Storitev svetovanja in osebne pomoči

Cilj storitve svetovanja in osebne pomoči je razbremenitev in pridobitev informacij ter znanj, ki so svojcem v pomoč pri skrbi za obolelega družinskega člana. Gre za krepitev njihove moči, kompetenc in znanj, učenje veščin za obvladovanje vsakodnevnega življenja, skrb za njihovo duševno ravnovesje, usmerjanje v blagodejne aktivnosti z namenom preprečevanja stresa in izgorelosti, pomoč pri reorganizaciji vsakdanjega življenja, ki je zanje manj obremenjujoče in stresno, usmerjanje v prepoznavanje pokroviteljstva in infatilizacije do družinskega člana, ki ima duševno motnjo, učenje svojcev o obvladovanju in uravnavanju njihovih čustev, prepričanj in stališč, ki vodijo v destruktivne oblike vedenja in počutja (apatija, razdražljivost, deloholizem, stres ter depresija) ali ustvarjajo neugodne medosebne odnose.



Delo s parom, družino ali drugimi bližnjimi osebami

Obsega pomoč pri prepoznavanju in opredelitvi stisk in težav v medosebnih odnosih, ki so posledica duševne motnje. Gre za pomoč, ki je usmerjena v pridobivanje tistih znanj in spretnosti, ki pomagajo obdržati odnos kljub epizodam duševne krize, za pomoč pri oblikovanju partnerskega »zavezništva« in skupnega premagovanja motnje ter drugih medosebnih težav, za pomoč pri oblikovanju strategij obvladovanja vsakodnevnega življenja, ko pride do poslabšanja. Ta pomoč je usmerjena v spodbujanje in opogumljanje k reševanju težav in graditvi skupnih ciljev ter spodbudi k negovanju zdravega in varnega domačega okolja.

Skupine za samopomoč in klubi svojcev

Se izvajajo v obliki mesečnih ali tedenskih srečanj, ko svojci drug drugemu nudijo pomoč, podporo in razbremenitev. Srečanja svojcem omogočajo, da se soočijo s svojimi zatrtimi čustvi, med katere se najpogosteje vrinejo občutki jeze, krivde, strahu in negotovosti. Praviloma se v teh skupinah dobi veliko uporabnih in praktičnih informacij o oblikah ukrepanj in ravnanj, ki so jih člani skupine sami preizkusili na lastni koži. Nekateri svojci so postali pravi izvedenci za obvladovanje različnih duševnih stisk in procesov, ki se zgodijo na domačem terenu. Njihove izkušnje so dragocene in preverjene ter v pomoč, ko se svojci v začetni fazi soočajo z duševno motnjo družinskega člana. V teh skupinah je veliko vzajemne pomoči in oblikovanja novih poznanstev ter zaveznikov, ki so na strani svojcev. Tovrstne skupine so tudi na tekočem s pravicami svojcev in novostmi na področju duševnega zdravja. Pri njih se lahko dobijo tudi aktualne informacije, ne samo o mreži služb, ki jim je lahko v pomoč, temveč tudi o tem, kaj se lahko pričakuje od posameznih strokovnjakov na področju duševnega zdravja. Nekateri



svojci so se v tovrstnih skupinah tako okrepili, da so se angažirali kot svojci-aktivisti in pričeli delovati na sistemskih spremembah zdravljenja in skupnostne obravnave. Stisko so spremenili v aktivno delovanje in skrb na širšem področju duševnega zdravja, kar je postalo njihovo poslanstvo.

Programi Dневnih centrov

Vanje se praviloma vključujejo osebe s težavami v duševnem zdravju in ne toliko svojci. S pomočjo teh programov so deležni različnih oblik skupinskih dejavnosti. Strokovni delavci, ki so zaposleni v dnevnih centrih, opravijo prvi informativni razgovor s svojcem, v okviru katerega predstavijo njihov program in se skupaj z obolelim članom družine dogovorijo o načinu vključevanja v program.

Nekateri dnevni centri, predvsem tisti, ki nimajo programa Svetovalnica, za svojce izvajajo tudi svetovanja, izobraževanja, skupine za samopomoč in osebno pomoč. Praviloma pa vsi dnevni centri nevladnih organizacij za osebe z duševno motnjo izvajajo različne oblike skupinskega dela, pogovornih in podpornih skupin, tematskih delavnic (življenje z duševno motnjo, medosebni odnosi, spolnost, ljubezen, zasvojenosti, učenje sproščanja in asertivnih tehnik, duhovna rast, čustvena inteligenca ipd.), organizirajo piknike, izlete, zabave, praznovanje rojstnih dni, ogled kino predstav in dramskih predstav, s pomočjo katerih krepijo socialne stike med uporabniki in spodbujajo k razvoju in širitvi njihove socialne mreže. Organizirajo tudi predavanja, redne izletniške pohode in rekreativne tabore.

Dnevni centri so odprti vsak delavnik od 8. do 17. ure. To je dobro za zaposlene svojce, saj je v tem času njihov bližnji, ki trpi za duševno motnjo, vključen v program, in ni



osamljen doma. Večina svojcev se namreč v začetni fazi strašno boji pustiti obolelega doma, zato je priporočljivo, da se jim nudi pomoč v obliki vključevanja njihovega bližnjega v strukturiran program, ki je na voljo v dnevnikih centrih. Prav tako je dobro, da si svojci vzamejo čas zase in si oddahnejo. Nekateri se počutijo bolje, če vedo, da je njihov bližnji vključen v aktivnosti, kjer bodo zanj poskrbeli strokovnjaki, če bo potreboval pomoč.

Programi Stanovanjskih skupin

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

Ko se svojci skupaj z obolelim članom družine odločijo za to obliko pomoči, se najprej naročijo na pogovor pri strokovnem delavcu ali vodji programa stanovanjske skupine. Ta jih informira o pogojih vključitve v skupine, razloži jim, kako napisati vlogo, kaj lahko od skupine pričakujejo, razloži jim način dela v skupini, predstavi jim načrt okrevanja in podobno. Sestavni del pogovora je tudi ugotavljanje pričakovanj svojcev, ki se razlikujejo od pričakovanj obolelega ter razmejevanje njihovih stališč od obolelega.



Programi Združenj svojcev oseb z duševno motnjo

Organizirani so kot samostojne organizacije. Svoje aktivnosti in pomoč usmerjajo izključno na svojce. Običajno nudijo aktivnosti, ki svojce opogumijo, jim olajšajo stiske ter nudijo informacije, kako pravzaprav živeti z bližnjim, ki ima duševno motnjo. Tako se preko različnih predavanj in delavnic, na katere vabijo razne goste, strokovnjake in svojce z dolgoletnimi izkušnjami, poučujejo o duševnih motnjah, njihovem zdravljenju ter temah, ki krepijo medosebne odnose in so na splošno uporabne za duševno blagostanje.

Eden izmed takšnih aktivnosti je program »Vseživljenjsko učenje za krepitev duševnega zdravja posameznikov in celovito učenje obvladovanja stresnih situacij svojcev, ki imajo v družini osebo s psihiatrično diagnozo«. Program poteka celo leto in je razdeljen v različne tematske sklope, ki se izvajajo na mesečni ravni.

Storitev pomoči družini na domu

Storitev ni neposredno namenjena svojcem, je pa dobrodošla v primerih ali obdobjih, ko svojci zaradi narave in intenzitete duševne motnje njihovega bližnjega ali lastne bolezni oz. drugih življenjskih okoliščin ne zmorejo več skrbeti za obolelega. Gre za storitev, ki jo delimo na socialno oskrbo, socialni servis, ponekod tudi varovanje na daljavo.

Socialna oskrba

Socialna oskrba vključuje konkretno pomoč za samostojnejše življenje v domačem okolju, dvig kakovosti življenja in razbremenitev svojcev. Storitev pomeni pomoč v gospodinjstvu, pomoč pri vzdrževanju osebne



higijene ter pomoč pri ohranjanju socialnih stikov. Do nje so upravičene večinoma starejše in invalidne osebe, a se je v praksi pokazalo, da jo lahko koristijo tudi ljudje s kroničnimi in dolgotrajnimi duševnimi motnjami, ki so invalidsko upokojeni ter brez občasne pomoči drugih oseb niso sposobni za samostojno življenje.

Storitev socialne oskrbe v Ljubljani pokriva Zavod za oskrbo na domu. Izvajajo tudi storitev varovanja na daljavo na območju Mestne občine Kranj in Občine Jesenice.

Storitev varovanja na daljavo

Storitev varovanja na daljavo prav tako omogoča samostojno, varno in kakovostno življenje v domačem okolju. Upravičencu priključijo poseben telefonski aparat z "rdečim gumbom". Ko potrebuje kakršnokoli pomoč, pokliče s pritiskom na gumb. Na klice se odzovejo 24 ur na dan vse dni v letu. Storitev pomeni upravičencem, svojem in drugim osebam iz njihove socialne mreže socialno oporo in razbremenitev.

Storitve Zavoda za oskrbo na domu Ljubljana delno plačajo upravičenci sami, delno pa so subvencionirane s strani Mestne občine Ljubljana in Kranj ter občin Jesenice in Medvode. Možne so še dodatne oprostitve plačila, ki jih je mogoče uveljaviti pri pristojnem centru za socialno delo.

Po Sloveniji je storitev socialne oskrbe zagotovljena v vsaki občini, le izvajalci so različni. V Mariboru jo izvaja Center za pomoč na domu, drugod jo izvajajo prek domov za starejše, centrov za socialno delo, koncesionarjev, ki imajo dovoljenje za delo za izvajanje storitev socialne oskrbe. Pogoji in način sofinanciranja upravičencev so praviloma enaki in naj se ne bi razlikovali po občinah, saj gre za storitev, ki so jo lokalne oblasti dolžne zagotoviti



upravičenim državljanom. Če menite, da bi potrebovali socialno oskrbo, se obrnite na center za socialno delo v vaši občini, ki vam preko storitve prve socialne pomoči poda informacije, ki jih potrebujete v zvezi s tem vprašanjem.

Izkušnje iz prakse kažejo, da se za tovrstno pomoč odločajo osebe z dolgotrajno duševno motnjo ali njihovi svojci, ko je narava duševne motnje tako intenzivna, da posameznika ovira v njegovem vsakodnevnem življenju in je s pomočjo drugega možno vzpostaviti ustrezno funkcioniranje v domačem okolju. Ta storitev odlično sovпада s programi nevladnih organizacij s področja duševnega zdravja, saj lahko razen socialnega servisa osebi z duševno motnjo omogoči tudi kakovostno preživljanje vsakdana, boljše okrevanje in rehabilitacijo, svojce pa razbremeni pri skrbi za bližnjega.

Storitve socialnega servisa

Storitve socialnega varstva zunaj mreže javne službe opravljajo pravne in fizične osebe, ki pridobijo dovoljenje za delo. Gre za storitev, ki je plačljiva in ni del javne službe. Ne izvaja se v okviru centrov za socialno delo, zavoda za oskrbo na domu itd. Do te storitve ste upravičeni, če jo naročite in prevzamete obveznost plačila storitve ter kritja stroškov v zvezi z opravljeno storitvijo.

Storitev socialnega servisa je podobna socialni oskrbi, vendar je obsežnejša in zajema več pomoči na domu, kot so na primer prinašanje pripravljenih obrokov hrane, nakupovanje in prinašanje živil ali drugih potrebščin, priprava drv ali druge kurjave, nabava ozimnice, pranje in likanje perila, vzdrževanje vrta in okolice stanovanja, temeljito čiščenje in popravila v stanovanju, opremljanje in dekoriranje, spremljanje pri obiskih trgovin, predstav, sorodnikov ali na počitnicah, organiziranje in izvajanje



drugih oblik družabništva, pedikerske, frizerske in druge podobne storitve za nego telesa in vzdrževanje videza, celodnevno nadzorovanje preko osebnega telefonskega alarma, kontrola jemanja zdravil ter varovanje in nadziranje stanja čez noč.

Storitve psihoterapije

Psihoterapija je psihološka metoda zdravljenja, ki jo izvaja usposobljen psihoterapevt, kot pomoč posamezniku pri obravnavi njegovih življenjskih težav. Poznamo več različnih vrst psihoterapije, vse pa so namenjene pomoči ljudem, da se lažje soočijo in premagajo posamezne težave v življenju, npr. stres, čustvene težave, kognitivne težave, težave v medosebnih odnosih ali neprijetne navade. Vsem psihoterapijam je skupno, da zdravijo na osnovi pogovora in odnosa z drugo osebo in včasih na osnovi (skupnih) dejavnosti.

Psihoterapevt je lahko psihiater, psiholog ali kateri drug strokovnjak s področja duševnega zdravja, ki je dodatno usposobljen v psihoterapevtski dejavnosti. Psihoterapevt ima lahko tudi različno temeljno izobrazbo, če je opravil poglobljene psihoterapevtske treninge. Psihoterapija je plačljiva storitev, ki jo v Sloveniji izvajajo zasebniki, njihov seznam je na zadnjih straneh knjižice.

Za psihoterapijo se odločajo tudi nekateri svojci in njihove družine, saj želijo z bolj poglobljenim pristopom izboljšati kakovost njihovega medosebnega in osebnega življenja. Psihoterapijo doživljajo blagodejno, vidijo njene učinke in se srečanj redno udeležujejo. Lahko pridejo sami, s partnerji ali družinami.



Potek psihoterapevtske obravnave

Psihoterapija običajno poteka v rednih srečanjih, običajno enkrat tedensko ali enkrat na dva tedna, odvisno od potreb klienta. V procesu psihoterapije se najprej oceni izhodiščno stanje. V terapevtskem dogovoru klient in terapevt določita cilje, potek in pravila terapije.

V individualni psihoterapiji se klient in terapevt običajno pogovarjata 50 minut. V skupinski terapiji se srečajo različni ljudje s podobnimi težavami, običajno vedno v enaki zasedbi, z enim ali več terapevti. V partnerski terapiji se terapevt ali terapevtski par sreča s parom ali s partnerjema, da lahko skupno obravnavajo njune težave. V družinsko terapijo je vključena celotna družina. S parom terapevtov ali z enim terapevtom obravnavajo problematiko, ki vpliva na celo družino. Pri partnerskih in družinskih terapijah se oceni zgodovino odnosov (partnerskih in/ali družinskih), komunikacijske vzorce (konstruktivne in destruktivne), močne točke odnosa, mehanizme soočanja, ki doslej niso bili uspešni, cilje posameznika v odnosu ali družine in njegove neuresničene potrebe.

Obstaja zelo veliko vrst psihoterapij, najpogostejše med njimi so:

- kognitivno vedenjska psihoterapija,
- psihoanalitična psihoterapija,
- gestalt psihoterapija,
- transakcijska psihoterapija,
- sistemska psihoterapija,
- realitetna psihoterapija,
- eksistencialna psihoterapija,
- humanistična/suportivna psihoterapija,
- realitetna psihoterapija, in
- integrativna psihoterapija.



Poglejmo zgolj nekatere značilnosti posameznih terapij:

Psihoanalitična psihoterapija

Zanjo je značilno prepričanje, da na trenutno posameznikovo vedenje, čustvovanje, kapacitete za funkcioniranje in vzorce v odnosih globoko vplivajo posameznikove izkušnje iz zgodnjega življenja. Osredotoča se na občutenja, ki jih imamo do drugih ljudi, zlasti do lastne družine in do tistih, ki so nam blizu. Zdravljenje vključuje razgovor o preteklih izkušnjah in kako so lahko te pripeljale do posameznikove sedanje situacije, obenem pa tudi, kako lahko te pretekle izkušnje vplivajo na posameznikovo trenutno življenje. Ob podpori terapevta klient podoživlja svoje težave, spreminja in odpravlja boleča doživljanja sebe ter neustrezne in konfliktne odnose z drugimi, ki so pogosto rezultat travmatskih izkušenj iz otroštva oziroma motenj v osebnotnem razvoju.

Kognitivno vedenjska terapija

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



Transakcijska psihoterapija

Zanjo je značilno, da se zlasti osredotoča na komunikacijo in odnose med osebami ter skozi to poskuša najti vzroke za posameznikove težave. Transakcija pomeni dražljaj osebe, ki izzove določen odgovor pri drugi osebi. Če je transakcija stereotipna in predvidljiva, se to pojmuje kot psihološko igro, ki se jo je oseba naučila v otroštvu in jo igra skozi celotno življenje. »Strokes« so osnovni motivacijski faktorji človeškega vedenja in so sestavljeni iz nagrad, kot so ljubezen, sprejetje in druge pozitivne ojačitve. Ključna so tudi tri ego stanja, ki obstajajo v vsaki osebi: ego stanje otroka (arhaični elementi iz zgodnjega otroštva), odraslega (del osebnosti, sposobne objektivnega ocenjevanja realnosti) in roditelja (introjekcija vrednot staršev). Terapevtski proces pomaga osebi razumeti, v katerem ego stanju funkcionira v odnosu do drugih. Nauči se prepoznati igre, ki jih igra. Bistven cilj je, da se oseba nauči čim večkrat funkcionirati v stanju odraslega.

Gestalt terapija

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

Integrativna psihoterapija

Zanjo je značilen celostni pristop pri delu z ljudmi. Njen cilj je integracija osebnosti, kar pomeni integracijo čustvenih, kognitivnih in fizioloških sistemov posameznika z upoštevanjem socialne in duhovne dimenzije. Tako povezuje različne pristope k psihoterapiji (transakcijsko analizo, sodobno psihoanalitično terapijo, kognitivno-vedenjsko terapijo, gestalt terapijo in druge usmeritve), ki jih prilagodi trenutni situaciji osebe v stiski.



KJE ISKATI POMOČ?

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

CENTRI ZA SOCIALNO DELO

AJDOVŠČINA

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

BREŽICE

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

CELJE

Opekarniška cesta 15b,
3000 Celje
Tel.št.: 03/425 63 00
E-naslov: gpcsd.celje@gov.si
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št.: 03/425 63 37,
03/425 63 05
GSM: 031 707 566, 031 782 529

CERKNICA

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

ČRNOMELJ

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

DOMŽALE

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

DRAVOGRAD

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

GORNJA RADGONA

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

GROSUPLJE

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

HRASTNIK

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

IDRIJA

Vojkova 2a, 5280 Idrija
Tel.št.: 05/373 46 00
E-naslov: gpcsd.idrij@gov.si
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št.: 05/373 46 07;
05/373 46 13
GSM: 041 341 334 ali
031 717 413



ILIRSKA BISTRICA

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

IZOLA

Veluščkova 4, 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 01 in
04/583 46 10 ali 04/583 46 14
E-naslov: gpcsd.jesen@gov.si
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št.: 04/583 46 24 ali
051 351 301

KAMNIK

Ljubljanska 1, 1240 Kamnik
Tel.št.: 01/830 32 80
E-naslov: gpcsd.kamni@gov.si
Koordinator skupnostne
obravnave:
Tel. št.: 01/830 32 72
GSM: 041 856 555

KOČEVJE

Ljubljanska c. 25, 1330 Kočevje
Tel.št.: 01/893 83 80
E-naslov: gpcsd.kocev@gov.si
Koordinatorica skupnostne
obravnave:
Tel. št: 01/898 383 92
GSM: 040 568 245

KOPER

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

Tel.št.: 05/66 34 562
GSM: 041 668 952

KRANJ

Koroška cesta 19, 4000 Kranj
Tel.št.: 04/256 87 20
E-naslov: gpcsd.kranj@gov.si
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št: 04/256 87 20
GSM: 041 386 993

KRŠKO

Cesta krških žrtev 11,
8270 Krško
Tel.št.: 07/492 25 53 in
07/490 49 51
E-naslov: gpcsd.krsko@gov.si
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št.: 07/620 24 54
GSM: 041 795 885

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

Ponoviška cesta 12, 1270 Litija
Tel.št.: 01/890 03 80 in 01/890
03 81
E-naslov: gpcsd.litij@gov.si



LJUBLJANA-BEŽIGRAD

Podmilščakova 20,
1000 Ljubljana - Bežigrad
Tel.št.: 01/3001 800
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 - Moste Polje
Tel.št.: 01/587 34 00
E-naslov: gpcsd.ljmos@gov.si
Koordinatorji skupnostne
obravnave
Tel. št.: 01/ 5206 451;
01/5206 452;
01/5206 450; 01/5206 454
GSM: 040 747 280;
040 856 484;
040 787 453; 040 791 242

LJUBLJANA-ŠIŠKA

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

LJUBLJANA-VIČ RUDNIK

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

LJUTOMER

Prešernova 17a, 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
Koordinatoriki skupnostne
obravnave
Tel. št.: 02/320 70 79,
02/320 70 96
GSM: 041 642 726, 041 642 741

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
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel. št. : 02/535 11 40,
02/535 11 44
GSM: 031 222 069, 031 727 430

NOVA GORICA

Trg Edvarda Kardelja 1,
5000 Nova Gorica
Tel.št.: 05/330 29 00
E-naslov: gpcsd.gorica1@gov.si
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št.: 05/ 335 33 19;
05/330 27 07
GSM: 031 682 908; 031 665 013



NOVO MESTO

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

• Koordinatorica skupnostne
obravnave

Tel.št.: 07/393 26 44
GSM: 041 704 949

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
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št.: 02 787 56 19
GSM: 031 658 856

RADLJE OB DRAVI

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

RADOVLJICA

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

RAVNE NA KOROŠKEM

Gozdarska pot 17,
2390 Ravne na Koroškem
Tel.št.: 02/821 63 50 in
02/821 63 51

RIBNICA

Škrabčev trg 17, 1310 Ribnica
Tel.št.: 01/836 10 03 in
01/836 93 50
E-naslov: gpcsd.ribni@gov.si

RUŠE

Hmeljarska 8, 2342 Ruše
Tel.št.: 02/67 30 150
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 4b,
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
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št.: 02/885 01 20
GSM: 031 308 561



SLOVENSKA BISTRICA

Ljubljanska 16,
2310 Slovenska Bistrica
Tel.št.: 02/805 07 63
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

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

ŠKOFJA LOKA

Partizanska cesta 1d,
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.: 05/381 91 70
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 00 in
03/898 45 02
E-naslov: gpcsd.velen@gov.si
• Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel.št.: 03/898 45 10
GSM: 041 726 938

VRHNIKA

Cankarjev trg 4/I, 1360 Vrhnika
Tel.št.: 01/750 62 77
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
Koordinatorica skupnostne
obravnave
Tel. št.: 03/56 60 244,
GSM: 051 435 724

ŽALEC

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



SPLOŠNA NUJNA MEDICINSKA POMOČ

Ljubljana

Bohoričeva ulica 4,

1000 Ljubljana

Tel. št.: 01/522 84 08

Ljubljana - pediatrična

Metelkova ulica 9,

1000 Ljubljana

Tel. št.: 01/472 38 88

Maribor

Ljubljanska ulica 5, 2000 Maribor

Tel. št.: 02/333 18 06

Kranj

Gospodsvetska 10, 4000 Kranj

Tel. št.: 04/280 41 00

Celje

Gregorčičeva ulica 5, 3000 Celje

Tel. št.: 03/543 42 11 in

03/543 42 12

Nova Gorica

Rejčeva ulica 4,

5000 Nova Gorica

Tel. št.: 05/338 33 33

Ravne na Koroškem

Ob suhi 11,

2390 Ravne na Koroškem

Tel. št.: 02/870 53 00

Izola

Ulica oktobrske revolucije 11,

6310 Izola

Tel. št.: 05/663 50 00

Koper

Polje 2, 6310 Izola

Tel. št.: 05/664 73 82

Postojna

Prečna ulica 2, 6230 Postojna

Tel. št.: 05/700 04 12

Brežice

Černelčeva ulica 8, 8250 Brežice

Tel. št.: 07/499 14 00

Laško

Kidričeva ulica 5b, 3270 Laško

Tel. št.: 03/734 36 00

Sežana

Partizanska cesta 24,

6210 Sežana

Tel. št.: 05/731 14 00

DEŽURNE AMBULANTE V OKVIRU PSIHIATRIČNIH BOLNIŠNIC

CENTER ZA MENTALNO ZDRAVJE - CMZ

Zaloška 29, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01/587 49 00 (centrala)

Tel. št.: 01/58 72 112

(dežurni zdravnik)

Tel. št.: 01/58 72 104

(dežurna medicinska sestra)

Spletna stran:

<http://www.psih-klinika.si>

CENTER ZA IZVENBOLNIŠNIČNO PSIHIATRIJO - CIP

Njegoševa 4, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01/231 59 90 (sprejemna
ambulanta)

Tel. št.: 01/434 45 17 ali

01/434 45 18 (urgentna ambulanta)

Spletna stran:

<http://www.psih-klinika.si>



UNIVERZITETNI KLINIČNI CENTER MARIBOR, ODDELEK ZA PSIHIATRIJO

Ob železnici 30, 2000 Maribor
Tel. št.: 02/321 11 33
Ambulanta 750/dopoldanska
psihiatrična (in dežurna)
ambulanta od 8.00 ure do 8.00
ure naslednjega dne.
Spletna stran: <http://www.sb-mb.si>

PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA ORMOŽ

Ptujska cesta 33, 2270 Ormož
Tel. št.: 02/741 51 00
Ambulanta za nujne prve
preglede (pregleda dežurni
zdravnik) – vsak dan od 10.00 do
15.00 ure.
Spletna stran:
<http://www.pb-ormoz.si>

PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA VOJNIK

Celjska cesta 37, 3212 Vojnik
Tel. št.: 03/780 01 00
Psihiatrična dežurna – urgentna
ambulanta (sprejemna
ambulanta) - vsak dan 24 ur od
8.00 do 8.00 ure.
Tel.št.: 03/780 01 36
(sprejemni moški oddelek)
Tel.št.: 03/780 01 34
(sprejemni ženski oddelek)
Spletna stran:
<http://www.pb-vojniki.si>

ZDRAVSTVENI DOMOVI IN ZDRAVSTVENE POSTAJE

Ljubljanska regija

ZD Cerknica

Cesta 4. maja 17, 1380 Cerknica
Tel. št.: 01/705 01 00

ZD Domžale

Mestni trg 2, 1230 Domžale
Tel. št.: 01/724 51 00

ZD Grosuplje

Pod gozdom cesta I 14,
1219 Grosuplje
Tel. št.: 01/781 84 00

ZD Hrastnik

Novi dom 11, 1440 Hrastnik
Tel. št.: 03/565 44 50

ZD Idrija

Ulica Otona Župančiča 3,
5280 Idrija
Tel. št.: 05/373 42 00

ZD Ivančna Gorica

Cesta 2. grupe odredov 16,
1295 Ivančna Gorica
Tel. št.: 01/781 90 10

ZD Kamnik

Novi trg 26, 1241 Kamnik
Tel. št.: 01/831 86 00

ZD Kočevje

Roška cesta 18, 1330 Kočevje
Tel. št.: 01/893 90 00

**ZD Litija**

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

ZD Ljubljana - Bežigrad

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

ZD Ljubljana - Center

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

ZD Ljubljana Moste - Polje

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

ZD Ljubljana - Šiška

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

ZD Ljubljana - Šentvid

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

ZD Ljubljana Vič - Rudnik

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

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

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

ŽZD Ljubljana - Železniški ZD

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

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

Mislejeva 3, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/437 20 10 in
01/437 91 82

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

ZD Medvode

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 19, 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 Radeče

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

ZD Slovenske Konjice

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

ZD Šentjur

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

ZD Šmarje pri Jelšah

Celjska cesta 17,
3240 Šmarje pri Jelšah
Tel. št.: 03/818 37 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.: 05/677 33 20

ZD Postojna

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

ZD Sežana

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

Posavska regija

ZD Brežice

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

ZD Krško

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

ZD Sevnica

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

Murkosoboška regija

ZD Gornja Radgona

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

ZD Lendava

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

ZD Ljutomer

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

ZD Murska Sobota

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

Novogoriška regija

ZD Ajdovščina

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

**ZD Nova Gorica**

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

ZD Tolmin

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

Koroška regija**ZD Dravograd**

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

ZD Mozirje

Savinjska cesta 6,
3330 Mozirje
Tel. št.: 03/839 24 30

ZD Radlje ob Dravi

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

ZD Ravne na Koroškem

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

ZD Slovenj Gradec

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

ZD Velenje

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

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

MARN Katarina, dr. med., spec.
psih.
PE Tabor, Tabor 14,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 059/029 824
Mob. št.: 040/567 967

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

MREVLJE LOZAR Urša, dr.
med., spec. psih.
PE Tabor, Tabor 14,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 059/029 824
Mob. št.: 040/567 967

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

ROJC Saša, dr. med., spec.
psih.
PE Tabor, Tabor 14,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 059/029 824
Mob. št.: 040/567 967

**PSIHIATRIČNA ORDINACIJA
RUDNIK**

mag. BLINC PESEK Marjeta, dr.



med., spec. psih.
Rudnik II/4, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/428 84 06
E-naslov: psih.ord.r@siol.net
Spletna stran:
www.psihiatricnaordinacija.net

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

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

**SPECIALISTIČNA
AMBULANTA ZA KLINIČNO
PSIHOLOGIJO**
FRANZL Branko, univ. dipl. psih.,
spec.klin.psih.
Palmejeva 14, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/566 16 57

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

PSIHIATRIČNA ORDINACIJA
SOTOŠEK Silvija, dr. med.,
spec. psih.
Slomškova ulica 23
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/431 80 84

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

TEMZA D.O.O.
AHLIN Dragomira, dr. med.,
spec. psih.
GAJIČ Lilijana, dr. med., spec.
psih.
KORELC Irena, dr. med., spec.
psih.
PUKL GABROVŠEK Vitoslava,
dr. med. spec. psih
Ambulanta: Galerija WTC,
Dunajska 158, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/569 25 87 in
059/051 775
E-naslov: info@temza.si
Spletna stran: www.temza.si

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

**P.3. ZASEBNA ORDINACIJA
ZA KLINIČNO PSIHOLOGIJO
(koncesija le za šolske otroke
in mladostnike)**
PETRUŠA Andrej, univ. dipl.
psih., spec. klin. psih.



Cesta v Mestni Log 55,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/283 43 90
E-naslov: andrej.petrusa@siol.net

PKM D.O.O.

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

PSIHIATRIČNA AMBULANTA

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

SPECIALISTIČNA AMBULANTA

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

JESEJ D.O.O.

ŠKRABA KRME LJ Darja, dr.
med., spec. psih.
Tacenska 120, 1133 Ljubljana
Brod
Tel. št.: 01/516 14 12 in
GSM: 051 386 138
E-naslov:
hypno.jesej@gmail.com

PSIHIATRIČNA AMBULANTA

KUHAR Irma, dr. med., spec.
psih.
Cesta 6. maja 11, 1360 Vrhnika
GSM: 031/357 873
E-naslov:
psih.amb.drkuhar@gmail.com

PSIHIATRIČNA AMBULANTA

ZIHERL Anamarija, dr. med.,
spec. psih.

Novi trg 26, 1241 Kamnik
Tel. št.: 01/831 86 19

PSIHIATRIČNA AMBULANTA MURGLE

PREGELJ Peter, dr. med., spec.
psih.

Cesta v Mestni log 55,
1000 Ljubljana

Tel. št.: 059/934 946

Mob. št.: 031/859 847

E-naslov: psih-ambulanta.

murgle@siol.net

Spletna stran: www.pregelj.com

INŠTITUT ZA KLINIČNO

PSIHOLOGIJO IN

PSIHOTERAPIJO (koncesija

le za otroke in mladostnike
ter koncesija za diagnostične
preglede)

asis. dr. MATJAN ŠTUHEC

Polona, spec. klin. psih.,
psihoterapevtka, skupinska
analitičarka, supervizorka in

terapevtka za učno analizo

MOŠKRIČ Bojana, spec. klin.

psih., psihoterapevtka, družinska

terapevtka in supervizorka

prof. dr. PRAPER Peter, spec.

klin. psih., psihoterapevt,

skupinski analitik, supervizor in

terapevt za osebno izkušnjo

Savlje 74c, 1000 Ljubljana

Tel.št.: 01/563 21 96

E-naslov: ikpp@siol.net,

info@ikpp.si

Spletna stran: www.ikpp.si

BERNARD ROJNIK

Univ. dipl. psih., spec. klin. psih.

Ulica Bratov Babnik 10,

1000 Ljubljana

GSM: 041 615 821



PSIHIATRIČNA ORDINACIJA

Borislava Lovšin, dr. med., spec. psih.;
Ažbetova ulica 4, 1000 Ljubljana,
Telefon: 01/25-13-106

PEDOPSIHIATRIJA, PSIHIATRIA

Anja Marija Reljič Prinčič, dr. med., spec. psih.;
Slomškova ulica 35, 1000 Ljubljana,
Telefon: 01/43-04-500,
01/43-04-502, 030/923 560

PSIHIATRIČNA ORDINACIJA

prim. Dušan Žagar, dr. med., spec. psih.;
Slomškova ulica 35, 1000 Ljubljana,
Telefon: 01/43-04-500,
01/43-04-501, 030/923 560

ORDINACIJA ZA KLINIČNO PSIHOLOGIJO

Tanja Plankar Grgurevič, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.;
Ulica bratov Babnik 10, 1000 Ljubljana,
Telefon: 01/51-08-141

OE Maribor

SPECIALISTIČNA PSIHIATRIČNA ORDINACIJA

BERIČ Miroslav, dr. med., spec. psih. in spec. pedopsih.
Osojnikova cesta 9, 2250 Ptuj
Tel. št.: 02/780 69 50

ZASEBNA KLINIČNO PSIHOLOŠKA AMBULANTA

mag. ŠINKO Bojan, spec. klin. psih. in psihoterapevt
Peršonova ulica 1, 2250 Ptuj

Tel. št.: 02/771 15 22
Mob. št.: 051/427 385
E-naslov: bojan.sinko@volja.net

ZDRAVSTVENI ZAVOD FAGANELJ BUT MARIBOR

FAGANELJ BUT Metka, dr. med., spec. psih.
Gospodsvetska cesta 41a,
2000 Maribor
Tel. št.: 02/252 37 60

DR. POŠTENJAK D.O.O.

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

PSIHIATRIČNA AMBULANTA

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

ZASEBNA KLINIČNO PSIHOLOŠKA AMBULANTA

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

SPECIALISTIČNA AMBULANTA PSIHIATRIJE

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



**ZASEBNA PSIHIATRIČNA
ORDINACIJA**

dr. KRAVOS Matej, dr. med.,
spec. psih.

Trg svobode 26,
2310 Slovenska Bistrica
Tel. št.: 02/843 11 46
E-naslov: matej.kravos1@siol.net

VAŠE ZDRAVJE d.o.o.

asis. mag. ŽIDANIK Miloš, dr.
med., spec. psih., psihoterapevt
Kopitarjeva ulica 2, 2000 Maribor
Tel. št.: 02/235 55 00
E-naslov: psiha@zzvz.si
Spletna stran: www.zzvz.si

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

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

**SPECIALISTIČNA
PSIHOLOŠKA ORDINACIJA**

mag. MERC Hermina, spec. klin.
psih.

Gospejna ulica 11, 2000 Maribor
Tel. št.: 02/252 29 99
Spletna stran: www.vitriol.si

PSIHIATRIČNA AMBULANTA

MIHEV Štefan, dr. med., spec.
psihoterapevt
ZD Ravne na Koroškem
Ob suhi 11,

2390 Ravne na Koroškem
Tel. št.: 02/870 5313 - ni na
seznamu

**ZASEBNA KLINIČNO
PSIHOLOŠKA AMBULANTA**

Barbara Vajd Ledinek, univ. dipl.
psih., spec. klin. psih.;
Linhartova ulica 21,
2000 Maribor,
Telefon: 02/62-02-450,
02/62-02-453

**ZASEBNA KLINIČNO
PSIHOLOŠKA AMBULANTA**

mag. Bojan Šinko, univ.
dipl. psih., spec. klin. psih.,
psihoterapevt;
Osojnikova cesta 3, 2250 Ptuj,
Telefon: 02/77-11-522,
051/427-385

OE Celje

**ZASEBNA PSIHOLOŠKA
AMBULANTA BOJA (koncesija
za otroke in mladostnike)**

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

**ZASEBNA PSIHIATRIČNA
AMBULANTA**

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

**ZASEBNA KLINIČNO
PSIHOLOŠKA AMBULANTA**

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



OE Kranj

EMOTIVA D.O.O.

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

PRIVATNA PSIHIATRIČNA AMBULANTA

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

ZASEBNA PSIHIATRIČNA ORDINACIJA

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

DISPANZER ZA MENTALNO ZDRAVJE, ZD Kranj

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

OE Škofja Loka

Polona Žgajnar, univ. dipl. psih.,
spec. klin. psih.;
Zdravstveni dom Škofja Loka
Stara cesta 10, 4220 Škofja Loka
Tel. št.: 04/502 00 62

OE Novo mesto

KLINIČNO PSIHOLOŠKA ORDINACIJA

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

ZASEBNA PSIHIATRIČNA ORDINACIJA

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

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

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

OE Koper

ZASEBNA SPECIALISTIČNA AMBULANTA – PEDOPSIHIATRIJA

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

ZASEBNA AMBULANTA ZA KLINIČNO PSIHLOGIJO ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

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



**ZDRAVSTEVNI DOM PIRAN,
PSIHOHIGIENSKI DISPANZER
ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE**

MAŽER Alida, dr. med., spec.
pedopsih.

Cesta solinarjev 1,
6320 Portorož
Tel. št.: 05/677 17 64

**ZASEBNA SPECIALISTIČNA
AMBULANTA ZA DUŠEVNO
ZDRAVJE RAZVOJNE DOBE
IN DRUŽINE**

ŠINKOVEC Lea, dr. med., spec.
psih.

Na Poklonu 7, 5281 Spodnja
Idrija

Tel. št.: 05/37 28 223
ZD Postojna, Prečna 3,
6230 Postojna
Tel. št.: 05/700 04 12

SUPEREGO, D.O.O.

DAMEJ Mirjana, dr. med., spec.
psih.

Novi trg 6, 6230 Postojna
Tel. št.: 05/726 10 08

**ZASEBNI ZDRAVSTVENI
ZAVOD DOJČINOVSKI**

DOJČINOVSKI Oliver, dr. med.,
spec. psih.

Ljubljanska cesta 6, 6000 Koper
Tel. št.: 05/664 73 75

E-naslov:
oliver.dojcinovski@siol.net

**PSIHOTRIČNI DISPANZER ZD
KOPER**

VODOPIVEC Zoran dr. med.,
spec. psih.

Ljubljanska 6a, 6000 Koper
Tel. št.: 05/664 73 73

**ZDRAVSTVENI ZAVOD
CELJENJE KOPER**

FURLAN Mirjana, dr. med., spec.
psih.

APATH Teja, dr. med., spec. psih.

Asis. Mag. GROLEGER Urban,
dr. med., spec. psih.

Ulica Vojke Šmuc 12,
6000 Koper

Ambulanta: Obrtniška 30,
6000 Koper

Mob. št.: 031/387 333

E-naslov: celjenje@siol.net

TEMZA D.O.O.,

AHLIN Dragomira, dr. med.,
spec. psih.

Zdravstveni dom Ilirska Bistrica
Gregorčičeva ulica 8,

6250 Ilirska Bistrica
Tel. št.: 05/711 21 36

E-naslov: info@temza.si

Spletna stran: www.temza.si

**ZDRAVSTVENI ZAVOD
JURETIĆ JADRANKA
PORTOROŽ**

JURETIĆ Jadranka, dr. med.,
spec. psih.

Prešernova cesta 53,
6310 Izola

Tel. št.: 05/99 33 060

E-naslov:

pisarna.juretic@gmail.com

OE Murska Sobota

**SPECIALISTIČNA ORDINACIJA
ZA KLINIČNO PSIHOLOGIJO**

GERIČ Ignac, univ. dipl. psihol.,
spec. klinič. psihol.

Ulica Staneta Rozmana 3,
9000 Murska Sobota

Tel. št. 02/534 82 56



**AMBULANTA ZA KLINIČNO
PSIHOLOGIJO**

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

**ZASEBNA PSIHIATRIČNA
AMBULANTA RAKIČAN**

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

**ZASEBNA PSIHIATRIČNA
AMBULANTA**

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

**ZASEBNA PSIHIATRIČNA
AMBULANTA**

dr. MEDEN KLAVORA Vlasta, dr.
med., spec. psih.
Ulica Gradnikove brigade 7,
5000 Nova Gorica
Tel. št.: 05/ 338 32 69
Gregorčičeva ulica 16,
5000 Nova Gorica
Tel. št.: 05/339 41 00
Prešernova ulica 6, 5220 Tolmin
Tel. št.: 05/338 11 20

**ZASEBNA PSIHIATRIČNA
AMBULANTA**

LEBAN Breda, dr. med., spec.
psih.
Ulica Gradnikove brigade 7,
5000 Nova gorica
Tel. št.: 05/ 338 32 81
Tovarniška cesta 3,
5270 Ajdovščina
Tel. št.: 05/369 32 20

OE Nova Gorica

**ZASEBNA PSIHIATRIČNA
AMBULANTA**

SUDAR Dušan, dr. med., spec.
psih.
Ulica Gradnikove brigade 7,
5000 Nova Gorica
Tel. št.: 05/338 32 82
Prešernova 6, 5220 Tolmin
Tel. št.: 05/338 11 20
Gradišče nad Prvačino 4, 5294
Dornberg
Tel. št: 05/ 300 69 00



**SEZNAM
SPECIALISTOV
PSIHATROV,
KLINIČNIH
PSIHOLOGOV IN
PSIHOTERAPEVTOV,
KJER SO STORITVE
LE SAMOPLAČNIŠKE**

**PERSONA – Center za
psihološko svetovanje**

MEŠKO POKORN Aleksandra,
dr. med., spec. klin. psih.
Prušnikova 55,
1210 Ljubljana-Šentvid
Tel. št.: 01/512 23 64
GSM: 031/ 590 493
E-naslov: info@psihologinja.si
Spletna stran: www.psihologinja.si

PACIENT d.o.o.

dr. REBOLJ Klemen, dr. med.,
spec. psih.
dr. PRETNAR Melita, dr. med.
spec. psih.
Savska 3, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/280 30 52
E-naslov: info@pacient.si

DR. ZORAN MILIVOJEVIĆ

dr. Zoran Milivojević, dr. med.,
spec. psihoterapevt
Transakcijska psihoanaliza
E-naslov: drZoranM@gmail.com
Spletna stran:
www.milivojevic.info

**ZAVOD NAMEN –
DRUŽINSKA, PARTNERSKA
IN INDIVIDUALNA
PSIHOTERAPIJA**

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

ROJNIK ILZE S.P.

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

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

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



PSIHIATRIČNE BOLNIŠNICE

PSIHIATRIČNA KLINIKA LJUBLJANA

Studenec 48,
1260 Ljubljana Polje
Tel. št.: 01/587 21 00
Spletna stran:
<http://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.: 031/227 294
(dežurna medicinska sestra)
Spletna stran:
<http://www.psih-klinika.si>

KLIC V DUŠEVNI STISKI - CMZ

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

KATEDRA ZA PSIHIATRIJO - CMZ

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

CENTER ZA IZVENBOLNIŠNIČNO PSIHIATRIJO - CIP

Njogoševa 4, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/231 59 90
(sprejemna ambulanta)
Tel. št.: 01/434 45 17 ali
01/434 45 18
(urgentna ambulanta)

Spletna stran:
<http://www.psih-klinika.si>

SVETOVALNI CENTER ZA OTROKE, MLADOSTNIKE IN STARŠE

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

UNIVERZITETNI KLINIČNI CENTER MARIBOR, ODDELEK ZA PSIHIATRIJO

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

PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA BEGUNJE

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

PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA IDRIJA

Pot sv. Antona 49, 5280 Idrija
Tel. št.: 05/373 44 00
Spletna stran:
<http://www.pb-idrija.si>

PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA ORMOŽ

Ptujska cesta 33, 2270 Ormož
Tel. št.: 02/741 51 00
Spletna stran:
<http://www.pb-ormoz.si>

PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA VOJNIK

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



ZASTOPNIKI PRAVIC OSEB NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Območje Psihiatrične klinike
Ljubljana (OE Ljubljana in Novo
mesto)

Sonja Rotar
GSM: 051 276 217

Damjana Deržak,
GSM: 051 276 210

Vesna Zupančič,
GSM: 051 276 211

Lidija Kristančič
GSM: 051 276 225

Marica Pavlišič
GSM: 051 276 226

Nevenka Močnik
GSM: 051 276 229

Andrejka Vučak
GSM: 051 276 228

Stanislava Radojčič
GSM: 051 276 213

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

Edo Pavao Belak
GSM: 051 276 220

Renata Topolovec
GSM: 051 276 218

Romana Miklič
GSM: 051 276 221

Andreja Vučak
GSM: 051 276 228

Območje Psihiatrične bolnišnice
Begunje (OE Kranj)

Damjana Deržak
GSM: 051 276 210

Brigita Žajdela
GSM: 051 276 227

Marica Pavlišič
GSM: 051 276 226

Milena Marinič
GSM: 051 276 219

Stanislava Radojčič
GSM: 051 276 213

Območje Psihiatrične bolnišnice
Vojnik (OE Celje, OE Krško)

Marija Zidarič
GSM: 051 276 215

Vesna Zupančič
GSM: 051 276 211

Milena Marinič
GSM: 051 276 219

Polonca Nunčič
GSM: 051 276 212

Romana Miklič
GSM: 051 276 221

Območje Psihiatrične bolnišnice
Ormož (OE Murska Sobota)

Marija Zidarič
GSM: 051 276 215

Renata Topolovec
GSM: 051 276 218



Polonca Nunčič
GSM: 051 276 212

Edo Pavao Belak
GSM: 051 276 220
Območje Psihiatrične bolnišnice
Idrija (OE Nova Gorica, OE
Koper)

Brigita Žajdela
GSM: 051 276 227

Sonja Rotar
GSM: 051 276 217

Nevenka Močnik
GSM: 051 276 229

Lidija Kristančič
GSM: 051 276 225

POSEBNI SOCIALNO VARSTVENI ZAVODI

SOCIALNO VARSTVENI ZAVOD DUTOVLJE

Dutovlje 128, 5221 Dutovlje
Tel. št.: 05/764 01 14 (centrala)
GSM.: 031/361 740
(glavna medicinska sestra)

JAVNI SOCIALNO VARSTVENI ZAVOD HRASTOVEC

Hrastovec 22,
2230 Lenart v Sl. goricah
Tel. št.: 02/ 729 35 10
Spletna stran:
<http://www.hrastovec.org/>

POSEBNI SOCIALNO VARSTVENI ZAVOD PRIZMA PONIKVE

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

SOCIALNO VARSTVENI ZAVOD LUKAVCI

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

SOCIALNO VARSTVENI ZAVOD DOM NINE POKORN GRMOVJE

Pernovo 4a, 3310 Žalec
Tel. št.: 03/713 29 00 (centrala)
E-naslov: [dom_nine_pokorn.
zalec@siol.net](mailto:dom_nine_pokorn.zalec@siol.net)
Spletna stran: [www.ssz-slo.sislo/
main.asp?id=171761FF](http://www.ssz-slo.sislo/main.asp?id=171761FF)

CENTER SLEPIH, SLABOVIDNIH IN STAREJŠIH ŠKOFJA LOKA

Stara Loka 31, 4220 Škofja Loka
Tel. št.: 04/511 63 07
Fax: 04/511 64 51
E-naslov: info@css-sl.si

DOM UPOKOJENCEV PODBRDO, ENOTA PETROVO BRDO

Petrovo Brdo 7, 5243 Podbrdo
Tel. št.: 05/380 18 40
E-naslov: info@dompodbrdo.si
Spletna stran:
<http://www.dompodbrdo.si>



NEVLADNE ORGANIZACIJE

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

ALTRA - Odbor za novosti v duševnem zdravju

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

Enota Ljubljana

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

Dnevni center: 01/544 47 60

E-naslov: info@altra.si

Spletna stran: www.altra.si

Enota Prevalje

Trg 31, 2391 Prevalje

Tel.št.: 02/824 09 10

E-naslov: prevalje@altra.si

NOVI PARADOKS, Slovensko društvo za kakovost življenja

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

Vrhovci cesta XVII/40,

1000 Ljubljana

Tel. št.: 01/422 85 61

E-naslov: paradoks1@siol.net

Spletna stran: www.drustvo-paradoks.si

DRUŠTVO OZARA SLOVENIJA, Nacionalno združenje za kakovost življenja

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

Sedež društva:

Ljubljanska ulica 9,

2000 Maribor

Tel. št.: 02/330 04 44

E-naslov: info@ozara.org

Spletna stran: www.ozara.org/

Pisarne za informiranje in svetovanje

Enota Ravne na Koroškem

Prežihova ul. 7,

2390 Ravne na Koroškem

Tel./fax: 02/ 875 06 30

Enota Ljubljana

Gregorčičeva ul. 5,

1000 Ljubljana

Tel./fax: 01/ 244 51 20,

01/244 51 21

Enota Kranj

Kidričeva 6, 4000 Kranj

Tel./fax: 04/236 26 10,

04/ 236 26 11

**Enota Novo mesto**

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

Enota Izola - Koper

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

Enota Celje

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

Enota Brežice

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

Enota Sevnica

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

Enota Jesenice

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

Enota Nova Gorica

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

Enota Črnomelj

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

Enota Ljutomer

Miklošičev trg 3,

9240 Ljutomer

Tel.: 051 475 199

Enota Tolmin-gostovanje

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

Enota Bohinj-gostovanje

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

Enota Trebnje-gostovanje

Goliev trg 11,
8210 Trebnje

Enota Lendava-gostovanje

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

Dnevni centri**Enota Maribor**

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

Enota Slovenj Gradec

Celjska ulica 2,
2380 Slovenj Gradec
Tel/fax: 02/ 88 50 640, 02/ 88
50 641

Enota Brežice

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

Enota Murska Sobota

Bakovska 6,
9000 Murska Sobota
Tel/fax: 02/53 91 142,
02/ 53 91 143



Enota Ptuj

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

ŠENT,**Slovensko združenje za
duševno zdravje**

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

Sedež združenja:

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

Enota ŠENT Ljubljana

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

Enota ŠENT Trbovlje

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

Enota ŠENT Kočevje

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

Enota ŠENT Novo mesto

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

Enota ŠENTMAR Koper

Vergerijev trg 3,
6000 Koper
Tel. št.: 05/662 14 84
E-naslov: sentmar@siol.net

Enota ŠENTLENT Maribor

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

Enota ŠENT Nova Gorica

Cesta 25. junija 1F,
5000 Nova Gorica
Tel. št.: 05/ 330 96 00, 05/330
96 04,
GSM: 031/371 99
E-naslov:
margerita.humar@sent.si

Enota ŠENT Ajdovščina

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

Enota ŠENTGOR Radovljica

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

Enota ŠENT'K Kranj

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



Enota ŠENT Škofja Loka

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

Enota ŠENTCELEIA Celje

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

VEZI, Društvo za duševno zdravje in kreativno preživljanje prostega časa

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

Sedež društva:

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

Dnevni center Ilirska Bistrica

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

Dnevni center Štanjel

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

Dnevni center Štorje

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

Stanovanjska skupina Brestovica pri Komnu

Brestovica 55,
6223 Komen
Tel. št.: 05/766 43 60

Stanovanjska skupina Divača

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

Stanovanjska skupina Ilirska Bistrica

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

Stanovanjska skupina Podgrad pri Ilirski

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

Stanovanjska skupina Postojna

Tržaška 36,
6230 Postojna
Tel. št.: 05/726 48 00

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

HUMANA, Združenje svojcev pri skrbi za duševno zdravje

Na območju Gorenjske regije
izvaja programe delovne in
socialne vključenosti, svetovanja,
izobraževanja in pomoči svojcem
oseb s psihozo ter program
samointegracije oseb s težavami
v duševnem zdravju z višjo
izobrazbeno strukturo.



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

DAM, Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami

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

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

DRUŠTVO ZA PREVENTIVNO DELO

Izvajajo 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
Spletna stran: www.drustvo-dpd.si

MUZA, Društvo za ustvarjanje in kvaliteto življenja

Na območju Ljubljane izvaja programe svetovanja, izobraževanja in samopomoči za osebe z motnjami hranjenja ter njihove svojce.
Kongresni trg 1
(pritličje, soba 10/11),
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/425 03 38
E-naslov:
svetovalnica.muza@volja.net
Spletna stran:
<http://users.volja.net/muza1>

DRUŠTVO ZA PSIHOLOŠKO SVETOVANJE KAMELEON

Društvo nudi brezplačno internetno svetovanje otrokom, mladostnikom, odraslim in starejšim v stiski. Svetovalci so prostovoljci različnih starosti, različnih smeri študija in zaposlitve, ki imajo izkušnje na področju svetovanja ljudem v stiski in so za to ustrezno usposobljeni.
Spletna stran:
www.stvetovalnicakameleon.si

MAMA ZOFA

Nudenje pomoči v obporodnih stiskah tudi ženskam, ki imajo težave v duševnem zdravju.
Grablovičeva 54, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/544 34 79 in
030 321 355
Podpora v obporodnih stiskah:
051 245 013
Spletna stran:
www.mamazofa.org



DRUŠTVO ŽENSKA SVETOVALNICA

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

Langusova 21,
1000 Ljubljana

Telefon: 01/251 16 02

Spletna stran: www.drustvo-zenska-svetovalnica.si

E-naslov: zenska@svetovalnica.org

KRIZNI CENTER ZA ŽENSKÉ

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

Tel. št.: 031/233 211 (24h/dan)

E-naslov: zenska@svetovalnica.org

Podružnica v Kopru

Dežurni telefon v Kopru:

040/733 068

E-naslov: primorska@svetovalnica.org

SPOMINČICA - Slovensko združenje za pomoč pri demenci

Izvajajo programe samopomoči, izobraževalno podperne tečaje za svojce ter program telefonskega svetovanja.

NASLOV:

Linhartova 13,
1000 Ljubljana

Tel./fax: 01/ 256 56 11

GSM: 041309 200, 041 309 202

Svetovalni telefon: 01/ 52 83 995,

vsak delovni ponedeljek, sredo in četrtek od 15:00 do 17:00

E-naslov:

zzppd@mail.ljudmila.org

Spletna stran:

www.ljudmila.org/zzppd

Regijsko društvo Spominčica za severnoprimorsko regijo

Dom upokojencev Nova Gorica,
Gregorčičeva 16,

5000 Nova Gorica

Telefon: 05/ 330 69 07 od

ponedeljka do petka od 8.00 do 11.00

E-naslov: [go.spomincica@](mailto:go.spomincica@ssz-slo.si)

ssz-slo.si

ENOTE:

Ajdovščina: V prostorih Šenta, Bevkova 2,
5270 Ajdovščina

Dravograd: Koroški dom starostnikov,
Črneče 146,
2370 Dravograd

Maribor: Informacije UKC Maribor,
Oddelek za psihiatrijo,
Ob železnici 30,
2000 Maribor

Metlika: Dom počitka Metlika,
Mestni trg 16,
8330 Metlika
Telefon: 07 30 63 145
(Vlasta Petraš)



E-naslov:
vlasta.petras@ssz-slo.si

Nova Gorica: Dom upokojecev
Nova Gorica,
Gregorčičeva 16,
5000 Nova Gorica
Telefon: 05/ 330 69 07 od
ponedeljka do petka od 8.00 do
11.00
E-naslov:
go.spomincica@ssz-slo.si

Ormož: Informacije: Psihiatrična
bolnica Ormož,
Ptujška cesta 33,
2270 Ormož

Koper: Zavod za zdravstveno
varstvo Koper,
Vojkovo nabrežje 4/a,
6000 Koper
Telefon: 05 663 08 23, vsak
delovni dan od 8.00 do 10.00
(Nevenka Ražman)
E-naslov: nevenka.razman@
zvv-kp.si

Krško: Dom starejših občanov
Krško,
Kovinarska ulica 13,
8270 Krško

Telefon: 07 488 18 82 (Marta
Kavšek)
E-naslov: marta.kavsek@ssz-slo.si

Rogaška Slatina: Društvo za
pomoč pri demenci Spominčica
Rogaška Slatina
Celjska cesta 11
3250 Rogaška Slatina
Informacije: Mateja Fidler,
Pegazov dom, Rogaška Slatina

Šentjur: Dom starejših Šentjur
Svetinova ulica 1
3230 Šentjur
E-naslov: zlata.felc@gmail.com

Škofja Loka: Center slepih,
slabovidnih in starejših.
Stara Loka 31,
4221 Škofja Loka
Informacije: 041 698 749, vsak
ponedeljek od 15. do 16. ure

Tržič: Dom Petra Uzarja,
Ročevnica 58,
4290 Tržič
Telefon: 051 36 36 13
(Marjeta Šumič)

TELEFONI ZA POMOČ V STISKI

**SOS TELEFON telefon za
ženske, otroke in žrtve nasilja**
Brezplačni telefon: 080 11 55
(delavniki med 12-22h;
ostali dnevi med 18-22h)
Tel. št.: 01/544 35 13 in
01/544 35 14 (pisarna; vsak
delavnik med 9-15h)

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

**TOM - TELEFON OTROK IN
MLADOSTNIKOV**
Brezplačni zaupni anonimni
telefon, kjer nudijo pomoč za vse
vrste težav



Brezplačni telefon: 080 12 34
(vsak dan med 12-20h)
E-naslov: tom@zpm.si
Spletna stran: www.e-tom.si in
www.zpm.si

TELEFON MLADI MLADIM

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

ZAVOD EMMA

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

Enota Krško

Tel. št.: 07/490 65 10
(delavnik med 8-15h)

Društvo TVOJ TELEFON

Klic v stiski
Tel. št.: 05/720 17 20
(delavniki med 8-22h)
E-naslov: tvoj.telefon@siol.net
**GALFON - SOS in info telefon
za lezbijke in geje**
Tel. št.: 01/432 40 89
(vsak delovnik med 19-22h)

DOMOVI ZA STAREJŠE

OE Celje

DOM OB SAVINJI CELJE

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

THERMANA LAŠKO – DOM STAREJŠIH

Zdraviliška cesta 6, 3270 Laško
Telefon: 03 734 56 00
Faks: 03 732 42 47
E-naslov:
dom.starejsih@thermana.si

DOM UPOKOJENCEV POLZELA

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

»LAMBRECHTOV DOM« SLOVENSKE KONJICE

Šolska 4, 3210 Slovenske
Konjice
Telefon: 03 757 42 00
Faks: 03 757 41 10
E-naslov:
info@lambrechtov-dom.si
Spletna stran:
<http://www.lambrechtovdom.com/>

DOM STAREJŠIH ŠENTJUR

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

DOM UPOKOJENCEV ŠMARJE PRI JELŠAH

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



**DOM NINE POKORN
GRMOVJE**

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

DOM SV. JOŽEF - KONCESIJA

Plečnikova 29, 3000 Celje
Telefon: 03 548 15 96
E-naslov: info@jozef.si
Spletna stran: www.jozef.si

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

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

**ZAVOD SV. RAFAELA
VRANSKO - KONCESIJA**

Vransko 144a, 3305 Vransko
Telefon: 03 703 42 24
Faks: 03 703 42 21

COMETT DOMOVI D. O. O.

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

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

Cesta kozjanskega odreda 3,
3220 Štore
Telefon: 08 200 92 00
Faks: 03 780 20 40
E-naslov: info@domlipa.si

Spletna stran:
<http://www.domlipa.si>

OE Koper

**OBALNI DOM UPOKOJENCEV
KOPER**

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

**DOM STAREJŠIH OBČANOV
ILIRSKA BISTRICA**

Kidričeva 15, 6250 Ilirska Bistrica
Telefon: 05 714 08 00
Faks: 05 714 08 39
E-naslov: info@dso-ilb.si
Spletna stran: www.dso-ilb.si

DOM UPOKOJENCEV IZOLA

Casa del pensionato Isola
Kosovelova 22, 6310 Izola
Telefon: 05 610 02 00
Faks: 05 641 52 11
E-naslov: duizola@siol.net

**DOM UPOKOJENCEV
POSTOJNA**

Rožna ulica 10, 6230 Postojna
Telefon: 05 700 11 00
Faks: 05 700 11 16
E-naslov: dupo@siol.net
Spletna stran: <http://www.du-po.si>

**TALITA KUM Zavod Postojna -
KONCESIJA**

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



DOM UPOKOJENCEV SEŽANA

Ivana Turšiča 6, 6210 Sežana
Telefon: 05 731 17 00
Faks: 05 731 17 01
E-naslov: domupokojencev.sezana@siol.net
Spletna stran: <http://www.dus.si>

DOM DANICA d. o. o. (dovoljenje za delo za varstvo starejših v oskrbnem domu)

Gažon 39, 6274 Šmarje
Telefon: 05 656 01 59, 656 01 60
Spletna stran: www.domdanica.si

CENTER ZA STAREJŠE OBČANE LUCIJA - KONCESIJA

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

OE Kranj

DOM UPOKOJENCEV KRANJ

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

DOM UPOKOJENCEV DR. FRANCETA BERGELJA JESENICE

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

DOM STAREJŠIH OBČANOV PREDDVOR

Potoče 2, 4205 Preddvor
Telefon: 04 275 20 00

Faks: 04 255 11 10

E-naslov:
dom.preddvor@dso-preddvor.si
Spletna stran:
<http://www.dso-preddvor.si>

DOM DR. JANKA BENEDIKA RADOVLJICA

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

DOM PETRA UZARJA TRŽIČ

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

CENTER SLEPIH, SLABOVIDNIH IN STAREJŠIH ŠKOFJA LOKA

Stara Loka 31, 4220 Škofja Loka
Telefon: 04 511 60 00
Faks: 04 511 60 00
Spletna stran: <http://www.css-sl.si>

OE Krško

DOM STAREJŠIH OBČANOV KRŠKO

Kovinarska 13, 8270 Krško
Telefon: 07 488 18 50
Faks: 07 488 18 80
E-naslov: krsko@ssz-slo.si
Spletna stran:
<http://www.dsokrsko.si>

DOM UPOKOJENCEV IN OSKRBOVANECV IMPOLJCA

Arto 13, Studenec, 8290 Sevnica
Telefon: 07 816 14 00,



07 814 16 50
Faks: 07 814 16 43
E-naslov:
duo.impoljca@duo-impoljca.si
Spletna stran:
<http://www.impoljca.si>

Enota Brežice

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

Enota Sevnica

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

**TRUBARJEV DOM
UPOKOJENCEV LOKA PRI
ZIDANEM MOSTU**
Loka 48, 1434 Loka pri Zidanem
mostu
Telefon: 03 565 81 00
Faks: 03 568 41 96
E-naslov: loka@ssz-slo.si
Spletna stran:
<http://www.tdu-loka.si>

OE Ljubljana

**DOM STAREJŠIH OBČANOV
LJUBLJANA BEŽIGRAD**
Komanova 1, 1000 Ljubljana
telefon: 01 589 67 50
faks: 01 568 20 49

e-pošta: bezigrad@ssz-slo.si,
ema.horvat@dsolj-bezigrad.si
Spletna stran:
<http://www.dsolj-bezigrad.si>

**DOM UPOKOJENCEV
CENTER, TABOR-POLJANE**
Tabor 10, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 234 73 00
Faks: 01 234 73 45
E-naslov: dom.tabor@siol.net
Spletna stran: <http://www.duc.si>

DOM POLJANE
Zrinjskega 3, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 234 71 00
Faks: 01 234 71 45
E-naslov: dom.poljane@siol.net
**DOM STAREJŠIH OBČANOV
LJUBLJANA MOSTE-POLJE**
Ob sotočju 9, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 584 37 00
Faks: 01 524 78 03
E-naslov: dsolmp@siol.net

**DOM STAREJŠIH OBČANOV
LJUBLJANA - ŠIŠKA**
Kunaverjeva 15, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 513 16 30
Faks: 01 513 16 65
E-naslov: siska@ssz-slo.si

**DOM STAREJŠIH OBČANOV
LJUBLJANA VIČ-RUDNIK**
Cesta na Bokalce 51,
1125 Ljubljana
Telefon: 01 477 06 00
Faks: 01 477 06 55
E-naslov: dom.vic@dso.vic.si

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



**DOM STAREJŠIH OBČANOV
FUŽINE**

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

**PRIZMA PONIKVE POSEBNI
SOCIALNO VARSTVENI
ZAVOD**

Ponikve 76, 1312 Videm –
Dobropolje
Telefon: 01/788 01 00
Faks: 01/ 788 01 59
E-naslov:
prizma.ponikve@ssz-slo.si

**DOM UPOKOJENCEV
DOMŽALE**

Karantanska 5, 1230 Domžale
Telefon: 01 724 12 30
Faks: 01 724 84 98
E-naslov: dom.upokojencev.domzale@siol.net
Spletna stran: <http://www.dom-upokojencev-domzale.com/>

**DOM STAREJŠIH OBČANOV
GROSUPLJE**

Ob Grosupeljščici 28,
1290 Grosuplje
Telefon: 01 781 07 00
Faks: 01 781 07 20
E-naslov: grosuplje@ssz-slo.si
Spletna stran:
<http://www.dso-grosuplje.si>

DOM STAREJŠIH HRASNİK

Novi Log 4/A, 1430 Hrastnik
Telefon: 03 565 41 00
Faks: 03 565 41 10
E-naslov: hrastnik@ssz-slo.si
Spletna stran:
<http://www.dom-hrastnik.si>

**DOM UPOKOJENCEV JOŽETA
PRIMOŽIČA-MIKLAVŽA IDRİJA**

Arkova ulica 004, 5280 Idrija
Telefon: 05 377 33 23,
05 377 11 73,
Faks: 05 377 35 95
E-naslov:
sabina.vidmar@duidrija.si
Spletna stran:
<http://www.duidrija.si>

**Enota:
SPODNJA IDRİJA**

Idrijska c. 26,
5281 Spodnja Idrija
Telefon: 05 373 49 20
Faks: 05 373 49 40
E-naslov:
romana.kavcic@duidrija.si

**SOCIALNO VARSTVENI
ZAVOD VITADOM
P. E. DOM ZA STAREJŠE
OBČANE BOR - KONCESIJA**

Črni vrh 120, 5274 Črni vrh nad
Idrijo
telefon: 05 375 13 00
faks: 05 375 13 30
E-naslov:
[andrej.zugel\(at\)vitadom.si](mailto:andrej.zugel(at)vitadom.si)
Spletna stran:
<http://www.vitadom.sidefault.asp>

**DOM STAREJŠIH OBČANOV
KAMNIK**

Neveljska pot 26, 1240 Kamnik
Telefon: 01 839 15 06, 839 15
10, 839 15 13, 839 15 18
Faks: 01 839 13 26
E-naslov: dom.kamnik1@siol.net
Spletna stran:
<http://www.dso-kamnik.si>



**DOM STAREJŠIH OBČANOV
KOČEVJE**

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

**DOM »TISJE« ŠMARTNO PRI
LITIJU**

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

DOM STAREJŠIH LOGATEC

Gubčeva 8a, 1370 Logatec
Telefon: 01 750 80 80
Faks: 01 750 80 90
E-naslov: info@ds-logatec.si
Spletna stran:
<http://www.ds-logatec.si>

**DOM MARIJE IN MARTE
KARITAS - KONCESIJA**

Šolska pot 1, 1370 Logatec
Telefon: 01 754 31 09, 754 20 40
Faks: 01 754 25 55
E-naslov:
dom.marije.marte@siol.net
Spletna stran: <http://zupnije.rkc.sidolenji-logatec/index.php?vr=1&st=5>

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

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

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

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

DOM POČITKA MENGEŠ

Glavni trg 13, 1234 Mengeš
Telefon: 01 723 72 28,
01 723 78 95
Faks: 01 723 73 47
E-naslov:
zavod@dom-pocitka-menges.si
Spletna stran:
<http://www.dom-pocitka-menges.si>

**DOM UPOKOJENCEV FRANC
SALAMON TRBOVLJE**

Kolonija 1. maja 21,
1420 Trbovlje
Telefon: 03 565 33 00,
03 565 33 39
Faks: 03 565 33 03
E-naslov:
dom.ufo-f-salamon@siol.net
Spletni naslov:
<http://www.dufs.eu/>

**DOM UPOKOJENCEV
VRHNIKA**

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

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

Izlake 13, 1411 Izlake
Telefon: 03 567 40 85,



03 567 41 04
Faks: 03 567 35 07
E-naslov: izlake@ssz-slo.si
Spletni naslov:
<http://www.dso-izlake.si>

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

Slovenska cesta 17, 1354 Horjul
Telefon: 01 759 13 00
Faks: 01 759 13 33
E-naslov: info.horjul@deos.si
Spletni naslov: <http://www.deos.si>

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

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

**ZAVOD SV. TEREZIJE -
KONCESIJA**

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

**DOM STAREJŠIH OBČANOV
RIBNICA - KONCESIJA**

RIVE, izgradnja in upravljanje
doma starejših občanov v
Ribnici, d.o.o.
Krošnjarska pot 2, 1310 Ribnica
Telefon: 08 200 97 00,

08 200 97 01
Faks: 01 835 09 00
E-naslov: rive@rive.si
Spletni naslov:
<http://www.dsoribnica.si>

OE Maribor

**DOM UPOKOJENCEV DANICE
VOGRINEC MARIBOR**

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

Enota TABOR

Veselova 3, 2000 Maribor
Telefon: 02 420 41 21

**DOM STAREJŠIH OBČANOV
TEZNO**

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

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

Železnikova 10, 2000 Maribor
Telefon: 02 471 64 02
Faks: 02 471 64 13
E-naslov:
nevenka.rajh.dom@amis.net
Spletni naslov:
<http://www.soncnidom.si>

**DOM STAREJŠIH IDILA,
JARENINA - KONCESIJA**

Vukovski dol 34a, 2221 Jarenina
Telefon: 02 655 66 50



Faks: 02 655 66 91
E-naslov: gipit.doo@siol.net
Spletni naslov:
<http://www.domstarejsihidila.si>

DOM UPOKOJENCEV PTUJ
Volkmerjeva 10, 2250 Ptuj
Telefon: 02 780 73 00
Faks: 02 771 45 31
E-naslov: du.ptuj@siol.net
Spletni naslov: <http://domptuj.si>

Enota: MURETINCI
Muretinci 45, 2272 Gorišnica
Telefon: 02 740 80 59

**CENTER ZA STAREJŠE
OBČANE ORMOŽ D. O. O. -
KONCESIJA**
Ulica dr. Hrovata 10,
2270 Ormož
Telefon: 02 741 62 00
Faks: 02 741 62 34
E-naslov: cso.ormoz@siol.net

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

ZAVOD HRASTOVEC – TRATE
Hrastovec 22, 2230 Lenart v
Slovenskih Goricah
Telefon: 02/729 35 10,
ambulanta 02/729 02 12
Faks: 02/729 35 66
E-naslov:
hrastovec.zavod@siol.net
Spletna stran:
<http://www.hrastovec.org/>

Enota Pesnica: ZAVOD TRATE
Trate 7, 2213 Zgornja Velika
Telefon: 02/645 57 31,
02/645 57 41
Faks: 02/645 57 20
E-naslov:
z.hrastovectrate@siol.net

**DOM LENART d. o. o. -
KONCESIJA**
Gubčeva 5,
2230 Lenart v Sl. Goricah
Telefon: 059 22 11 00,
059 22 11 03
Faks: 059 22 11 50
E-naslov:
dom.lenart@karitasmb.si
Spletni naslov:
<http://www.domlenart.si>

**DOM POD GORCO, DRUŽBA
ZA BIVANJSKO OSKRBO, d. o.
o. – KONCESIJA**
Grajski trg 1, 2000 Maribor
Telefon: 02/480 56 20
E-naslov: info@dompodgorco.si

OE Murska Sobota

DOM STAREJŠIH RAKIČAN
Dr. Vrbnjaka 1 - p. p. 1302,
9001 Murska Sobota
Telefon: 02 532 16 09, 532 16 30
Faks: 02 530 42 40
E-naslov: dom.rakican@siol.net
Spletna stran:
<http://www.ds-rakican.com/>

DOM STAREJŠIH LENDAVA
Idösebb polgárok otthona
Lendva, Slomškovo naselje 7,
9220 Lendava
Telefon: 02 578 12 36, 578 12 37
Faks: 02 578 12 38
E-naslov: dom_starejsih.



lendava@siol.net
Spletni naslov:
<http://www.dslendava.si>

DOM STAREJŠIH OBČANOV LJUTOMER

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

DOM LUKAVCI

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

ZAVOD SV. CIRILA IN METODA

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

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

Trate 40, 9250 Gornja Radgona
Telefon: 02 568 45 00
Faks: 02 568 45 16
E-naslov: info@dso-gr.si
Spletna stran: <http://www.dso-gr.si>

**DOSOR, Dom starejših
občanov d.o.o. - KONCESIJA**
Prisojna cesta 4a, 9252 Radenci
Telefon: 02 568 46 00
Faks: 02 568 46 01
E-naslov: info@dosor.si

VITAL GLAMMY, d. o. o. – KONCESIJA

PE Dom starejših Kuzma
Kuzma 60I, 9263 Kuzma
Telefon. 08/200 07 37
E-naslov: vital.gl@siol.net

ZAVOD ČEBELA, dnevno
varstvo Karitas
DOM DANIJELA HALASA
VELIKA POLANA – KONCESIJA
Velika Polana 109, 9225 Velika
Polana
Telefon: 059/ 073 139
Faks: 059/07 41 40
E-naslov: info@domhalas.si
Spletni naslov:
<http://www.domhalas.si>

OE Nova Gorica

DOM UPOKOJENCEV NOVA GORICA

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

DOM UPOKOJENCEV GRADIŠČE

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

DOM STAREJŠIH OBČANOV AJDOVŠČINA

Bevkova 10, 5270 Ajdovščina
Telefon: 05 365 98 10
Faks: 05 365 98 26
E-naslov: ajdovscina@ssz-slo.si
Spletna stran:
<http://www.dso-ajdovscina.si>



DOM UPOKOJENCEV PODBRDO

Podbrdo 33, 5243 Podbrdo
Telefon: 05 380 18 41
Faks: 05 380 18 51
E-naslov: gizela.jensko@
dompodbrdo.si
Spletna stran:
<http://www.dompodbrdo.si>

Enota:

DOM UPOKOJENCEV TOLMIN

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

Enota: PETROVO BRDO

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

TURZIS d. o. o. - KONCESIJA

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

OE Novo Mesto

DOM STAREJŠIH OBČANOV NOVO MESTO

Šmihel 1, 8000 Novo mesto
Telefon: 07 371 99 11
Faks: 07 371 99 44
E-naslov: dso-nm@siol.net
Spletna stran:
<http://www.dso-novomesto.com>

DOM STAREJŠIH OBČANOV ČRNOMELJ

Ulica 21. oktobra 19c,
8340 Črnomelj
Telefon: 07 305 62 60, 07 305 62
61, 07 305 62 70,
07 305 62 71, 07 305 62 80
Faks: 07 305 62 82
E-naslov: crnomelj@ssz-slo.si
Spletna stran:
<http://www.domcrnomelj.si>

DOM POČITKA METLIKA

Mestni trg 16, 8330 Metlika
Telefon: 07 306 31 40, 306 31 41
Faks: 07 306 31 50
E-naslov: metlika@ssz-slo.si
Spletna stran:
<http://www.dso-trebnje.si>

DOM STAREJŠIH OBČANOV TREBNJE

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

PENZION SREČA

Varovanje starejših oseb,
gostinstvo in turizem d.o.o. -
dovoljenje za delo za varstvo
starejših v oskrbnem domu
in koncesija
Orešje 51, 8820 Šmarješke
toplice
Telefon: 07 307 38 48
Faks: 07 307 38 49



OE Ravne na Koroškem

KOROŠKI DOM STAROSTNIKOV

Črneče 146, 2370 Dravograd
Telefon: 02 878 32 54,
02 878 43 30,
02 878 43 14, 02 878 36 81
Faks: 02 872 00 90
E-naslov: kdsd@siol.net
Spletna stran:
<http://www.kds-dravograd.si>

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

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

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

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

DOM STAREJŠIH NA FARI, PREVALJE

Na Fari 50, 2391 Prevalje
Telefon: 02 824 09 20
Faks: 02 824 09 13
E-naslov: dom.prevalje@siol.net
Spletna stran:
<http://www.ds-nafari.si>

DOM ZA VARSTVO ODRASLIH VELENJE

Kidričeva 23, 3320 Velenje
Telefon: 03 587 49 15, 587 49 14
Faks: 03 897 06 51
E-naslov: dvov@siol.net
Spletna stran:
<http://www.dom-velenje.com/>

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

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

PV Invest, d. o. o., Center starejših Zimzelen – KONCESIJA

Topolšica 78a, 3326 Topolšica
Telefon: 03 896 37 00
Faks: 03 896 37 30
E-naslov: zimzelen@pvinvest.si
Spletna stran: <http://www.cs-zimzelen.si>



ZAVOD RS ZA ZAPOSLOVANJE

Uradne ure

Ponedeljek: 8.00 - 12.00 in

13.00 - 15.00

Torek: 8.00 - 12.00 in

13.00 - 15.00

Sreda: 8.00 - 12.00 in

13.00 - 18.00

Četrtek: Ni uradnih ur

Petek: 8.00 - 13.00

CENTRALNA SLUŽBA

Rožna dolina, cesta IX / 6,

1000 Ljubljana

Tel: 01 479 09 00

Faks: 01 479 02 62

E-naslov: zrsz@ess.gov.si

Spletna stran: www.ess.gov.si

OBMOČNA SLUŽBA CELJE

Ljubljanska cesta 14, 3001 Celje

Tel: 03 427 33 00

Faks: 03 427 33 96

E-naslov:

zrsz.oscelje@ess.gov.si

OBMOČNA SLUŽBA KOPER

Kmečka ulica 2, 6000 Koper

Tel: 05 613 50 00

Faks: 05 627 15 11

E-naslov:

zrszoskoper@ess.gov.si

OBMOČNA SLUŽBA KRANJ

Šuceva ulica 23, 4000 Kranj

Tel: 059 695 700

Faks: 059 695 749

E-naslov:

zrsz.oskranj@ess.gov.si

OBMOČNA SLUŽBA

LJUBLJANA

Parmova 32, 1000 Ljubljana

Tel: 01 242 41 00

Faks: 01 242 41 20

E-naslov:

zrsz.osljubljana@ess.gov.si

OBMOČNA SLUŽBA MARIBOR

Gregorčičeva 37, 2000 Maribor

Tel: 02 235 77 00

Faks: 02 252 22 57

E-naslov:

zrsz.osmaribor@ess.gov.si

OBMOČNA SLUŽBA MURSKA SOBOTA

Arh. Novaka 3,

9000 Murska Sobota

Tel: 02 521 32 00

Faks: 02 521 32 30

E-naslov:

zrsz.osmurskasobota@ess.gov.si

OBMOČNA SLUŽBA NOVA GORICA

Ul.top.puntarjev 4,

5000 Nova Gorica

Tel: 05 335 02 00

Faks: 05 335 02 50

E-naslov:

zrsz.osnovagorica@ess.gov.si

OBMOČNA SLUŽBA NOVO MESTO

Trdinova 10, 8000 Novo mesto

Tel: 07 393 58 00

Faks: 07 393 58 03

E-naslov:

zrsz.osnovomesto@ess.gov.si

OBMOČNA SLUŽBA VELENJE

Rudarska cesta 6a, 3320 Velenje

Tel: 03 898 82 10

Faks: 03 587 12 86

E-naslov:

zrsz.osvelenje@ess.gov.si



OBMOČNA SLUŽBA SEVNICA

Trg svobode 32, 8290 Sevnica

Tel: 07 816 46 50

Faks: 07 816 46 80

E-naslov:

zrsz.ossevnica@ess.gov.si

OBMOČNA SLUŽBA PTUJ

Osojnikova 1, 2250 Ptuj

Tel: 02 749 23 10

Faks: 02 749 23 20

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

OBMOČNA SLUŽBA TRBOVLJE

Ulica 1.junija 19, 1420 Trbovlje

Tel: 03 563 35 00

Faks: 03 563 35 30

E-naslov:

zrsz.ostrbovlje@ess.gov.si

IZVAJALCI STORITEV ZAPOSLITVENE REHABILITACIJE

Javni zavod:

**Univerzitetni rehabilitacijski
inštitut Republike Slovenije -
SOČA**

Linhartova 51, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01/ 475 81 00

Centerkontura Ljubljana d.o.o.

Linhartova 51, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01/280 34 50,

01/280 34 53,

Faks: 01/280 34 51

Spletna stran:

www.centerkontura.si

**Center za rehabilitacijo
invalidov Celje d.o.o.**

Oblakova 34, 3000 Celje

Tel. št.: 03/426 45 06,

03/426 45 00

Spletna stran: www.cri.si

**Integra inštitut, Inštitut za razvoj
človeških virov**

Efenkova cesta 61, 3320 Velenje

Tel. št.: 059/ 01 32 64

Invalidsko podjetje Posočje d.o.o.

Poljubinj 89c, 5220 Tolmin

Tel. št.: 05/384 14 40

Spletna stran:

<http://www.ip-posocje.si>

**OZARA storitveno in
invalidsko podjetje d.o.o.**

Ul. Heroja Šaranoviča 27,

2000 Maribor

Tel. št.: 02/238 06 70

Spletna stran:

<http://www.ozara.org>

**Racio, družba za razvoj
človeškega kapitala d.o.o.**

Kersnikova ulica 19, 3000 Celje

Tel. št.: 03/ 428 50 60

**ŠENTPRIMA - Zavod za
svetovanje, usposabljanje in
rehabilitacijo invalidov**

Brilejeva ulica 4, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01/530 07 14

Spletna stran:

<http://www.sentprima.com/>

**Zavod Jelša - Center za
izobraževanje, usposabljanje
in rehabilitacijo**

Cesta železarjev 8,

4270 Jesenice



Tel. št.: 04/583 56 10
Spletna stran:
<http://www.sociala-jesenice.net>

**Zavod Papilot - Zavod za
vzpodbujanje in razvijanje**

kvalitete življenja
Zakotnikova ulica 3, 1000
Ljubljana
Tel. št.: 01/542 15 82
Spletna stran: www.papilot.si

**Zavod Ruj - Center za
izobraževanje, usposabljanje
in rehabilitacijo**

Obrtniška ulica 17, 3331 Nazarje
Tel. št.: 03/839 21 50

**Zavod Vitis - Center za
izobraževanje, usposabljanje
in rehabilitacijo**

Obrtniška ulica 11, 2250 Ptuj
Tel. št.: 02/771 07 59

ZIP center d.o.o.

Koroška cesta 14,
2390 Ravne na Koroškem
Tel. št.: 02/870 66 57
Spletna stran: www.zipcenter.si

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

Samova ulica 9, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/280 33 00
Spletna stran: www.zelva.si

**DRUGI KORISTNI
NASLOVI**

**INŠTITUT ZA VAROVANJE
ZDRAVJA RS**

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

VARUH ČLOVEKOVIH PRAVIC

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

VARUH BOLNIKOVIH PRAVIC

Ulica heroja Tomšiča 2,
2000 Maribor
Tel. št.: 02/ 228 22 23,
02/ 2201 634
E-naslov: varuh.bp-mb@maribor.si

Spletna stran: www.maribor.sipodrocje.aspx?id=272

**SVETOVALNI CENTER ZA
OTROKE, MLADOSTNIKE IN
STARŠE MARIBOR**

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

**SANA VITA - Zavod za
psihosocialno pomoč ljudem
v stiski**

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



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

POSVET - Center za psihološko svetovanje

Izvaja psihološko svetovanje za odrasle osebe v čustvenih stiskah.
Mestni trg 8, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/251 29 50
E-naslov: info@posvet.org
Spletna stran: www.posvet.org

SLOVENSKA KROVNA ZVEZA ZA PSIHOTERAPIJO

Čufarjeva cesta 5, 2000 Maribor
E-naslov: milena.vidmar@guest.arnes.si
Spletna stran:
<http://www.skzpz.org/>

SVETOVALNI CENTER ZA OTROKE, MLADOSTNIKE IN STARŠE LJUBLJANA

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

ŠTUDENTSKA SVETOVALNICA

Izvaja psihološko svetovanje.
Kersnikova 4, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/ 43 80 253
E-naslov:
psiho.svetovalnica@sou-lj.si
Spletna stran:
www.svetovalnica.com

MEDOBČINSKO DRUŠTVO SLEPIH IN SLABOVIDNIH

Imajo tudi stanovanjske skupine in skupine za samopomoč
Jamova ulica 5, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/25 22 360
Fax: 01/ 25 14 279
Telefonski odzivnik: 01/42 51 859

BREZPLAČNA PRAVNA POMOČ

OKROŽNO SODIŠČE V LJUBLJANI

Tavčarjeva 9
1000 Ljubljana
tel: 01 366 644 44

OKROŽNO SODIŠČE V MARIBORU

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

Za brezplačno pravno pomoč je mogoče zaprositi pri vseh okrožnih sodiščih, delovnih in socialnih sodiščih po Sloveniji ter Upravnem sodišču. Obrazec prošnje za dodelitev brezplačne pravne pomoči je dostopen tudi na spletni strani Okrožnega sodišča v Ljubljani (www.sodisce.siokrolj).



PRAVNO-INFORMACIJSKI CENTER

Brezplačno prvo pravno svetovanje

Povšetova 37, 1000 Ljubljana

Tel.št.: 01/521 18 88

E naslov: pic@pic.si

Spletna stran: www.pic.si

ZAVOD PIP – Pravni in informacijski center Maribor ŠOUM

Brezplačna pravna pomoč

Gospodsvetska cesta 83,

2000 Maribor

Tel. št.: 02/234 21 46

E-naslov: pip@zavodpip.si

Spletna stran: www.zavodpip.si

MIRNO REŠEVANJE SPOROV – MEDIACIJA

Združenje mediacijskih organizacij Slovenije - MEDIOS

Povšetova 37

1000 Ljubljana

Tel.št.: 01 1 521 18 88

E-naslov: info@medios.si

Spletna stran: www.medios.si

Rešimo spore, mediacija

Prušnikova ulica 95, 1210

Ljubljana – Šentvid

Tel. št.: 01/518 38 90

E-naslov: info@resimospore.sii

Spletna stran: www.resimospore.si

ANONIMNI ALKOHOLIKI - AA

Težave z alkoholom

p.p. 3512, 1001 Ljubljana

Tel. odzivnik: 01/433 82 25

E-naslov: aa.slo@amis.net

Spletna stran: www.aa-drustvo.si

Društvo AL-ANON za samopomoč družin alkoholikov

Lepi pot 6, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 031 744 722,

041 590 789, 01 256 74 80

Tel. odzivnik: 01 251 30 00

E-naslov: info@al-anon.si

Spletna stran:

www.al-anon-drustvo.si

CENTER ZA POMOČ ŽRTVAM KAZNIVIH DEJANJ – PAPILOT

Dežurni telefon za žrtve kaznivih
dejanj (zaupna in brezplačna
pomoč)

Prušnikova 95, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01/524 12 40

(vse dni v letu 24h/dan)

Spletna stran: www.papilot.si

DRUŠTVO INVALIDOV

Svetovanje in pomoč invalidom

Linhartova 13, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01/306 39 91

E-naslov:

info@drustvoinvalidov-ljb.si

Spletna stran:

www.drustvoinvalidov-ljb.si

Enota Center:

Trubarjeva 77, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01/231 94 62

Enota Šiška:

Celovška 105, 1000 Ljubljana

Tel. št.: 01/515 72 20

DRUŠTVO ŠTUDENTOV INVALIDOV

Svetovanje, informacije, pomoč
in učni center za študente
invalidne

Kardeljeva ploščad 5,

1000 Ljubljana



Te. št.: 01/565 33 51 in
01/565 33 52
E-naslov: info@dsis-drustvo.si
Spletna stran: www.dsis-drustvo.si

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

**PRIMORSKO SVETOVALNO
SREDIŠČE**
Cesta Zore Perello – Godina 3,
6000 Koper
Tel. št.: 05 563 00 337
GMS: 041 360 913
E-naslov: info@primss.si
Spletna stran: <http://www.primss.si>

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

Zatočišče, skupina za
samopomoč, zagovorništvo
p.p. 2726, 1001 Ljubljana
Brezplačni telefon: 080 11 55
(delavniki med 12-22h;
ostali dnevi med 18-22h)
Tel. št.: 01/544 35 13 in
01/544 35 14 (pisarna; vsak
delavnik med 9-15h)
E-naslov:
drustvo-sos@drustvo-sos.si
Spletna stran:
<http://www.drustvo-sos.si>

**SOŽITJE ZVEZA DRUŠTEV
ZA POMOČ OSEBAM Z
MOTNJAMI V DUŠEVNEM
RAZVOJU SLOVENIJE**
Pomoč duševno prizadetim
Samova 9/II, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/436 97 50
E-naslov: info@zveza-sozitie.si
Spletna stran:
www.zveza-sozitie.si

**DRUŠTVO ZA NENASILNO
KOMUNIKACIJO**

Individualno svetovanje
osebam, ki doživljajo in ki
povzročajo nasilje, telefonski
svetovalni razgovori, spremstva
pri stikih z institucijami za
osebe, ki doživljajo nasilje,
druženje z otroki, ki imajo
izkušnjo nasilja, informacije in
preventivni programi povezani s
preprečevanjem nasilja.
Miklošičeva 36, 1000 Ljubljana
Telefon: 01/434 48 22
E-naslov: info@drustvo-dnk.si
Spletna stran: www.drustvo-dnk.si

**MLADINSKO- INFORMACIJSKI
CENTER MIC**

Svetovalnica, psihoterapija
(psihologinji, pedagoginja,
ginekologinja, pravnik, partnerski
terapevt - za vse svetovalce se
morate predhodno naročiti)
Ulica stare pravde 11,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/439 97 90 in
01/439 97 92
Mob. št.: 031/416 871
Nonstop spletna svetovalnica:
www.mic.si in www.mladi.net
E-naslov: info@mic.si
Spletna stran: www.mic.si

**SLOVENSKA SKUPNOST
OVEREATERS ANONYMOUS**

Motnje prehranjevanja
Resljeva 11, 1000 Ljubljana ali
p.p. 4382, 1001 Ljubljana
Spletna stran:
<http://oa-slovenija.com>

ZAVOD EMMA

Center za pomoč žrtvam nasilja
Krizni telefon, individualno
svetovanje za ženske in otroke



žrtve nasilja, programi za dekleta in mlade ženske z izkušnjo nasilja, skupina za samopomoč za dekleta in ženske z izkušnjo nasilja, poletni tabor, psihosocialna pomoč družini. p.p. 221, 1000 Ljubljana

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

Enota Krško

p.p. 159, 8270 Krško
Tel. št.: 07 490 65 10, 030 616 767
(delavnik med 8-15h)
E-naslov:
zavodemma.krsko@siol.net

ZAVOD MISSS - Mladinsko svetovalno informativno središče Slovenije

Informiranje in svetovanje, preventivni programi in delavnice za mladostnike.
Kunaverjeva 2, 1000 Ljubljana
Tel. št. mladi mladim: 01/510 16 75 (vsak delavnik med 15-17h)
E-naslov: misss@guest.arnes.si
Spletna stran: www.misss.org

ZDRUŽENJE PROTI SPOLNEMU ZLORABLJANJU

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

izobraževanja.
Masarykova 23, 1000 Ljubljana

Brezplačni tel.: 080/28 80
Tel. št.: 01/431 33 41
(vsak delavnik med 9-13, razen SRE med 17-19h)
E-naslov: zd.proti.spolnim.zlorabam@volja.net ali spolna-zloraba@siol.net
Spletna stran:
http://www.spolna-zloraba.si

Center za osebe s pridobljeno možgansko poškodbo ZARJA

Socialna in medicinska rehabilitacija po poškodbi glave, pedagoški programi, pomoč na domu, bivalna enota
Hladilniška pot 34, 1000 Ljubljana
Telefon: 01/54 71 770
E-naslov: info@center-zarja.si
Spletna stran: www.center-zarja.si

SLOVENSKO DRUŠTVO HOSPIC

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

DRUŽINSKI CENTER BETANIJA

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



DRUŠTVO SOLZICE

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

DRUŽINSKI CENTER MIR

Strossmayerjeva 17,
2000 Maribor
Tel.: 02 234 58 00
E-naslov: dc-mir@rkc.si

SLOVENSKA KARITAS

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

RDEČI KRIŽ SLOVENIJE

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



ISKANJE INFORMACIJ V DRUGIH VIRIH

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

PUBLIKACIJE

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

- Avberšek, S., Švab, V. Psihosocialna rehabilitacija. Ljubljana: Šent, 2004.
- Ažman, R. Depra. Celje: Celjska Mohorjeva družba, 2008.
- Bambeck, J. J., Wolters A. Moč možganov. Žalec: Sledi, 1997.
- Beth - Pierce, Robin. Poučite se o bipolarni motnji: mednarodno izobraževalno gradivo svetovne zveze za duševno zdravje: zgodbe o diagnosticiranju, zdravljenju in okrevanju s celotnega sveta s posebnim poglavjem vodič za zdravstvene delavce. Ljubljana: Izobraževalno raziskovalni inštitut Ljubljana, 2010.
- Branch, R., Wilson, R.: Kognitivno-vedenjska terapija za telebane. Ljubljana: Pasadena, 2012.
- Brandon, D. Pet principov normalizacije. Ljubljana: Visoka šola za socialna delo, 1990.
- Brandon, D., Brandon, A. Praktični priročnik za osebe v službah za ljudi s posebnimi potrebami. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, 1992.
- Brandon, D., Brandon, A. Jing in jang načrtovanja psihosocialne skrbi. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, 1994.



- Booner, S. Očka s perutmi. Ljubljana: Ozara Slovenija, 2007.
- Dernovšek, M. Z., Gorenc M., Ravnik Oblak M., Jeriček H. in Tavčar R. Sladkorna bolezen in depresija. Ljubljana: Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, Klinični center, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2005.
- Dernovšek, M. Z., Gorenc M., Jeriček H. Ko te stresa stres. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS. 2006.
- Dernovšek, M. Z., Mišček I., Jeriček H. in Tavčar R. Skupaj premagajmo depresijo: priročnik za vodje delavnic in predavatelje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2005.
- Elgie, R., Amerongen van, A. P., Byrne, P., in sod. Najdi svojo pot. Živeti s shizofrenijo. Ljubljana: PharmaSwiss, 2006.
- Elliot C. L. Smith L. L.: Premagovanje anksioznosti za telebane. Ljubljana: Pasadena, 2010
- Erzen, T. Duševne motnje. Celje: Mohorjeva družba, 2007.
- Fengler, J. Nudenje pomoči utruja. Ljubljana: Temza, 2007.
- Fink, C. Bipolarna motnja za telebane. Ljubljana: Pasadena: Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami, 2009.
- Fone, H.: EFT - tehnika doseganja čustvene svobode za telebane. Ljubljana: Pasadena, 2012.
- Fox, C., Joughin, C. Motnje hranjenja v otroškem obdobju. Informacije za starše. Izobraževalno raziskovalni inštitut Ozara Ljubljana, 2008.



-
- Gillett, R. Premagovanje depresije. Ljubljana: Državna založba Slovenije, 1992.
 - Glasser, W. Psihijatrija je lahko nevarna za vaše duševno zdravje. Maribor: MCA, 2007.
 - Goleman, D. Čustvena inteligenca. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga, 1997.
 - Hauck, P. Depresija. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1986.
 - Hert De, M., Magiels, G., Thys, E. Skrivnost možganskega čipa. Ljubljana: Jansen-Cilag, 2001.
 - Ihan, A. Imunski sistem in odpornost : kako se ubranimo bolezni. Ljubljana : Mladinska knjiga, 2005
 - Kapelj, M., Smonker, T. Skupnostna skrb na področju duševnega zdravja na Krasu. Sežana: Vezi, 2005.
 - Lamovec, T. Zgodbe z roba norosti. Ljubljana: Altra, 1994.
 - Lamovec, T. Ko rešitev postane problem in zdravilo postane strup: nove oblike skrbi za osebe v duševni krizi. Ljubljana: Lumi, 1995.
 - Lamovec, T. Kako ravnamo z osebo v psihični krizi. Ljubljana: Altra, 1997.
 - Lamovec, T. Psihosocialna pomoč v duševni stiski. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, 1998.
 - Lamovec, T. Kako misliti drugačnost. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, 1999.
 - Lavš, K. Kako začeti : priročnik z nasveti za uporabnike služb duševnega zdravja pri ustanavljanju in vključevanju v skupine samopomoči. Maribor: Ozara, 1996.



- Lenné, R. Depresija, bolezen našega časa: premagovanje potrnosti, tesnobe in žalosti. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1978.
- Levine, J., Levine, I. S.: Shizofrenija za telebane. Ljubljana: Pasadena, 2012.
- McMahon, G.: Adijo, tesnoba! priročnik za samopomoč. Ljubljana: Didakta, 2010.
- Ministrstvo za zdravje: Javnozdravstveni vidiki obravnave ogroženih in ranljivih skupin prebivalstva. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2007.
- Minne, B. Pripoved o gospe Veverici in ostalih živalih v mamini glavi. Ljubljana: Ozara Slovenija, 2008.
- Monbourquette, J. Kako odpustiti. Maribor: Slomškova založba, 2006.
- Morris, R. et al. Prvi koraki v nevroznanost, znanost o možganih. Ljubljana: Sinapsa, slovensko društvo za nevroznanost: Izobraževalno raziskovalni inštitut Ozara Ljubljana, 2007.
- Pavel, I. Socialno podjetje, od ideje k praksi. Ljubljana: Šent, 2005.
- Phillips, M. Čustvena odličnost. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga, 2001.
- Praper, P. Tako majhen, pa že nervozen!? Nova Gorica: Educa, 1992.
- Russel, P. Knjiga o možganih. Ljubljana: Državna založba Slovenije, 1990.
- Satir, V. Družina za naš čas. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1995.
- Skynner, R., Cleese, J. Družine in kako v njih preživeti. Ljubljana: Tangram, 1994.



-
- Smith, L. L. Depresija za telebane. Ljubljana: Pasadena, 2009.
 - Smith, G. Premagajmo depresijo. Zbirka Meander, 2007.
 - ŠENT Izobraževalni program: pomoč in samopomoč osebam v duševni stiski. Ljubljana: Šent, 2000.
 - Strong, J, O. Flanagan M.: Motnja pozornosti in hiperaktivnosti za telebane. Ljubljana: Pasadena 2011.
 - Švab, V. Priročnik o shizofreniji. Švab, V. (2001): Priročnik o shizofreniji. Radovljica: Didakta.
 - Švab, V. Duševne bolezni v skupnosti. Ljubljana: Šent, 1996.
 - The British Psychological Society & The Royal College of Psychiatrists. Motnje hranjenja: Intervencije zdravljenja in obravnave anoreksije, bulimije, nervoze in sorodnih motenj hranjenja. Ljubljana: Izobraževalno raziskovalni inštitut Ozara Ljubljana, 2008.
 - Valetič, Ž. Tunel: trgovina s samomorilskimi pripomočki. Ljubljana, Ozara Slovenija, 2008.
 - Zaviršek, D. Ženske in duševno zdravje : o novih kulturah skrbi. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, 1994.
 - Zaviršek, D. Principi dobre prakse v psihosocialnih službah na področju dela z ljudmi, ki imajo težave z duševnim zdravjem. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, 1996.
 - Zaviršek, D. Inovativne metode v socialnem delu: opolnomočenje ljudi, ki potrebujejo podporo za samostojno življenje. Ljubljana: Študentska založba, 2002.



-
- Žuraj, A. Duševno zdravje v skupnosti: Ljubljana: Skupnost socialnega varstva Slovenije, 1993.
 - WHO Shizofrenija: informacija za družine. Ljubljana: Šent, 2000.
 - Wyckmans, A., Leener De, A.M. Očka nikdar ni utrujen. Maribor: Ozara Slovenija, 2006.

ZANIMIVE PUBLIKACIJE V ANGLEŠČINI

- Allen, J.G. Coping with trauma: Hope through Understanding. London: American Psychiatric Publishing, 2005.
- Baldwin, D.S., Hirschfeld, R.M.A. Fast facts - Depression. Oxford: Health Press Limited, 2001.
- Briley, M. Is Full Recovery from Depression Possible? London: Martin Dunitz, 1998.
- Friedel, R.O. Borderline Personality Disorder Demistified. New York: Marlowe & Company, 2004.
- Hert De, M., Thys, E., Magiels, G., Wyckaert, S. Anything or nothing. Antwerpen: Houtekiet, 2004.
- Hickie, I., Davenport, T., Scott, E. Depression: Out of the Shadows: A Guide to Understanding Depression and its Treatment. Sydney: Australian Women's Weekly Health Series, 2003.
- Jamison Redfield, K. An Unquiet Mind; a Memoire of Moods and Madness. New York: Alfred A. Knopf publisher, 2003.
- Kenford, N. Power over stress: 35 quick prescriptions for mastering the stress in your life. Canada: QP Press, 2003.
- Miklowitz, D.J. The Bipolar Survival Guide. NY: Guilford Press, 2002.



- Simon, L. Detour: My bipolar Road Trip in 4-D. New York: Simon & Schuster, 2005.
- Skynner, R., Cleese, J. Life and how to survive it. Bershire: Cox & Wyman, 1994.
- Persaud, R. The Mind: A users guide. Transworld Publishers: London, 2007
- Williams, C. Overcoming Anxiety: A Five Areas Approach. London: Arnold, 2003.

SPLETNI VIRI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Šent: <http://www.sent-si.org/>

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije:

<http://www.zzzs.si>

Društvo DAM:

www.nebojse.si



**DRUŠTVO ZA PSIHOLOŠKO SVETOVANJE
KAMELEON**

<http://svetovalnicakameleon.si>

**NASLOVI SPLETNIH STRANI NEKATERIH
NAJPOMEMBNEJŠIH TUJIH ZDRUŽENJ IN
ORGANIZACIJ**

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

<http://www.eufami.org>

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

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

MHE - Mental Health Europe:

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

EPHA - European Public Health Alliance:

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

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

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

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

www.mdac.info/

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

<http://www.wapr.info>

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

www.wfmh.org/

WHO - World Health Organization:

<http://www.who.int>



EUROPA - Public Health:

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

WPA – World Psychiatric Association:

<http://www.wpanet.org>

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

Internet Mental Health:

<http://www.mentalhealth.com>

Mental Health Net:

<http://mentalhelp.net>



BELEŽKE







**IZOBRAŽEVALNO RAZISKOVALNI
INŠTITUT LJUBLJANA**