



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

Ljubljana 2011

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

Ljubljana 2011

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:** Mateja Zorc**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 ZADEVEKotnikova 5, 1000 Ljubljana
www.mddsz.gov.si, e: gp.mddsz@gov.siREPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJECIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.89-008.1(082)

616.89-008.1(497.4)(058.7)

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, 2011

ISBN 978-961-92386-6-0

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

257873664



RECENZIJ

Tokratna knjižica Kam in kako po pomoč v duševni stiski nadaljuje dosednji uspešni niz izdaj istoimenskih publikacij. Kljub enakemu naslovu pa je vsaka knjižica nekoliko drugačna, saj se uredniki vsako leto sproti odločijo, kateri temi bodo namenili več pozornosti. Letos je vodilna tema psihoza oziroma psihotična duševna motnja, torej stanje, ko posameznikova doživetja izgubijo stik s stvarnostjo (realnostjo). Gre za dokaj pogosto, kratkotrajno oziroma prehodno ali pa dlje časa trajajočo duševno motnjo, ki osebo lahko hudo moti in jo ovira ali celo onemogoča pri izpolnjevanju vsakdanjih nalog na osebostnem, poklicnem, socialnem in še kakšnem drugem področju. V laični in delno tudi v strokovni javnosti je še vedno prisoten strah pred psihotičnimi duševnimi motnjami, zaradi česar ljudje ne poiščejo pomoči že ob zgodnjih pojavnih znakih, ampak pogosto odlašajo, dokler gre. Takrat je lahko zamujenega že precej časa in se oseba po nepotrebnem izpostavlja daljšemu nelagodju ali trpljenju.

Knjižica ima več delov, in sicer so najprej predstavljene zgodbe štirih oseb, ki so zbolele za psihozo ter njihovo iskanje pomoči in ustrezne obravnave. Zgodbe so seveda toliko spremenjene, da se konkretne osebe ne bi mogle prepoznati v njih, hkrati pa so prirejene tako, da se lahko jasno razbere stiska teh posameznikov, njihove dileme in dvomi, a tudi možnosti rešitve težav. Menim, da bo branje ne le zanimivo, ampak predvsem uporabno tako za obolele osebe kot za njihove svojce.

V naslednjem sklopu prinaša knjižica slovarček najpogostejših izrazov s področja duševnih motenj, na koncu pa je, kot pri vseh dosedanjih izdajah, dodan še imenik z naslovi vseh služb, ki nudijo pomoč na področju duševnega zdravja ter literatura in drugi viri, ki so bralcu lahko v pomoč.

Knjižici želim dober sprejem med bralci.

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



KNJIŽICI NA POT

Z duševnim zdravjem razumemo stanje dobrega počutja, v katerem vsak posameznik realizira svoj lastni potencial, se spopada z običajnimi življenjskimi situacijami ter skuša živeti produktivno in polno življenje. Vendar vedno ni tako. Na podlagi Zakona o duševnem zdravju (Uradni list RS, št. 77/08) je duševna motnja začasna ali trajna motnja v delovanju možganov, ki se kaže kot spremenjeno mišljenje, čustvovanje, zaznavanje, vedenje ter dojemanje sebe in okolja.

Posamezniki so lahko zaradi težav v duševnem zdravju prikrajšani in ovirani v vsakdanjem življenju. Dnevno se morajo znajti v sistemu služb, kar osebam s težavami v duševnem zdravju prinaša še dodatne težave. Da bi obravnava potekala bolj usklajeno, načrtovano in dolgotrajno, s poudarkom na varovanju pravic oseb s težavami v duševnem zdravju smo v Sloveniji sprejeli Zakon o duševnem zdravju, s pomočjo katerega je sedaj obravnava oseb s težavami v duševnem zdravju v različnih institucijah mnogo bolj dostopna in individualno usmerjena.

Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve in Ministrstvo za zdravje sta pripravila številne zakonske in podzakonske akte ter druge predpogoje, na podlagi katerih organizacije, ki se ukvarjajo z osebami s težavami v duševnem zdravju izvajajo pomoč posameznikom in jim s tem pomagajo pri uresničevanju lastnih potreb, želja in potencialov. Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve je poleg vseh aktivnosti, ki jih izvaja na področju duševnega zdravja, še posebno pozornost namenilo dvema novima institutoma, in sicer koordinator-ju obravnave v skupnosti in zastopniku pravic oseb na področju duševnega zdravja.



Knjižica, ki je pred vami ponuja številne informacije o možnih načinih in oblikah podpore ter pomoči na področju duševnega zdravja. Predstavlja in opisuje vlogo nevladnih organizacij, socialnovarstvenih programov ter storitev, ki jih strokovni delavci izvajajo na terenu. Opisuje multidisciplinarne obravnave oseb s težavami v duševnem zdravju in podaja informacije o storitvah, ki jih posamezniku nudijo izvajalci tako zdravstvene kot socialnovarstvene oskrbe.

Želimo si, da v knjižici najdete koristne informacije in upamo, da vam bo njena vsebina v pomoč.



Z našimi publikacijami, ki so informativno-svetovalne narave, želimo ljudem olajšati iskanje pomoči, približati obravnavo v službah s področja duševnega zdravja ter jim pomagati na poti okrevanja. Ta knjižica je namenjena kot dopolnilo obstoječi literaturi s področja duševnih motenj, predvsem v smislu posredovanja določenih pomembnih informacij. Besedilo ni namenjeno prepoznavanju ali zdravljenju katere koli bolezni ali motnje. Avtorji priporočajo, da se o vseh vprašanih glede posameznih duševnih motenj in njihovega zdravljenja ter zdravlil posvetujete s svojim osebnim zdravnikom oziroma s specialistom, glede informacij v zvezi z rehabilitacijo, zagovorništvom, samopomočjo in drugimi dejavnostmi nevladnih organizacij pa se obrnete na strokovne delavce teh organizacij.

Pri pripravi besedila so avtorji vložili veliko truda v odpravljanje morebitnih tiskovnih in drugih napak, vendar te niso povsem izključene. Avtorji in založnik ne morejo prevzeti nobene odgovornosti za morebitno škodo, ki bi nastala kot posledica informacij v tej knjižici.



KAZALO

NAMESTO UVODA.....	11
ALI JE SHIZOFRENIJA VSEŽIVLJENJSKA BOLEZEN? JO JE MOGOČE POZDRAVITI?	14
Gregorjeva zgodba	14
Kako sprejemanje diagnoze shizofrenije vpliva na Gregorjevo življenje?	15
Srečanje z Gregorjevimi starši.....	24
Dolgotrajna in kontinuirana podpora v skupnosti	25
Gregorjev pogovor s psihiatrinjo.....	26
OBRAVNAVA DVOJNIH DIAGNOZ - PSIHOZA IN ODVISNOST	30
Markova zgodba	30
Zdravljenje in obravnava dvojnih diagnoz	31
Obravnava v skupnosti	35
Markov pogovor z zastopnikom pravic oseb na področju duševnega zdravja	38
Je hospitalizacija brez privolitve možna?	39
Obseg pristojnosti zastopnika pravic oseb na področju duševnega zdravja	40
Markov pogovor s koordinatorko obravnave v skupnosti ..	41
Pristojnosti koordinatorja obravnave v skupnosti	44
MOŽNOST NADALJEVANJA ŠTUDIJA PO PSIHOZI	45
Ali po epizodi upadejo kognitivne funkcije?	45
Jasnina zgodba	45
Obravnava postpsihotične depresije	46
Obravnava učnih težav	46
Jasna in svetovalka obiščeta psihiatrinjo.....	48
POPORODNA PSIHOZA.....	51
Marinkina zgodba	51
Marinkin pogovor s psihiatrinjo	51
Pogovor Marinke s socialno delavko	53



OPIS STORITEV IN PROGRAMOV NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA	55
Nevladne organizacije s področja duševnega zdravja	55
Program Svetovalno-informativnih pisam.....	56
Programi dnevnih centrov.....	57
Programi stanovanjskih skupin.....	58
Programi združenj svojcev oseb z duševno motnjo	58
Prostovoljci	59
Telefoni za pomoč v stiski.....	59
Zavetišča	60
Centri za socialno delo	60
Prva socialna pomoč	60
Osebna pomoč	61
Pomoč družini za dom	61
Pomoč družini na domu.....	62
Koordinator obravnave v skupnosti na centru za socialno delo.....	64
Zaposlitveni programi	64
Zaposlitvena rehabilitacija	64
Programi socialne vključenosti	65
INSTITUCIONALNO VARSTVO	66
Posebni socialno varstveni zavod	66
Druge organizirane oblike bivanja	67
SLUŽBE S PODROČJA ZDRAVSTVA	69
Izbrani splošni osebni zdravnik.....	69
Dežurni zdravnik splošne nujne medicinske pomoči	69
Specialist psihiater.....	69
Specialist klinični psiholog	70
Psihoterapevt.....	71
Zdravljenje v psihiatrični bolnišnici	71
KJE ISKATI POMOČ ?	73
Centri za socialno delo	73
Koordinatorji obravnave v skupnosti.....	77
Splošna nujna medicinska pomoč	79



Dežurne ambulante v okviru psihiatričnih bolnišnic.....	79
Zdravstveni domovi in zdravstvene postaje.....	80
Seznam specialistov psihiatrov, kliničnih psihologov in psihoterapevtov s koncesijo.....	84
Seznam specialistov psihiatrov, kliničnih psihologov in psihoterapevtov, kjer so storitve le samoplačniške.....	91
Psihiatrične bolnišnice	91
Zastopniki pravic oseb na področju duševnega zdravja	93
Posebni socialno varstveni zavodi.....	94
Nevladne organizacije	95
Telefoni za pomoč v stiski.....	101
Domovi za starejše	103
Zavod RS za zaposlovanje.....	113
Izvajalci storitev zaposlitvene rehabilitacije	115
Drugi koristni naslovi	116
Brezplačna pravna pomoč.....	117
ISKANJE INFORMACIJ V DRUGIH VIRIH	121
Publikacije	121
Zanimive publikacije v angleščini	126
Spletni viri	127
Naslovi spletnih strani nekaterih najpomembnejših tujih združenj in organizacij	128





NAMESTO UVODA

Pred vami je šesta izdaja knjižice *Kam in kako po pomoč v duševni stiski*. Letošnja je drugačna od prejšnjih. Pisana je v obliki dialoga, ki poteka med osebo v duševni stiski, in strokovnjaki s področja duševnega zdravja. Vsebuje nabor najpogostejših razmišljanj, skrbi in dilem, ki se porodijo posameznikom z diagnosticirano duševno motnjo. Vprašanja in odgovori nanje potekajo v obliki kratkih pogovorov, ki se običajno razvijejo na obravnavah. Dialog smo skušali predstaviti na čim bolj pristen način. Na podlagi izkušenj dela z ljudmi smo si zamislili scenarij obravnave, ki poteka pri svetovalki v nevladni organizaciji, pri psihiatru v ambulanti, s koordinatorjem obravnave v skupnosti in z zastopnikom pravic oseb na področju duševnega zdravja.

Imena ljudi so izmišljena. Ravno tako so izmišljene njihove duševne stiske, življenjske zgodbe pa preoblikovane in prirejene za namen te publikacije. Zaradi varovanja osebnih podatkov smo bili pozorni, da nobena od zgodb ni povsem identična realni stiski, katerega koli posameznika, ki se v tej knjižici pojavi. Opisane stiske so kljub temu resnične in niso izmišljene. Izpostavili smo nekaj pogostih dilem, zadreg in vprašanj, ki mučijo ljudi v najglobljih duševnih stiskah. Prikazati smo želeli potek obravnave, ki se dogaja za zaprtimi vrati služb s področja duševnega (ne)zdravja, upajoč, da smo obravnavo približali ljudem in jih opogumili, da se bodo zanj lažje odločali.

Z letošnjo knjižico želimo ohraniti rdečo nit naših prizadevanj, ki so usmerjena v promocijo duševnega zdravja in preventivo duševnih motenj. Naša želja je, da duševne motnje ne bi bile tako stigmatizirane in da bi se ljudje v najglobljih duševnih stiskah opogumili k pravočasnemu iskanju pomoči. Ugotavljamo namreč, da



ima večina ljudi pri pravočasnem iskanju pomoči zavore - najpogosteje se sramujejo svojih težav ali pa menijo, da bodo same od sebe izginile. Ne-iskanje pomoči je mnogokrat povezano s pomanjkljivimi informacijami, ki se jim pridružijo še strah, sram in zadrega pred drugimi, češ, „Kaj si bodo mislili drugi?“.

Knjižica je sestavljena iz več sklopov. V **prvem in najboljšežnejšem delu** opišemo štiri različne zgodbe posameznikov, ki so zboleli za psihozo – to je ena od vrst duševnih motenj. Preko njihovih zgodb, stisk in zadreg je predstavljen potek motenj ter njihova obravnava v službah s področja duševnega zdravja. V letošnji izdaji smo izbrali psihozo, čeprav se zavedamo, da posameznike pestijo tudi druge duševne motnje. Izbrali smo štiri različne primere, ter predstavili razlike v načinu obravnave in zdravljenju, ki jih zahtevajo. Prek srečanja s štirimi strokovnjaki, s svetovalko iz nevladne organizacije, psihiatrinjo, koordinatorko skupnostne obravnave in zastopnikom, skušamo širšo javnost seznaniti s pristojnostmi in kompetencami, ki jih imajo te službe. Delo za izvajanje storitev in programov na področju duševnega zdravja jim namreč nalaga tudi Zakon o duševnem zdravju.

V **drugem delu** opisujemo službe in storitve s katerimi si osebe lahko pomagajo, ko so v težavah.

V **tretjem delu** smo dodali seznam služb, s konkretnimi naslovi in kontakti, na katere se osebe lahko obrnejo v primeru težav v duševnem zdravju ali po zaključenem zdravljenju v psihiatrični bolnišnici. Seznam storitev in služb zaokroža tako področje socialnega kot področje zdravstvenega varstva.

V **zadnjem delu** smo tako kot vsa leta doslej zbrali naslove tiskanega gradiva in spletnih strani, ki so na voljo v slovenskem in angleškem jeziku.



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

as. dr. Suzana Oreški

prof. dr. Mojca Z. Dernovšek, dr. med.

Igor Hrast



ALI JE SHIZOFRENIJA VSEŽIVLJENJSKA BOLEZEN? JO JE MOGOČE POZDRAVITI?

Gregorjeva zgodba

V svetovalnici nevladne organizacije se oglasi 21-letni fant. Ime mu je Gregor. Svetovalki, ki ga sprejme, zaupa, da je bolan. Pove, da je prvič zbolel pred tremi leti. Takrat je bil v zadnjem letniku srednje šole. Ko ga je zapustilo dekle, se je zaprl vase. V šoli je imel občutek, da ga vsi sošolci opravljajo in kujejo zaroto proti njemu. V to zaroto je povezoval tudi nekaj učiteljev. Tako se je začel izogibati pouku in je ostajal doma. Starši so sprva mislili, da gre za potrnost, ker ga je zapustilo dekle. Kasneje pa se je pričel izogibati tudi njim. Ponoči je vstajal, sedel v dnevni sobi ter strmel v prazno. Večkrat je imel občutek, da ga želijo zastrupiti. Imel je preganjavico. Opustil je kontakte s sošolci in prijatelji. Ni šel nikamor več. Ostajal je doma. Zapiral se je v sobo in se izogibal vsem kontaktom. Ni se več premaknil iz hiše. Tudi fizično se je spremenil. Shujšal je. Bolezen se je stopnjevala - bil je hospitaliziran na mladostniškem oddelku zaradi psihoze. Od svojega 17 leta starosti do danes je bil že 13-krat hospitaliziran. Trenutno živi doma s starši. Ima tudi brata, a ta se oglasi samo občasno, živi pri dekletu. Z njim ima zadovoljliv odnos. Nihče od sorodnikov, ki jih pozna, nima te diagnoze.

Doma so materialno preskrbljeni in mu finančno pomagajo. To je zanj dobro, saj mu njegova bolezen preprečuje, da bi se zaposlil oziroma tega ni niti poskusil, ker upa, da bo ozdravel. Ugotovil je, da to ni lahko, da paranoidna shizofrenija ni angina, ki se nekaj dni zdravi z antibiotikom. Prepričanost o neozdravljivosti bolezni ga je močno potrla. Obupal je. Poleg tega pa je trenutno tudi v zelo slabem položaju. Njegovo zdravstveno stanje je slabše. Pred petimi dnevi je bil v dežurni psihiatrični ambulanti,



kjer so ga želeli hospitalizirati. Ker se je skliceval na pravice, ki mu pripadajo po Zakonu o duševnem zdravju, ni bil hospitaliziran. Dežurni zdravnici je večkrat poudaril, da ni agresiven in da si ne namerava vzeti življenja. Da naj mu poviša terapijo, saj si želi doma prebroditi poslabšanje. Tudi starši so njegovo odločitev podprli. K svoji psihiatrijni ni šel, ker je na dopustu. Drugemu ne zaupa. Raje jo bo počakal. Vrnila se bo čez deset dni. Gregor se odloči, da bo skušal zdržati teh deset dni.

Kako sprejemanje diagnoze shizofrenije vpliva na Gregorjevo življenje?

V nadaljevanju opisujemo skrbi in bojazni, ki jih Gregor doživlja ob sprejemanju diagnoze in njenih simptomih. To smo skušali predstaviti v obliki kratkega dialoga, ki poteka najprej pri svetovalki v nevladni organizaciji, ki je specializirana za nudenje pomoči osebam s težavami v duševnem zdravju. Svetovalka ga skuša usmerjati, razbremeniti in pomiriti. V ospredju je njegova izrazita skrb o življenju s „svojo večno diagnozo“, kot pravi sam, ter poskusi svetovalke, da ga motivira in podpre pri odločitvi o vključitvi v njihove aktivnost.

Heterogenost psihoz shizofrenskega kroga - simptomi in znaki

Pozitivni simptomi: blodnje, halucinacije.

Dezorganizacija vedenja in mišljenja: nenavadno vedenje, nerazumljiva govorica.

Negativni simptomi: brezvolja, pomanjkanje interesov, apatija, čustvena splitvenost, paramimija in paratimija.

Kognitivne motnje: motnje pozornosti, koncentracije, planiranja in sklepanja.

Afektivni simptomi: depresija, manija, mešane slike.



Gregor: „Bolan sem..., nič ne morem, moti me nemir..., ne obstojim na mestu..., sploh ne morem več biti doma..., zelo slabo se počutim. Slabo spim. Ko se uležem k počitku, me oblegajo črne misli. Te so kot oblak nad menoj. Senca, ki me spremlja. Potem vstanem in grem ven. Težko vzdržim na avtobusu, na cesti, v trgovini. Vsi me gledajo. Motijo me dotiki ljudi na avtobusu. To je naporno. Psihiater mi je povedal, da bom celo življenje tako bolan. Jaz si tega ne želim. Ne bom zmožel tako živeti. Bom res celo življenje tako bolan? To ni življenje. Nikogar nimam. Vsi prijatelji so me zapustili. Kaj naj naredim?“

Svetovalka: „To, kar prestajate, je res hudo. Običajno ljudje, sploh v vaših letih, podobno doživljajo soočanje s kakršnimi koli zdravstvenimi težavami. Počutijo se obupano. Shizofrenija je motnja, ki navadno prizadene ljudi v najboljših letih. V letih, ko ste na vrhuncu svojih fizičnih, psihičnih in duševnih zmogljivosti. Po prvi hospitalizaciji se mladostniki oziroma mladi ljudje zaprejo vase. Bojijo se vseh teh njim neznanih duševnih procesov. Zanje in za bližnje je izkušnja psihiatrične bolnišnice boleča. Ali se ves čas, torej od svoje prve psihotične epizode tako počutite ali ta nemir čutite zadnje čase, teden, dva?“

Gregor: „Nemiren sem bil že prej, a tokrat je huje, ker se mi zdi, da bom celo življenje tako bolan. Nočem biti tako bolan. Moje življenje ni več tako, kot je bilo, pravzaprav ni ničemur podobno... Že en teden se počutim slabše, sicer nikdar dobro, a zdaj je res hudo. Ne vem, kaj naj še storim? Vse sem poskusil. Le kam gre moje življenje?“

Svetovalka: „Torej, ta nemir vam je znan. Gre morda sedaj bolj za obup, ker sedaj prvič zares razmišljate o svoji motnji, a ne veste, kako se z njo soočati, se naučiti z njo živeti?“



Gregor: „Hm, ne vem, če bi se učil s tem živeti, ker sploh ne morem tega počutja prenašati. Kako naj premostim vse te skrbi? Ta neprestana opazovanja sebe in drugih? To vse se dogaja, kljub temu da vsak dan, trikrat na dan pojem pest tablet?“

Svetovalka: „Greva po vrsti, eno je naučiti se živeti s paranoidno shizofrenijo, drugo pa je trenutni nemir, ki ga čutite, in je moteč, ker ga ne morete obvladovati. Torej vas bom najprej vprašala, kako ste do sedaj obvladovali ta nemir?“

Gregor: „Nemir ni bil nikdar prisoten v taki meri. Zdaj ga odganjam tako, da veliko hodim ali pa grem na pijačo v en, meni ljubi lokal in potem tam gledam ljudi.“

Svetovalka: „To je dobro. Prizadevate si rešiti situacijo in obvladovati stisko. Ste pomislili na pogovor s svojim psihiatrom? To, da vas tako nekaj žene in preganja, bi bilo primerno za pogovor z njim.“

Gregor: „Sem že bil v dežurni ambulanti štiri dni nazaj, kjer so me želeli hospitalizirati, pa nisem hotel in sem se pogodil za višjo terapijo in premagovanje poslabšanja doma. Moja psihiatrinja je trenutno odsotna, a jo bom počakal, da se vrne z dopusta!“

Svetovalka: „Vidim, da ste že poiskali pomoč... Vidim tudi, da se zavedate svojih pravic, ki vam jih omogoča Zakon o duševnem zdravju, predvsem pa poteka vaše duševne motnje. Veste, da gre za poslabšanje, veste, da se vam ni treba hospitalizirati in veste tudi, da vam lahko pomaga višja terapija. Kako pa je s predpisano terapijo - jo jemljete?“

Gregor: „Jemljem, vsak dan za pest tablet več, kot sem jih imel prej.“



Svetovalka: „Morda ste pa zaradi tega bolj nemirni? Ste pomislili na to možnost?“

Gregor: „Mislite, da gre za stranske učinke povišane terapije?“

Svetovalka: „Mogoče. Hospitalizacija v bolnišnici v primeru poslabšanja stanja je običajno zaželena, saj se človeka spremlja v strokovnem in nadzorovanem okolju. To pomeni, da se pri zdravstveni obravnavni pozornost nameni tudi stranskim učinkom, kot so nemir, slinjenje, tiki, neartikulirani gibi itn. Ob tem je lahko omogočeno takojšnje ukrepanje. Če ste v domačem okolju, tega ni mogoče tako uravnavati oziroma kontrolirati. Ste bolj prepuščeni sami sebi.“

Gregor: „Saj sem vedel, da me boste želela spraviti noter. Ne grem več noter. Sam želim poizkusiti, morda mi bo uspelo. Tudi mati je obljubila, da bomo doma bolezen skupaj premagovali. Če mi sedaj uspe, bom vedel, da zmorem.“

Svetovalka: „Žal mi je, da ste me tako razumeli. Bom drugače vprašala. Se vam zdi, da vam gre, da vam uspeva obvladovati vašo poslabšano duševno motnjo?“

Gregor: „Težko jo obvladujem, to je močnejše od mene! Lažje pa je, če imam koga, s katerim se lahko pogovarjam. Potem sem bolj miren. Tudi pri miru sem lahko. Težko sem sam.“

Svetovalka: „Torej, s pogovorom lahko preusmerjate misli, se osredotočite na druge teme? Bi lahko temu tako rekla?“

Gregor: „Da, tako nekako, potrebujem sogovornika... Če sem sam, imam črne misli. Kar zgrudijo se name, kot oblak.“



Svetovalka: „Črne misli? Mi jih lahko opišete?“

Gregor: „Bolan si, nikdar ne bo nič s teboj, vsi imajo lepo življenje, živetaril boš...“

Svetovalka: „Je med temi mislimi tudi kašen glas, ki vam govori?“

Gregor: „Ne, nobenega glasu ni. Bolj te negativne misli. Pred leti sem imel glasove, sedaj so šli, se mi zdi, da s pomočjo zdravil.“

Svetovalka: „Bi potemtakem lahko poimenovala te negativne misli bolj kot razmišljanje o sebi, reflektiranje tega, kar se vam dogaja - iz ptičje perspektive - kakšni ste bili prej, pred boleznijo, in kako ste sedaj?“

Gregor: „Saj drugega nimam! Veste, kako sem imel lepo življenje prej, imel sem veliko prijateljev, delal sem, imel sem dekle, doma se komajda preživel dan, tako sem bil aktiven. Imel sem svoje sanje, svoje upe. Prihodnost se ni zdela tako temačna in zahtevna. Vse je šlo. Najbrž je tako v peklu. Vegetiram.“

Svetovalka: „Ni pošteno, če se posameznik primerja s seboj pred boleznijo. Ni si je sam izbral. Bolezen precej spremeni življenje, a ni nujno, da na slabše. Najbolje je, če se posameznik primerja s trenutki, ko mu je bilo življenje najbolj težko, ker potem bolj realno ugotavlja, kako hudo je. Pa še en plus je pri vsem skupaj. Če pomislimo, kako hudo nam je kdaj že bilo in da smo zdržali, takoj dobimo upanje, da bomo sedaj spet zdržali in da bo spet enkrat bolje. Če pogledava vaše aktivnosti, lahko ugotoviva, da tudi sedaj ni potrebe, da ste neaktivni, da ste ves dan doma in sami. S tem razmišljanjem, izolirani od drugih. Res mi je žal, da ste izgubili del svojega življenja. Vendar ni nujno, da se tako nadaljuje. Ni vam treba vegetirati. Še vedno lahko



vzamete življenje v svoje roke. V nevladnih organizacijah se odvija paleta aktivnosti, ki vam lahko omogočijo nova prijateljstva, nove hobije, novo preživljanje prostega časa. Greva pogledat programe dnevnega centra?“

Gregor: „Skrbi me, kaj si bodo mislili drugi, ker res ne morem obstati, biti pri miru, tudi ne bom vzdržal, če bo preveč ljudi.“

Svetovalka: „Nič hudega, to običajno vidimo pri psihozah, predvsem pa s terapijo, ki jo trenutno imate. Aktivnosti v dnevnem centru so prilagojene osebam, ki doživljajo podobno. Če ne boste uspeli vzdržati, boste prej končali ali se šli malo sprehodit in se boste vrnili.“

Gregor: „Me ne boste hospitalizirali?“

Svetovalka: „Ne mislim vas hospitalizirati. To niso pristojnosti nevladne organizacije. Pogledati si greva program dnevnega centra, ki je odprt vsak delavnik med osmo in šestnajsto uro. Tam izvajajo različne prostočasne aktivnosti in delavnice, ki so namenjene ljudem, ki se borijo in okrevajo, tako kot vi. Slišali boste zgodbe ljudi, ki so doživeli podobno, zato vas bodo razumeli. Lahko stkete nova prijateljstva, se priključite kakšni skupini za samopomoč, greste na izlet... Če se ne boste v redu počutili, greste še vedno lahko domov. Dajte si priložnost. Okrevanje je proces, ki zahteva čas. To je kot maraton.“

Gregor: „A tako. Je prostovoljna odločitev, če se vključim ali ne. Sem pa včasih tekel. Rad sem se ukvarjal s športom.“

Svetovalka: „Da, to je vaša prostovoljna odločitev. K meni ste prišli brez napotnice in nisem vzela vaše kartice zdravstvenega zavarovanja. Pri nas izvajamo socialno varstvene programe, vključitev pri nas temelji izključno na



dogovoru z vami. Obravnava poteka v dogovoru z vašo strokovno ali ključno delavko. Odvisno, v kateri program boste intenzivneje hodili. Kar pa se tiče športa, še vedno lahko tečete ali se ukvarjate s čim drugim. Boste videli, kaj imamo na to temo pri nas.“

Gregor: „Ne vem, če bom zmogel. Včasih se mi zdi, da nima smisla niti vstati iz postelje. Vi ne veste, kako se vsako jutro težko premaknem iz mrtve točke.“

Svetovalka: „Te izkušnje res nimam, a sem slišala od drugih, vaših sotrpinov, poučila sem se tudi iz knjig, ki so jih pisali ljudje, ki so uspeli nekako zaživeti s svojo duševno motnjo. Nekateri raziskave pravijo, da nekateri v dveh do petih letih popolnoma okreva in ne potrebujejo nadaljnjega zdravljenja. Ni mogoče predvideti nadaljnjega poteka prav zares. Zagotovo pa je, da sta pomanjkanje volje in motivacije menda „najhujša simptoma“ in zato jih je v času okrevanja pomembno obvladati.“

Gregor: „Tega pa nisem vedel. Mogoče pa bom moral vztrajati, četudi ne bom užival.“

Svetovalka: „Mislim, da bo tako potrebno. Kot športnik dobro veste, da je potrebno vztrajati in trenirati skoraj vsak dan. Potrebna je močna volja, da se premagajo napor, v bistvu samega sebe. Tako je tudi s premagovanjem teh vaših negativnih čustev. Zaradi pomanjkanja volje in energije se vam zdi vse brez smisla. Okrevanje je dolga pot, predstavljajte si, kot da ste začeli s pripravami na maraton. Dobro je, da veste, da so tudi možgani kot mišica, ki jo je potrebno krepiti. Priporočljivo je vztrajati. Zato smo mi tu. Da vas motiviramo, pomagamo krepiti vašo voljo, vas spodbujamo in bodrimo.“

Gregor: „Slišati je tako naporno. Vendar se že tri leta vrtim v začaranem krogu. Vmes so bila obdobja, ko sem



bil bolje razpoložen, potem pa je šlo spet vse navzdol. To me pobije.“

Svetovalka: „Verjamem. Veliko ljudi z vašimi simptomi in diagnozo bi se najraje pokrilo z odejo čez glavo in pustilo ves svet zunaj. A manj, ko hodite ven, bolj izolirani postajate in čedalje težje je pretrgati začarani krog. Okrevanje pri shizofreniji ni lahko. Imeli boste občutek, kot da greste dva koraka naprej, in potem spet enega dolgega nazaj. V času okrevanja vidimo, da so stiske pogoste. Stiske ob soočanju štejejo kot dober znak, saj bi se vsak, ki se sooča z zdravstvenimi težavami, tako počutil. Takšne stiske so gonilo napredka, saj njihovo reševanje pomeni možnost učinkovitega soočanja z boleznijo in posledicami.“

Gregor: „Kot da bi med razbitinami svojega življenja iskal tiste redke dragulje. Ko se iztirim, sem razočaran, takrat težko razmišljam, jasno in mirno. Mislim, da bom potreboval tovrstne pogovore. Dajejo mi občutek varnosti. Večkrat se počutim, kot da sem se znašel v svetu, ki je samotni in odklonilen.“

Svetovalka: „Tudi jaz mislim, da boste potrebovali tovrstne pogovore in tudi vključitev v druge aktivnosti. Najprej je potrebno preokviriti vaše razmišljanje. Vi niste paranoidna shizofrenija. To je nekaj, kar imate in kar lahko obvladujete. Diagnoza strokovnjakom zgolj pomaga, da opredelimo tisti del vas, ki potrebuje zdravljenje. Z njo lahko vsi, ki so vključeni v načrt zdravljenja in okrevanja, hitro prepoznajo bolezen, ki vas je prizadela ter vas oskrbijo z ustreznimi zdravili in terapijo.“

Gregor: „Kaj pa stranski in neprijetni učinki zdravil?“

Svetovalka: „Ob tako široki izbiri antipsihotičnih zdravil, ki so na voljo danes, vam tega res ni potrebno prenašati.“



Najbolje je, da se pogovorite s svojim psihiatrom. Mnoge nezaželene učinke lahko zmanjšate ali odpravite, in sicer tako, da vam spremenijo odmerek ali predpišejo druga zdravila. Morda bi bilo dobro, da si zapisujete, kakšne učinke zdravil opazate in posebej označite, kaj je neželjeno. Dobro je, da skupaj s psihiatrom ugotovita, kaj je povezano z zdravili in kaj z boleznijo in kaj z duševnimi stiskami, ki spremljajo vaše okrevanje. Zdravnik je prvi naslov za vaš pravilni odmerek „koktajla“ zdravil in dodatnih terapij.“

Svetovalka se zaveda, da je Gregorjevo stanje slabše in da v takšni situaciji še ne bo mogoče pristopiti celostno k urejanju in reševanju njegovih težav. Predvsem je pomembno, da ga skuša s pogovorom pomiriti in mu zagotoviti okolje, v katerem se bo dobro počutil. Svetovalka ugotovi, da je del stisk povezan tudi s soočanjem z boleznijo in njenimi posledicami. Skuša tudi oceniti koliko je Gregor zmožen vključevanja v druge aktivnosti njihove organizacije.

Za začetek je dober znak, da Gregor ni izgubil stika z realnostjo. Nima halucinacij in prividov. Ni v središču psihotične krize. Njegova pripoved ima rdečo nit. Zmore slediti in se smiselno pogovarjati. Gregor jo tudi seznanja, da je doslej vedno pristal v psihiatrični bolnišnici. Nikdar pa ni bil agresiven in tudi nikoli ni škodoval nikomur, razen sebi - ne s poskusom samomora, temveč s svojim blodnjavim načinom razmišljanja. V takih akutnih fazah ni dovolj spal, opustil je skrb za higieno, ni dovolj jedel, veliko je taval naokrog in bil naporen za domače. Doslej ni razmišljal o premagovanju krize v domačem okolju, tudi ni prepričan, če bo zmožel, a bo še nekaj dni počakal. Močno si prizadeva, da bi prestal poslabšanje v domačem okolju. Ne želi biti hospitaliziran. To mu je zelo pomembno, saj bo tako vedel, da se zmore spopadati z boleznijo, da je njegova bolezen obvladljiva! Pravi, da ga domači pri tem podpirajo in razumejo.



Večinoma po prvi epizodi psihoze in zlasti v primeru, ko poteka vse, kot je potrebno, ter hitro, posamezniki prehitro prekinejo zdravljenje. Podcenijo nevarnosti in upajo na najboljše. Pogostokrat se zato zgodi, da se bolezen ponovi, kar pripelje do ponovnega začetka. Strokovnjaki zato pri ponovitvah bolezni čakamo na trenutek, ko oseba na podlagi vrste neugodnih izkušenj pokaže interes, da bo sama poskrbela zase. Običajno gre misel o skrbi za lastno zdravje skupaj z obžalovanjem, ki spremlja soočanje z boleznijo. V takšni situaciji ni več zanikanja oziroma zmanjševanja resnosti bolezni. Ta reakcija je zelo zdrava in logična, vsi bi se na mestu bolnika počutili opeharjeni in zaznamovani. A brez tega soočanja ni poti naprej. Soočanje in sprejetje motnje omogoči posamezniku motivacijo za okrevanje.

Srečanje z Gregorjevimi starši

Svetovalka predlaga srečanje s starši, s čimer se Gregor strinja in ga čez nekaj dni tudi izvede. Ugotovi, da ga starši podpirajo in želijo, da krizo prebrodi doma, vsaj do prihoda njegova psihiatra. Veliko so se že informirali in poučili o poteku njegove bolezni. Potožijo, da je bilo prvo leto zelo naporno. Takrat so se znašli v čudnem in tujem svetu. Še sedaj se zgodi, da so razpeti med skrbjo za drago osebo, zbežanostjo o tem, kaj prinaša prihodnost in jezo zaradi nenadnih obremenitev, pred katerimi so se znašli. Starše zanima, če je obisk strokovnjakov v domačem okolju možen. To bi jih namreč zelo razbremenilo.

Svetovalka jim pojasni pristojnosti različnih služb s področja socialnega in zdravstvenega varstva. Skupaj ugotovijo, da je pomoč v domačem okolju mogoča do neke faze. V akutnih fazah imamo v Sloveniji na voljo psihiatrične bolnišnice. Nekateri posamezniki s pomočjo kriznega načrta naredijo strategijo premagovanja krize doma v katero vključijo pogostejše obiske svojega



psihiatra, in jim tudi uspe. Nekateri se raje odločajo za varovano okolje v bolnišnici.

Svetovalka poudari, da je za Gregorjevo okrevanje pomembno, da je v krogu ljudi, ki ga imajo radi, ki mu pokažejo, da jim ni vseeno in na katere se lahko opre. Seznanji jih z dejavnostmi nevladnih organizacij, ki izvajajo programe s področja duševnega zdravlja. Pove, da je nastopil čas, ko je potrebno socialno mrežo - krog podpornikov - razširiti. Izkušnja, da je svet tam zunaj varen in povsem v redu, je za Gregorja pomembna in bo blagodejno vplivala na njegovo okrevanje. Izkusil bo, da obstajajo ljudje izven domačega okolja, ki jim ni vseeno zanj. V tovrstne organizacije so namreč vključeni ljudje, ki imajo tudi sami podobno izkušnjo. Tudi oni so s svojimi izkušnjami neprecenljiv vir opore na poti Gregorjevega okrevanja.

Gregorjeva starša, ki sta hkrati partnerja, kot taka pa si morata vzeti tudi čas zase in za stvari, ki ju veselijo in sproščajo. Soočanje s shizofrenijo pomeni dolgotrajni stres tudi za bližnje, razbremenilne tehnike so zelo pomembne tudi za starše. Svetovalka nadaljuje pogovor v tej smeri, saj ugotavlja, da sta naredila precej za Gregorja in nudenja opore njemu, malo manj pa zase. Predlaga jima tudi skupine za svojce, ki delujejo v njunem okolju. Tam bosta lahko delila svoje izkušnje in dobila podporo ter razumevanje.

Dolgotrajna in kontinuirana podpora v skupnosti

V nadaljnji fazi obravnave, ko bo kriza popustila, lahko oseba s težavami v duševnem zdravlju in strokovni delavec skupaj načrtujeta dolgotrajno, nepretrgano in strukturirano pomoč ter podporo. Namen takšne obravnave je zaobjeti tiste segmente življenja osebe s težavami v duševnem zdravlju, ki bodo omogočali okrevanje, hkrati pa s pomočjo



služb zagotoviti podporo pri okrevanju in doseganju ciljev za izboljšanje kakovosti življenja.

Pri hudih oblikah duševne motnje je pomembno zagotavljanje dolgotrajne, nepretrgane in strukturirane podpore. Tovrstno obravnavo po Zakonu o duševnem zdravju do neke faze izvajajo koordinatorji obravnave v skupnosti, ki so zaposleni na centrih za socialno delo, v programih nevladnih organizacij s področja duševnega zdravja, ravno tako pa tudi nekatere psihiatrične bolnišnice. Pri dolgotrajni in kontinuirani podpori se je pomembno usmerjati na obravnavo in krepitev tistih segmentov življenja, ki kljub oviram omogočajo okrevanje. Pri tem se lahko uporabi multidisciplinarni pristop, pri čemer se vključi še druge strokovnjake in službe, ki osebi z duševno motnjo omogočajo okrevanje.

Gregorjev pogovor s psihiatrinjo

Svetovalka iz nevladne organizacije spodbudi Gregorja, da vprašanja na temo zdravljenja z zdravili postavlja svoji psihiatrinji. Ima tudi Gregorjevo dovoljenje, da lahko pokliče njegovo psihiatrinjo in ga k njej tudi pospremi. Gregor se sam dogovori za termin in ga tudi hitro dobi. Pomembno je, da svoji psihiatrinji zaupa. Poznata se namreč od njegove prve psihotične epizode. In je ne želi zamenjati.

Pri obravnavi v ambulanti se bomo skušali osredotočiti na tiste dileme in bojazni, ki Gregorja mučijo na temo zdravil, stranskih učinkov, simptomov shizofrenije in trenutne obupanosti nad prihodnostjo.

Gregor: *„Diagnoza, ki ste mi jo postavili, je, kot da bi mi napovedali smrt. Nihče mi ne more pomagati. Tudi zdravila, ki sem jih dobil, tako od vas kot od dežurne zdravnice, mi ne pomagajo. Slab sem, slabo se počutim,*



sploh ne morem biti pri miru. Čutim nemir, preganjajo me črne misli. Poleg tega imam kar naprej suha usta in se počutim strašno utrujenega.“

Psihiatrinja: *„Poglejva, kaj je bil razlog za obisk dežurne službe. Kaj je bil razlog, da ste šli po pomoč?“*

Gregor: *„Bil sem obupan, ponovno so se mi pričeli pojavljati strahovi. Glasov še ni bilo. Nisem hotel v bolnišnico. Prejšnjič, ko sem se tako počutil, ste mi hoteli dati malo več zdravil, pa nisem hotel. Potem sem moral v bolnišnico. Ob pregledu pri dežurnem psihiatru sem se spomnil na vaš predlog in si rekel, da bi bilo vredno poskusiti.“*

Psihiatrinja: *„Poglejva, katere simptome pa sva z zdravili uspešno odpravila. Ko sva se prvo leto trudila na oddelku, sva premagovala vašo blodnjavost, da vam sošolci in učitelji želijo škodovati, da vas brat od dekleta, ki vas je zapustilo, zasleduje in vam želi storiti nekaj hudega. Tudi glasovi so bili prisotni. Pregledala sem seznam vaših hospitalizacij in obiskov pri meni in opažam, da zadnje leto sploh ni več toliko težav zaradi glasov in misli, ki so v neskladju z resničnostjo. Zadnje tri hospitalizacije so bile zelo kratke, največ po dva tedna in še to le zaradi začetnih težav poslabšanja. Pogosteje in bolj redno ste hodili na preglede k meni. To pomeni velik korak naprej pri okrevanju. Obvladali smo najhujše simptome psihoze – blodnje in halucinacije - ter vedenja, ki nimajo pravega smisla. To pomeni, da smo obvladali tiste dele možganov, ki so bili preveč aktivni in so delali malo bolj po svoje. Zdravila so ključna, ko skušamo uravnati delovanje dopaminskega sistema. Saj veste, dopamin je nevrottransmitter, molekula, s pomočjo katere možganske celice komunicirajo med seboj. Sedaj sva na naslednji točki, obvladati moramo najbolj trdovratne simptome psihoze in posledice, ki jih je naredila. Določni deli možganov namreč niso bili dovolj*



aktivni in so sedaj brez kondicije. Pridružijo se še stiske zaradi sprejemanja zdravstvenih težav in posledic. Kaj je sedaj najbolj neprijetno?“

Gregor: „Najbolj neprijetno je, da se počutim izgubljen, brez prihodnosti in oropan možnosti. Nobene moči nimam, volje mi primanjkuje. Nemiren sem.“

Psihiatrinja: „Gremo po vrsti: nemir je lahko posledica povišanih zdravil in posledica soočanja z boleznijo. Najprej malo prilagodiva zdravila in na naslednjem pregledu bova videla, koliko nemira je še ostalo.“

Gregor: „Ali mi boste lahko kdaj ukinili zdravila? Skrbi me zaradi njih. Zredil sem se za 16 kilogramov, pa že prej nisem bil ravno suh. Ali sem odvisen od zdravil?“

Psihiatrinja: „Od zdravil niste odvisni in tudi ne vem, kako bo z vašimi zdravili v prihodnosti... A več, ko naredite zase, manj zdravil boste potrebovali. Nemir, tresenje, povišanje telesne teže, zaspanost... Vse to je povezano z zdravili. Zato moramo zdravila prilagoditi. Od sedaj dalje boste imeli zdravila le zvečer, v enem odmerku. Preko dneva pa le po potrebi nekaj malega, če bi bil nemir prehud. Naslednjič bova videla, če potrebujete še kaj dodatnega za premagovanje potrnosti.“

Gregor: „Kako hitro pa naj bi čutil spremembo?“

Psihiatrinja: „Menjava zdravil je včasih neprijetna, poleg tega pa se lahko počutite, kot bi prebolevali prehlad. Sprva boste mogoče malo utrujeni ali zaspani. V nekaj dneh bo bolje. Splača se vztrajati. Prilagodiva tudi življenjski slog, vendar po vrsti in počasi. Predlagam, da narediva načrt, kako boste napolnili svoj dan z dejavnostmi. Potrebujeva takšne dejavnosti, da boste povečali svojo duševno in telesno vzdržljivost. Spodbuditi morava možgane. Kaj bi predlagali?“



Gregor: „Tek bo preveč naporen. Kaj pa hoja? Koliko bi moral hoditi?“

Psihiatrinja: „Kako ste prišli sem? Peš, z avtobusom ali avtom?“

Gregor: „Peš, kakšnih 20 minut. In sem že čisto utrujen.“

Psihiatrinja: „Torej, naslednji teden bi lahko poskusili vsak dan hoditi. Hodite 20 minut, potem sedite za nekaj minut, ter zopet nadaljujte. Skupaj poskusite sestaviti eno uro hoje dnevno. Ali gre kdaj kdo od domačih z vami na sprehod? Ste se poskusili vključiti v kakšno nevladno organizacijo? Imajo zelo dobre programe.“

Gregor: „Seveda. To bi bilo dobro. Starši me ves čas silijo ven na zrak.“

Psihiatrinja: „Do naslednjič premislite, kako bi bilo, če bi se vključili v program „Pot k dobremu počutju“, da bi lahko nadzorovali svojo telesno težo. Imate tudi druge možnosti. Lahko se vključite v Skupino oseb z izkušnjo psihoze. Lahko razmišljate o bolnišničnem zdravljenju na Centru za psihoterapijo psihoz.“

Obravnavna shizofrenije ima dva pomembna in med seboj povezana dela:

1. Zdravljenje z zdravili:

- zmanjša se izraženost bolezni,
- poveča se zmožnost sodelovanja pri psihosocialnih intervencah,
- zmanjša se možnost dodatnih zapletov in bolezni.



2. Psihosocialna pomoč (psihoedukacija, psihoterapija, psihosocialna in poklicna rehabilitacija):

- izboljša sodelovanje pri farmakoterapiji,
- ugodno vpliva na odnose z bližnjimi,
- poveča se podporna mreža,
- izboljša se življenjski slog,
- zmanjša se možnost dodatnih zapletov in bolezni.

OBRAVNAVA DVOJNIH DIAGNOZ - PSIHOZA IN ODVISNOST

Markova zgodba

Tudi Marko je mlad fant. Ima 24 let. Prvič je zbolel, tako kot Gregor, v najstniških letih. Živi s starši in še dvema bratoma v predmestnem okolju. Marko je najmlajši, brata sta 10 in 15 let starejša. Doma imajo manjšo kmetijo, a Marka delo doma ne veseli. Po končani osnovni šoli se je vpisal na srednjo gostinsko šolo, poklic kuharja, vendar šole ni uspel končati. Prvo epizodo psihoze je doživel pri osemnajstih letih, v zadnjem letniku srednje šole. Hospitaliziran je bil skoraj eno leto. Starše zelo skrbi, kaj bo z njim. Ker sta starejša, se bojita, kdo bo skrbel zanj, ko ju ne bo več. Imata ga zelo rada, a ne zmoreta več vseh teh skrbi in tegob, s katerimi se soočata zaradi njegove bolezni. Utrujena sta. Marko je svoja najstniška leta preživel zelo „žurersko“. Kot otrok je bil živahen in radoživ. Večinoma se je družil z očetom in mu z veseljem pomagal. Kasneje, v puberteti, se je zelo spremenil. Ko se je zaradi šole preselil v večje mesto, je spoznal novo družbo. Zaprl se je vase. Redko je prišel domov. Če pa je prišel, se je izogibal družbi in postajal vedno bolj nedostopen. Včasih



je kar ostal v svoji sobi in se šele proti večeru odpravil ven. Močno je shujšal, po zunanjem videzu je bil zanemarjen...

Starša sta prepričana, da je temu kriva slaba družba, v katero je zapadel. Veliko je tudi delal kot natak, rad je pomagal v kuhinji, v mestu pa se je navadil ponočevati in se zabavati pozno v noč. Prepričana sta, da ga je takšno vedenje spravilo v bolezen. Menita, da se je "pokvaril". Vedno sta ga vzgajala v poštenega mladeniča, upajoč, da bo spoštoval tradicijo in vrednote. Spreobrnil se je v vse drugo. Kadi, nikoli ga ni doma, po pošti prihajajo položnice, ker krši javni red in mir, vpije po hiši in lomasti, govori čudne stvari, noče jesti hrane, prepričan je, da ga oče ne mara in da se je zarotil proti njemu. Celo, da se ga želi znebiti. Obeta se mu obravnava na sodišču, ker je ukradel mobilni telefon, ustvarjal nered na javnem mestu in grozil točajki.

V nadaljevanju opisujemo kratek pogovor, ki poteka med starši, psihiatrinjo in koordinatorico skupnostne obravnave. Marko je na oddelku pod posebnim nadzorom psihiatrične bolnišnice šele teden dni. To je njegovo drugo zdravljenje v bolnišnici. Še vedno je močno pod vtisom nujne hospitalizacije proti njegovi volji. Skoraj se z njim ne da pogovarjati. Starši so zelo zaskrbljeni. Zanima jih, kaj se bo z njim dogajalo, kako bo živel, ali ima možnost, da se spravi k sebi, da ozdravi in zaživi normalno življenje.

Zdravljenje in obravnava dvojnih diagnoz

Starši: „Ali je Marko zbolel, ker jemlje droge?“

Psihiatrinja: „Veliko uporabnikov prepovedanih drog nikdar ne zboli za psihozo, četudi droge vplivajo na spremembe možganskih funkcij in lahko sprožijo stanja podobna paranoidni shizofreniji, depresiji, anksioznosti... Ko se oseba odvadi od psihoaktivnih snovi, lahko



vidimo ali gre za psihiatrično motnjo, za psihozo. Ta ima popolnoma drugačen potek kot vedenje, ki ga vidimo pri nekom, ki je pod vplivom drog ali v času odvajanja. Pri vašem Marku gre najbrž za duševno motnjo, ki se je razvijala že v puberteti. Takrat si je pomagal z drogo, da je lajšal simptome, ki jih ni zmožal prenašati.“

Starša: „Marko bi se nama lahko zaupal! Vselej sva mu bila pripravljena pomagati. V vsem sva mu pomagala. Ne razumeva, zakaj se je tako obrnil proti nama? Odtujil...“

Psihiatrinja: „Tega obnašanja si ni sam izbral. Običajno se ljudje prestrašijo vseh, teh njim neznanih duševnih procesov... Svojih doživljanj, razmišljanj, konstruktov... Celo sami sebi so tuji, ne samo drugim. Ker pa so tako zaposleni s svojim notranjim svetom, v bistvu ne utegnejo razmišljati o drugih, še najmanj pa se ukvarjajo s čustvi drugih. Skrbi, ki jih povzročajo drugim, sploh ne opazijo ali pa jih razumejo kot dodatno breme. Skušajo si pomagati, a ne na najboljši način. Nikomur ni prijetno biti sam s seboj v takšnem duševnem stanju. Vašemu sinu so sprva droge pomagale – umirile so tesnobo in neprijetne miselne procese. Žal pa se je razvila odvisnost, tako da je povsem normalno, da ste pripisovali njegovo nenavadno vedenje drogam.“

Starši: „Ne bi ga smeli zagovarjati, ker je kadil travo in jemal heroin. Tudi stvari, ki jih dela doma, in sramoto, ki nam jo povzroča... Te stvari niso opravičljive. Nismo ga tako učili.“

Psihiatrinja: „Ne gre za opravičevanje njegovega vedenja. Rada bi vam samo pomagala razumeti celo zgodbo. Psihoza in droge so zelo slaba kombinacija in pogosto vidimo, da si ljudje z drogo in z alkoholom skušajo pomagati pri stiskah. A žal se zadeve še dodatno zapletejo. Pri Marku imamo težave zaradi psihoze, ki



je bila do sedaj samo enkrat ustrezno zdravljena, in ki po zaključku zdravljenja v bolnišnici ni bila ustrezno obravnavana. Poleg tega je tu še kajenje marihuane, ki je v njegovem življenju prisotna že vsaj šest let. Heroina ni jemal redno – vsaj videti je tako. Ni si ga injiciral, samo vdihaval ga je. Zaradi marihuane in heroina se je še dodatno osamil in zaprl vase. Veliko je ljudi, ki psihozo, depresijo in tesnoba ne zdravijo s pomočjo strokovnjaka, temveč se zatečejo v alkohol ali prepovedane droge. Namen vsega tega je zmanjšanje stiske, v kateri se nahajajo. Tako se sčasoma razvije odvisnost, duševna motnja pa napreduje do psihotičnega zloma, tako kot je pri vašem Marku.“

Starši: „Če vas prav razumemo, sta odvisnost in psihoza dve bolezni. Kako pa veste, za kaj gre? Kaj je bilo prej, odvisnost ali duševna motnja? Kaj bomo sedaj?“

Psihiatrinja: „Odvisnost zdravimo in obravnavamo drugače od posameznikov, ki imajo psihozo. Odvisnost in psihozo skupaj pa obravnavamo po posebnem načrtu. Poskusimo izključiti droge in jih nadomestiti z zdravili. Ko se psihoza umakne, pogledamo, kaj je še potrebno storiti.“

Starši: „Mogoče bi bilo bolje, če gre v komuno ali pa na oddelek zdravljenja od drog. O komunah sva že veliko slišala. Mislila sva, da bi ga poslali za kakšno leto? Mu bo to pomagalo?“

Koordinatorica obravnave v skupnosti: „Menim, da ni potrebno. Izkušnje kažejo, da v komunah neradi sprejemajo osebe z duševno motnjo. Kar nekaj posameznikov so poslali nazaj domov, ko se je v dveh, treh mesecih pokazalo, da pri njih ne gre samo za odvisnost in da rehabilitacija zahteva psihiatrično obravnavo.“

Psihiatrinja: „V večini primerov se žal tako zgodi, ker osebe ni usposobljeno za delo s posamezniki, ki imajo dvojno diagnozo oziroma kot temu pravimo v psihiatriji, komorbidnost.“



Starši: „Hm, komorbidnost? Kako pa jo zdravite? Kaj delate? Kako nameravate pomagati Marku?“

Psihiatrinja: „Najprej bomo poskrbeli za zdravljenje psihoze. To bo vključevalo medikamentozno terapijo in določene oblike psihosocialne pomoči.“

Starši: „Zdravila mu boste dali? Kaj ta ne vplivajo na odvisnost? Kaj ni namen, da se odvadi od vseh teh pomirjeval? Nočemo, da dobi metadon.“

Psihiatrinja: „Marko bo dobil zdravila, ki jim pravimo antipsihotiki. Včasih predpišemo tudi dodatna zdravila. V bolnišnici preverjamo učinkovitost in stranske učinke teh zdravil. Vznemirjeni, napeti pacienti dobijo antipsihotike v kombinaciji z drugimi zdravili. Pomirjevala uporabljamo samo včasih. Med antipsihotiki in pomirjevali je velika razlika. Antipsihotiki ne povzročajo odvisnosti. Pri predpisovanju pomirjeval pri odvisnikih pa smo previdni. Metadona mu ne bomo predpisali tukaj in sedaj. O tem se bomo pogovorili kasneje, ko se bo psihoza umaknila in bo bolj jasno, kaj potrebuje. Včasih metadon pomaga. Glede težav z marihuano in heroinom bo odšel na pregled k specialistu za odvisnosti in ta bo povedal, ali potrebuje dodatna zdravila. Če bo potreboval metadon, se bo vključil v poseben program.“

Starši: „A, tako to gre. Zelo naju skrbi. Močno upava, da bo uspelo z zdravljenjem. Da bo šlo v redu. Bojiva pa se, da ne bo sodeloval. Saj veste, da je zahteval zastopnika. Prepričan je, da so ga po krivem zaprli. Da so ga drugi pretepli v lokalu in da ni on grozil točajki in povzročil materialne škode.“

Psihiatrinja: „Tudi mene skrbi njegovo zavračanje zdravljenja, vendar bo mogoče tokrat drugače, ker mu grozi obravnava na sodišču. Morda bo sedaj uvidel, da je vse



skupaj veliko bolj resno in da se mu »splača« sodelovati. Imamo tudi pozitivne izkušnje s takšnim zdravljenjem, tako da bodimo optimistični. Zavedati se je treba, da je pri nas komaj tri dni. Prezgodaj je napovedovati uspešnost ali neuspešnost zdravljenja. Sedaj lahko razprostrimo zemljevid in pogledamo, kje smo, kam gremo in kaj imamo na voljo. **Novost** je, da mu po zaključenem zdravljenju pripada tudi **skupnostna obravnava**. To je zelo dobro, saj ga bo potrebno vključiti v nadaljevalno obravnavo po odpustu in mu pomagati, da bo sodeloval. Tega do sedaj nismo imeli na voljo. Zelo me veseli, da ste se tako zavzela. Da vaju zanima, kako bomo vašega sina zdravili in obravnavali. Svojci ste zelo pomembni pri procesu rehabilitacije. Danes je na voljo tudi veliko informacij in izobraževanj za svojce. Pozanimajte se pri koordinatorici obravnave v skupnosti ali pri naši socialni delavki, kaj vam pripada, kdo izvaja pomoč tudi za vas.“

Psihiatrinja: „Tako, ko bo malo boljši in se bo želel pogovarjati z vami in nami, mu bomo skušali urediti dodatne preglede in pogovore. Mogoče se bo lahko vključil še v kakšen program psihoterapije za osebe z izkušnjo psihoze. Psihosocialna pomoč se bo izvajala na način, ki običajno poteka za osebe, ki imajo samo psihozo, dodali pa bomo tudi preventivne ukrepe, ki naj bi ga varovali pred ponovnim jemanjem drog.“

Obravnava v skupnosti

Starši: „Psihiatrinja pravi, da ima sin pravico do pomoči tudi po odpustu iz psihiatrične bolnišnice. Kaj to pomeni, kako to deluje?“

Koordinatorica obravnave v skupnosti: „Vašemu sinu po odpustu iz bolnišnice pripada kontinuirana obravnava v skupnosti, ki mu bo omogočala rehabilitacijo. Prek različnih oblik psihosocialne in psihiatrične pomoči mu



bomo skušali približati način življenja, ki bo preprečeval nadaljnje odvisniško vedenje, hkrati pa bo omogočalo vključevanje v družbo.“

Starši: „Kaj pa, če ne bo šlo? Prejšnjič, ko je prišel iz bolnišnice, je bil slabe volje, potr, nikamor se ni premaknil, žalosten je bil, obupan... Komaj je kaj naredil. Ko pa se je vrnil na stara pota, se je razživel. Še preveč. Postal je napadalen, razdražljiv, begal je naokoli, kot da ne bi imel miru in obstanka. Da ne bo spet enako...“

Koordinatorica obravnave v skupnosti: „Običajno se res po zaključenem zdravljenju v bolnišnici tako počutijo. Nizka motivacija, ki se kaže kot izguba zanimanja zase in vse vidike svojega življenja je prisotna pri večini psihoz. To je pogost pojav. Na podlagi tega je priporočljivo po odpustu načrtovati rehabilitacijo in okrevanje. Najbolj pomembno je, da sedaj počakamo. Pomembno je, da Marko prične razumevati svoje stanje in sodelovati v smeri izboljšanja lastnega zdravja. Vsi ga moramo spodbujati v tej smeri. Stiske in očitke ohranimo zase. Mi iz izkušenj vemo, kaj bi bilo dobro zanj, a moramo počakati, da tudi sam spozna, da mu hočemo dobro in da je njegovo sodelovanje nujno.“

Koordinacijo obravnave v skupnosti izvajamo s pomočjo izdelave **individualnega načrta obravnave**, s katerim se zagotovi individualizirana, kontinuirana in integrirana pomoč. Delamo po metodi vodenja primera, s pristopom, ki omogoča koordinacijo in sodelovanje služb s področja zdravstvenega in socialnega varstva. V Markovem primeru priporočam programe s področja zdravljenja odvisnosti od drog, redne kontrole pri psihiatru, nadzor nad jemanjem zdravil ter postopno vključevanje v programe nevladnih organizacij s področja duševnega zdravja. To je za prvih nekaj mesecev dovolj. Kasneje se naredi nova ocena potreb, evalvacija doseženega in če bo vse v redu, lahko aktivnosti dvignemo na višji nivo in dodamo drug tip storitev.



Tovrstno integrirano izvajanje rehabilitacije se ne osredotoča zgolj na medicinsko diagnozo, temveč pomaga človeku in njegovim bližnjim v celoti. Upoštevajo se Markove zmožnosti, njegov pogled nase in vizija življenja. Vse to je pomembno, da se zagotovi stabilna in učinkovita obravnava po odpustu iz psihiatrične bolnišnice. Predvsem po odpustu! Moja vloga je, da kot koordinatorka obravnave v skupnosti skličem multidisciplinaren tim, na katerem se skupaj dogovorimo o načinih pomoči, rešitvah in storitvah, ki jih bo Marko potreboval po odpustu. Dobro pa je, da je koordinator obravnave v skupnosti prisoten že med zdravljenjem v bolnišnici, saj lahko marsikaj pripravimo vnaprej.“

Starši: „*To se sliši obetavno. Močno upava, da nam bo uspelo. Menda bi bilo dobro, da se tudi midva vključiva v kakšen program.“*

Koordinatorica obravnave v skupnosti: „*Kot redna člana multidisciplinarnega tima bosta zelo zaželeni. Brez vaju bomo težko peljali načrtovano pomoč in podporo. Na voljo imata tudi skupine za samopomoč, ki so namenjene svojcem oseb s težavami v duševnem zdravju. V te skupine se lahko vključita tako sedaj, ko je Marko v psihiatrični bolnišnici, kot tudi potem, ko bo zunaj. Na skupinah lahko slišite zgodbe in priporočila svojcev, ki so že prestali potek rehabilitacije. Morda vam bo v oporo slišati priporočila drugih. Lahko se priključite kakšni nevladni organizaciji, ki izvaja programe in aktivnosti za svojce ali pa tam poiščete svetovalca zase, ki vam bo pomagal pri nadaljnjem razumevanju njegovega zdravljenja in okrevanja. Razbremenitev je pomembna, ko se nudi pomoč bližnji osebi.“*



Markov pogovor z zastopnikom pravic oseb na področju duševnega zdravja

V tem podpoglavju prikazujemo povzetek pogovora med Markom in zastopnikom pravic oseb na področju duševnega zdravja, ki je potekal na nadzorovanem oddelku psihiatrične bolnišnice. Kot smo že opisali na začetku, se je Marko zadnja leta uspešno izogibal vsakemu stiku z zdravstvenimi in socialnimi službami in tonil v neuravnovešen in nepredvidljiv svet drog in psihoze. To je posledica njegovega nekritičnega odnosa do svojega vedenja in nesprejemanja bolezni. Ni verjel, da ima resne težave, ravno tako ni verjel v zdravljenje. Prepričan je bil, da so mu s hospitalizacijo, ki je bila že drugič proti njegovi volji, kršene njegove pravice. Tudi s trenutno hospitalizacijo se ni strinjal, zato je želel govoriti z **zastopnikom pravic** oseb na področju duševnega zdravja.

Marko si zastopnika pravic oseb na področju duševnega zdravja, v nadaljevanju zastopnika, izbere iz seznama, ki je obešen na vidnem mestu psihiatrične bolnišnice. Osebje na oddelku mu izroči zloženko, v kateri so zapisane vse pravice, ki jih ima oseba na zaprtem oddelku tako psihiatrične bolnišnice kot socialnovarstvenega zavoda. Med njimi je tudi pravica do zastopnika.

Zastopnik ga obišče dan zatem, ko ga Marko pokliče po telefonu. Osebje jima omogoči poseben prostor, kjer se lahko v miru pogovorita. Zastopnik Marka skrbno in pazljivo posluša. Sprva uredita administrativne postopke, kar pomeni, da podpišeta pisno pooblastilo za zastopanje in se dogovorita o načinu in vsebini sodelovanja v okviru pooblastil, ki jih ima zastopnik po Zakonu o duševnem zdravju. Zastopnik Marka informira, da ima pravico kadar koli spremeniti ali umakniti sodelovanje. Posebej poudari, da kot zastopnik lahko ureja samo tisto, za kar je pooblaščen od Marka, in le v okvirih pristojnosti, ki so določene po Zakonu o duševnem zdravju.



Marko se zastopniku pritoži nad načinom hospitalizacije in trdi, da ni ničesar zagrešil, da so ga odpeljali v spremstvu policije, ter da mu ne bi smeli odvzeti svobode gibanja brez sklepa sodišča. Boji se, da bo ponovno eno leto v bolnišnici.

Je hospitalizacija brez privolitve možna?

Glede na Markovo situacijo in njegovo pritožbo nad postopkom hospitalizacije mu zastopnik pravic oseb na področju duševnega zdravja razloži, da ne more posegati v dogodke hospitalizacije proti volji, ter da je sodišče naknadno s sklepom odredilo pridržanje v psihiatrični bolnišnici. To ni protipravno, saj po Zakonu o duševnem zdravju lahko odvedejo človeka brez njegove privolitve. Ker pa je Marko svojo agresijo izražal na javnem mestu in grozil ljudem, je policija imela pooblastila za odločanje oziroma ukrepanje. V tem primeru tudi zdravnikova napotnica za prevoz in sprejem ni bila potrebna. Če bi v psihiatrični bolnišnici ocenili, da ne gre za duševno motnjo, bi ga odpustili.

Tovrstne situacije so v Zakonu o duševnem zdravju opisane kot **nujni primeri**, to pomeni, ko se ogroža lastno življenje ali življenje drugih ljudi, če se huje ogroža lastno zdravje ali zdravje drugih, ali če se povzroča hudo škodo sebi ali drugim. Ogrožanje je posledica duševne motnje, zaradi katere ima oseba hudo moteno presojo realnosti in sposobnosti obvladovanja svojega ravnanja, ter če navedenih vzrokov in ogrožanja ni mogoče odvrniti z drugimi oblikami pomoči izven zaprtega oddelka (ambulanto zdravljenje ali z nadzorovano obravnavo v skupnosti).



Obseg pristojnosti zastopnika pravic oseb na področju duševnega zdravja

Marko se na sklep sodišča lahko pritoži. Zastopnik predlaga Marku, da se pogovori s svojim psihiatrom in socialno delavko na oddelku, če ne bo zadovoljen, pa s predstojnikom oddelka. Vse, kar lahko naredi je, da mu pojasni, kako naj se pritoži na ta sklep sodišča. Ker obseg pristojnosti zastopnika Marku ni povsem jasen, mu zastopnik razloži, da mu lahko pomaga pri naslednjih pravicah:

- če osebje ne upošteva njegovih pravic po Zakonu o duševnem zdravju, kot jih lahko prebere iz zloženke, ki jo ima v rokah.
- Lahko mu pomaga s pojasnili, če se želi zaradi kršenja teh pravic pritožiti.
- Lahko mu pomaga pri sporazumevanju z osebjem.
- Lahko sodeluje z zastopnikom pacientovih pravic pri zagotavljanju njegovih pravic iz Zakona o pacientovih pravicah.
- Lahko mu pomaga razumeti postopek sprejema brez privolitve in pojasniti, kako se lahko pritoži na sklep sodišča o tem, kar sedaj že počneta.
- Lahko mu pojasni, kako se pritoži na sklep sodišča o omejevanju pravic, ki jih ima na oddelku in v nadzorovani obravnavi.
- Bolnišnica oziroma zavod ga morata obvestiti, če pri njem nameravajo uporabiti posebne varovalne ukrepe: telesno oviranje s pasovi (za največ štiri ure) ali omejitev gibanja na en prostor (za največ 12 ur).
- Lahko ga obišče med izvajanjem ukrepa.
- Lahko predlaga upravni nadzor nad njegovo odreditvijo in izvedbo.



- Lahko mu pojasni, kdaj sme bolnišnica oziroma zavod uporabiti posebne metode zdravljenja.
- Lahko mu pomaga dobiti informacije o možnostih strokovne podpore v skupnosti po odpustu iz bolnišnice oziroma zavoda.
- Lahko na njegovo izrecno željo naveže stik tudi z njegovimi svojci ali zakonitim zastopnikom, če ga ima.

Marko je nekoliko razočaran, da zastopnik pravic oseb na področju duševnega zdravja ne more urediti odpusta iz bolnišnice. Z zastopnikom dvakrat pregledata seznam pristojnosti in skupaj ugotovita, da bi bilo zelo dobro, če bi mu zastopnik pomagal pri pogovoru z njegovim zdravnikom. Prav tako si Marko zaželi, da bi mu zastopnik razložil, kaj se lahko zgodi v zvezi s prijavo njegove kraje mobitela in ostalih nevšečnosti. Marko se odloči, da se na odločbo o zdravljenju ne bo pritožil.

Marko je nato skoraj šest mesecev na zdravljenju v bolnišnici. Na sodišču medtem poteka postopek zaradi kraje mobitela, nasilnega vedenja in drugih nevšečnosti. Postopek se zaključi z izrekom obveznega psihiatričnega zdravljenja na prostosti. Dobi tudi pogojno kazen.

Marko se pripravlja na odpust. Njegovo stanje se je popravilo, celo zmanjšal je kajenje cigaret. Obiskal je specialista za zdravljenje odvisnosti in se dogovoril, da bo hodil na skupinsko terapijo in tedenske kontrole urina.

Markov pogovor s koordinatoriko obravnave v skupnosti

Marko v polletnem zdravljenju v psihiatrični bolnišnici spozna tudi koordinatoriko obravnave v skupnosti. O njeni vlogi in delu so ga že v bolnišnici seznanili starši in



socialni-e delavci-ke. Zanima ga, kako bosta sodelovala, ter predvsem to, ali je njena vloga nadzor.

Marko: „Čez nekaj tednov bom odpuščen. Slišal sem, da se glede na mojo situacijo priporoča tudi skrbna obravnava po odpustu. Ne vem, kaj to pomeni. Kako to deluje?“

Koordinatorica obravnave v skupnosti, v nadaljevanju koordinatorica: „To pomeni, da gre za obravnavo, ki vključuje takšno pomoč in podporo, ki lahko nadomesti institucionalno obliko varstva in s pomočjo katere lahko okrevate in živite svoje življenje veliko bolj izpolnjeno, kot ste ga do sedaj. Ker gre pri vas za dvojno diagnozo, se bomo morali problema odvisnosti lotiti malo bolj nadzorovano. To ne pomeni, da vas bom nadzorovala, saj je vključitev v obravnavo v skupnosti prostovoljna, temveč da bova skupaj pripravila individualni načrt, ki bo vključeval storitve na takšen način, da boste lahko zdržali v domačem okolju brez droge. Za pomoč vam bo na voljo kar nekaj strokovnjakov in tedenskih aktivnosti ter obveznosti, s pomočjo katerih boste lažje razporedili svoj čas.“

Marko: „Kaj imate konkretnije v mislih? Vem, da sem sedaj čist. Ne razmišljam več o tem, da bi se zadel, a me skrbi, kako bom doma. Kaj pa bomo naredili z ukrepom zdravljenja? Razumem, da so mi na sodišču odredili pogojno kazen in še obiskovanje psihiatra.“

Koordinatorica: „Za začetek bi predlagala celovito, dolgotrajno, strukturirano obravnavo takoj po odpustu, s tem imam v mislih že takoj, naslednji dan. Vozni red, urnik vaših vsakodnevnih obveznosti, vključitev v aktivnosti nevladnih organizacij, obiskovanje programov odvajanja od drog, dokončanje šole, pomoč staršem doma, ki sta že precej v letih in ne zmoreta več tako skrbeti za hišo in vrt, in za podobne reči. Seveda vse to s pomočjo



izvajalcev. Imeli boste podporo. Različni ljudje vam bodo dolgoročno stali ob strani. To lahko naredimo s konkretnim individualnim načrtom. Ta trenutek bo dovolj, če boste sodelovali v obravnavi in se držali zdravljenja pri psihiatru, ki ga je določilo sodišče. Sedaj imate izrečen ukrep ambulantnega zdravljenja. Če boste ponovno »zabredli«, bi za vas predlagala nadzorovano obravnavo.“

Marko: „Vi ne izvajate nadzorovane obravnave?“

Koordinatorica: „Ne. Nadzorovano obravnavo izvajajo osebe iz psihiatrije, to je domena zdravstvenega sektorja. V nadzorovano obravnavo ste vključeni s sklepom sodišča. Če bo prišlo do ponovnega jemanja droge, agresivnega vedenja in podobno, vas bomo predlagali za nadzorovano obravnavo. Upam in verjamem, da to ne bo potrebno, da nam bo uspelo v naši skupnostni obravnavi omiliti dejavnike tveganja in delovati tako kurativno kot preventivno. To pomeni ohranjati vaše stabilno duševno stanje s krepitvijo vsebin, ki na vas blagodejno vplivajo ter uvesti aktivnosti, ki vas bodo polnile in omogočale, da se premaknete dalje. Osmisliti boste morali svoje življenje in svoj vsakdan. Da boste vedeli, zakaj zjutraj vstati iz postelje. Da vas kakšne neprijetne situacije ne bodo tako močno iztirile. Zdravila pa bo vsekakor treba jemati. Psihiatrične kontrole bodo pogoste, predvsem na začetku. To ni tema za pogajanje, saj imate sklep sodišča o obveznem ambulantnem zdravljenju. Kot vaša koordinatorica obravnave v skupnosti mi je pomembno, da oba veva, kje sva, da imava skupni kompas. Brez vas ne bo šlo. Kaj pravite?“

Marko: „Ja, najbrž res ni dobro pristati na sodelovanje s figo v žepu. To ne bo nobena usluga samemu sebi. Dajva, poskusiva. Staršev tudi več ne morem razočarati. Ne želim si tega.“



Pristojnosti koordinatorja obravnave v skupnosti

Koordinatorica obravnave v skupnosti Marka informira o storitvi koordinirane obravnave v skupnosti. Z individualnim načrtom naredita oceno njegovega stanja iz več vidikov (socialne varnosti, zdravstvenega varstva), nato ocenita njegove potrebe iz vidika kakovosti njegovega življenja, naredita še analizo ovir in tveganj, s katerimi se mora seznaniti, da bosta načrtovana obravnava in zdravljenje celovita tudi izven institucionalnega okolja. Pove mu, da ne gre za nadzor, temveč sodelovanje in da lahko kadar koli odstopi iz obravnave. Koordinatorica mu pove, da si močno želi, da bi si dal še kakšno priložnost in preizkusil tudi ta način pomoči in podpore. Ker je do odpusta še dva tedna, se dogovorita za nekaj srečanj v bolnišničnem okolju in kasneje doma, da pripravita načrt obravnave v skupnosti, ki se bo nemudoma začel.

Koordinator obravnave v skupnosti

Po Zakonu o duševnem zdravju je zadolžen za pripravo individualne obravnave po zaključenem zdravljenju v psihiatrični bolnišnici. V ospredju njegovih pristojnosti je predvsem: 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. Pri izvajanju načrta mu je v pomoč **multidisciplinarni tim**, ki je običajno sestavljen iz več strokovnjakov in izvajalcev.



MOŽNOST NADALJEVANJA ŠTUDIJA PO PSIHOZI

ALI PO EPIZODI UPADEJO KOGNITIVNE FUNKCIJE?

Jasnina zgodba

Jasna je stara 28 let. Prvič je zbolela v četrtem letniku študija na fakulteti. To se je zgodilo, ko je bila na študentski izmenjavi v tujini. Sprva so mislili, da gre za prilagajanje drugemu kulturnemu okolju ter možni prilagoditveni težavi. Sčasoma se je izkazalo, da gre za mnogo več, kot to. Nespečnost, prekomerna aktivnost, opuščanje obrokov, izogibanje sostanovalkam, begavost, zmedenost in megalomanske ideje v zvezi z eko-bio kmetijo so prerasle v psihotični zlom. Bila je hospitalizirana. Kasneje je zdravljenje nadaljevala doma. Predčasno je zapustila študijski program, v katerega je bila vključena.

Jasna študira zootehniko. Njeni življenjski cilji so močno povezani s študijem. Prežema jo etična naravnost do narave in živali. Je precej sočutna in senzibilna. Ima že zasnovan projekt ekološke kmetije, katerega tematika jo je pritegnila med študijem v tujini. Takrat je skoraj že pridobila sofinancerje za izvedbo projekta. Kasneje so izvedbo projekta preložili na poznejši čas. Jasna sedaj ne študira že tretje leto. Prvi dve leti se je zdravila in okrevala. Pred psihozo je bila skrbna, zelo delavna, precej aktivna in prodorna. Imela je tudi precej široko mrežo ljudi. Že kot mladostnica se je hitro osamosvojila. Živi sama. Blizu ji je dolgoletni prijatelj ter dve sovrstnici, ki ju je spoznala med zdravljenjem. Trenutno ima precejšnje težave pri zaključevanju študija. Ne zaupa si, ima slabo pozornost, težko se organizira, je zelo počasna. Boji se poglobiti v študij in dokončati projekte, ker je prepričana, da jo je ravno prekomerno delo pahnilo v psihozo.



Obravnavna postpsihotične depresije

Jasna je drugo leto po psihotični epizodi prebolevala tako imenovano postpsihotično depresijo. Bila je brez moči, brez volje, obupavala je, se zapirala vase, veliko jokala, bila je obupana in žalostna in ni imela nobenega veselja. Psihiatrinja ji je predpisala dodatna zdravila in še sedaj jemlje antipsihotike in antidepresive. Z zdravili si ne upa prekiniti. Včasih se ji zdi, da je bila depresija še hujša od psihoze, saj jo je popolnoma oropala veselja in motivacije. Čeprav jo psihiatrinja prepričuje, da je že prebolela psihozo in depresijo in se je tudi sama preizkusila pri priložnostnih delih, se nikakor ne more pobrati.

Obravnavna učnih težav

V nadaljevanju opisujemo Jasnine skrbi v zvezi s končanjem študija, zaposlitvijo in ponovitvijo psihoze. Prepričana je, da študija ne bo zmogla, saj je to zanjo prevelika obremenitev. Ne predstavlja si več, da bi bila tako aktivna. Kot strokovnjaki se tu pojavijo svetovalka iz nevladne organizacije in psihiatrinja. Jasno napotijo h kognitivno-vedenjski terapevtki ter ji priskrbijo učno pomoč. V nevladni organizaciji ji nudijo pomoč pri študiju. Imajo namreč prostovoljko, ki se je vrsto let ukvarjala z nudenjem učne pomoči otrokom in tudi dijakom ter študentom.

Jasna: „Prestavila sem izpitni rok. Ne bom zmogla. Težko se učim. Najtežje je vzdržati nekaj ur za knjigami. Kasneje, ko želim ponoviti, nič ne vem. Kaj naj naredim? Prej sem bila sposobna študirati za dva izpita hkrati in še honorarno delati. Obupana sem.“

Svetovalka v nevladni organizaciji: „Verjamem, da vam je težko. Od vašega zadnjega izpita so pretekla tri leta. Vendar ste kljub temu še vedno povsem kompetentna



dokončati študij. Menim, da gre pri vas bolj za to, da ste se odvadila sedeti za mizo in študirati. Niste več v tovrstni kondiciji. Močno vas tudi ovira strah pred tem, da zapadete v ponovno krizo. Vi povezujete študij kot dejavnik za vašo psihozo.“

Jasna: „Mislim, da podcenjujete mojo psihozo. Nizka motivacija in upad volje gresta k moji diagnozi.“

Svetovalka: „To je zelo dobro, da ste se poučili o pozitivnih in negativnih simptomih vaše psihoze, a vaše trenutne nezmožnosti učenja ne gre povsem pripisovati psihozi. Pri učenju gre za različne procese od pomnjenja, do ustreznega predelovanja informacij v strukture, sheme in podobno. Najini zadnji dve srečanji sta bili v veliki meri posvečeni tej temi. Mislim, da bi bilo dobro, da prekineva ta krog in preveriva še pri kakšnem strokovnjaku, kako je z učenjem in psihozo. Mislim, da potrebujeva še drugo mnenje. Vaše prepričanja glede upada vaših učnih sposobnosti namreč močno ovira vašo vizijo kako dalje.“

Jasna: „Najraje bi se pogovorila s psihiatrinjo, a imam kontrolo šele čez štiri tedne.“

Svetovalka: „Bova uredili tako, da pridete na vrsto še ta teden. Ne bi želela, da se še naprej krepite v vašem prepričanju, da niste zmožni končati študija ter da boste zaradi učenja pristala v psihozi. Če želite, vas lahko pospremim k psihiatrinji in skupaj pripravimo načrt učenja. Želim si, da vam psihiatrinja razloži, kako močno psihoza prizadene učenje, pomnjenje, in podobno. Glede na to, da ste bili prej zelo dobra učenka, dijakinja in študentka, dvomim, da je psihoza prizadela ta del možganov. Mislim, da so delovne navade in spomin povsem na mestu. Veste, kaj pomeni sedeti in se učiti. Menim, da ste bolj iz vaje, kot kaj drugega.“



Specialni pedagog

Specialni pedagog pri učnih težavah najprej preveri načine učenja. Nato preveri, kakšne so sposobnosti in kakšne so učne navade. Po oceni stanja predlaga prilagoditve in nove načine učenja. Navadno posamezniki specialnega pedagoga obišejo zaradi učnih težav enkrat do dvakrat. V primeru, da posameznik potrebuje dodatno pomoč pri urejanju svojega statusa, specialni pedagog svetuje različne postopke. Sem spadajo različne prilagoditve učnega procesa in šolanja. Učenci lahko pridobijo status učenca s posebnimi potrebami. Lahko tudi izdelujejo šolo preko pedagoške pogodbe. Tudi pri študentih je mogoče imeti status študenta s posebnimi potrebami.

Jasna in svetovalka obiščeta psihiatrinjo

Psihiatrinja: „Jasna, vi ste že eno leto stabilni. S pomočjo zdravil nam je uspelo omiliti najbolj trdovratne simptome psihoze. Z vključitvijo v aktivnosti nevladnih organizacij ste ohranila svojo asertivnost – zavedate se svojih občutkov, interesov in potreb ter jih tudi jasno izražate. Sami ste veliko pripomogli k ohranjanju tistih navad, ki ste jih imeli prej. Trudite se poskrbeti za vsakdanji kontekst vašega življenja. Vse to so vaše spretnosti in veščine, ki ste jih pridobili in razvijali pred boleznijo. To ni šlo stran, ni izginilo. Poleg tega ste po psihotični epizodi preboleli tudi postpsihotično depresijo. Ta depresija vam je še dodatno utrdila prepričanja, kako ste brez moči in kako nič ne morete.“

Jasna: „Kaj naj naredim z učenjem, nič si ne zapomnim. Kaj ni to del posledice psihoze in zdravil?“



Psihiatrinja: „Ne, to ni del psihoze. Vaše sposobnosti učenja niso prizadete. Gre bolj za upočasnjenost razmišljanja in pričakovanja, da mora biti vse tako, kot je bilo prej. Menim, da bi bilo dobro poiskati inštruktorja, ki vam bo v pomoč in vzpodbudo. Tudi dodatno pomoč bo potrebno urediti. Predlagam, da obiščete našo svetovalko, ki je specialna pedagoginja. Povedala vam bo, kako prilagoditi način učenja. Sedaj bo vse malo drugače. Preboleli ste psihozo, depresijo in tri leta niste študirali. To pomeni, da ste sedaj pred novimi izzivi. Če boste še imeli hude težave z nezaupanjem vase, bomo svetovali kognitivno vedenjsko terapijo.“

Jasna: „Kaj, a vse to?! Koga pa naj izberem za inštruktorja? Saj ne vem, na koga naj se obrnem.“

Psihiatrinja: „Kaj, ko bi se obrnila na kakšnega od sošolcev, ki se sedaj uči za izpite? Termin za srečanje s specialno pedagoginjo dobite pri nas. Glede psihoterapije pa počakajva.“

Svetovalka: „Pri nas smo ravno sklenili dogovor z novo prostovoljko, ki je absolventka pedagoške fakultete. Kot dijakinja in študentka je nudila učno pomoč, ki jo je sedaj nadgradila s pedagoškim pristopom. Uporabniki v dnevnem centru so zelo zadovoljni z njo. Bi poskusili z njo?“

Jasna: „OK. Ali gre lahko prostovoljka z menoj k specialni pedagoginji, da se skupaj pogovorimo? Res bi rada končala fakulteto.“



Prostovoljci

Prostovoljno delo običajno opravljajo posamezniki, ki so se zanj svobodno odločili in želijo delati v skupno dobro - želijo pomagati drugim brez materialnih koristi. Lahko izvajajo individualno ali skupinsko delo (vodenje kakšnih delavnic ali izleta). Individualno pomeni, da se srečujejo s posamezniki, ki so zaradi duševne motnje ovirani v svojih socialnih stikih. Pomagajo jim tako, da jih večkrat obiščejo, gredo z njimi na kakšen sprehod ali se skupaj udeležujejo kakšnih drugih pristočasnih aktivnosti. Lahko tudi nudijo učno pomoč ali vodijo jezikovni tečaj.

Prostovoljci, delujoči v nevladnih organizacijah, so deležni usposabljanja in mentorstva. Nevladne organizacije s prostovoljci tudi sklenejo dogovor o prostovoljskem delu na posebnem obrazcu, kot ga je pripravila krovna organizacija za prostovoljce v Sloveniji – Slovenska filantropija. V njem opredelijo vsebino dela, časovno obdobje opravljanja prostovoljskega dela, medsebojne obveznosti in dolžnosti. Vsi prostovoljci so dolžni spoštovati etični kodeks organiziranega prostovoljstva ter spoštovati varovanje osebnih podatkov.



POPORODNA PSIHOZA

Marinkina zgodba

Marinka je mati dveh otrok, stara 36 let, sedaj v petem mesecu tretje nosečnosti. Oglasi se v ambulanti psihiatrinje. Zaupa ji, da je zelo zaskrbljena zaradi morebitne ponovitve poporodne psihoze, ki jo je doživela po rojstvu drugega otroka. Živi s partnerjem. On ima redno službo, ona pa je na bolniškem dopustu. Dela kot sobarica v hotelu. V službi so ji rekli, naj ne računa na njih po koncu porodniškega dopusta. Prijazno so ji rekli, naj si poišče drugo službo. Očitajo ji, da je že sedaj prepogosto na bolniškem dopustu. Delo, ki ga opravlja, je fizično precej naporno. Ima 16 let delovne dobe in sedaj ji je zelo žal, da ni zaključila šolanja. V času srednje šole so ji šle po glavi druge stvari, zato je srednjo šolo za medicinske sestre pustila po tretjem letniku.

Marinkin pogovor s psihiatrinjo

Marinka: „Ne vem, kaj me čaka v prihodnosti. Bojim se, da bom izgubila službo, takoj ko se vrnem iz porodniškega dopusta. Bojim se, kako bo z otrokom in menoj, če ponovno zbolim.“

Psihiatrinja: „Kako bi danes pogledali na epizodo psihoze pred petimi leti? Kaj je bilo najhuje in kako se je izteklo?“

Marinka: „Bilo je zelo hudo, saj sem bila povsem nemočna in polna nekih čudnih misli. Misli so se kar »fecljale«. Če sem hotela kaj povedati, sem pozabila na sredi stavka. Imela sem prebliske, kako drugi berejo moje misli. Mislila sem, da sodelavka izvaja uroke nad menoj. Bala sem se za svojega otroka. Potem nisem smela dojeti. Pa tudi v bolnišnici sem bila kakšen teden. Tam sem začela z zdravlili.“



Zdravila sem jemala še dve leti, sedaj sem tri leta brez vsega. Do sedaj sem se počutila dobro. Otrok ni načrtovan. Vsi doma se ga veselimo, le mene »glodajo« skrbi.“

Psihiatrinja: „Gremo lepo po vrsti. Mož je bil v precejšnjo pomoč pred petimi leti in tudi sedaj lahko računate nanj ter tudi na starejšo hčerko se lahko že dodobra zanesete. Če se ne motim, ima 16 let. Prvič je zelo hudo, ko se psihoza pojavi. Ponovitev si ne želimo in zato storimo vse, da bi jo preprečili. Včasih psihoza pride nazaj, ampak drugič je lažje. Človek, ki se že takoj dobro spoprime s težavami, jih drugič lažje premaguje. Je že veteran. Kot prvo hitreje prepozna začetne znake poslabšanja in zato hitreje ukrepa. Svojci so mu lahko v veliko pomoč pri prepoznavanju poslabšanja.“

Marinka: „Ali naj pripeljem na pogovor moža in starejšo hčerko?“

Psihiatrinja: „Lahko. Dogovorili se bomo, kako bodo pazili na vas in vam pomagali. Potem pa se lahko še dodatno zavarujete. Lahko vas pošljem na pregled v ambulanto za rizične nosečnosti in k specialistki klinične psihologije, ki se posebej ukvarja z duševnimi motnjami pri nosečnicah in porodnicah. Na voljo je tudi nevladna organizacija **mamazofa.org**, ki nudi specializirano pomoč ženskam ob porodnih in poprodnih stiskah. Dobro bi se bilo vključiti tja.“

Marinka: „To se mi zdi kar dobro. Kaj pa bo z mojo službo? Saj ne trpimo pomanjkanja in smo skromni, a nekaj bi vseeno rada prispevala v družinski proračun.“

Psihiatrinja: „Če prav razumem, ste sedaj na bolniškem dopustu, in sicer zaradi prehlada mehurja. Mogoče bi bilo smiselno, da bi se že v času porodniškega dopusta pripravili za primer, da ostanete brez službe. Predlagam, da obiščete našo socialno delavko, ki vam lahko pove, kakšne so vaše možnosti.“



Nosečnost in duševne motnje

Nekatere nosečnice imajo povečano možnost, da se pri njih pred in po porodu razvijejo različni zdravstveni problemi. Nekateri nosečnice potrebujejo tudi v času nosečnosti zdravila. Prav tako ni mogoče vseh zdravil ukiniti v času nosečnosti. Zato nosečnice z duševnimi motnjami pogosto psihiater napoti na pregled v ambulanto za rizično nosečnost.

V okviru nekaterih porodnišnic je dostopna tudi psihološka pomoč, ki jo nudijo specialisti klinične psihologije. Priporočljivo se je obrniti tudi na nevladne organizacije, ki nudijo pomoč ženskam ob porodnih in poporodnih stiskah. Tam so zaposleni strokovnjaki, ki nudijo psihosocialno pomoč ženskam, ki v času nosečnosti in po porodu doživljajo različne stiske in težave. V poglavju "Kje iskati pomoč?" so navedeni kontakti teh služb.

Pogovor Marinke s socialno delavko

Marinka: „Želim se pogovoriti o svojih težavah v zvezi z izgubo službe.“

Socialna delavka: „Malo več mi povejte o vaši situaciji.“

Marinka: „Sem tretjič noseča in v službi so mi namignili, naj si iščem drugo službo. To pomeni, da bom po zaključku porodniškega dopusta verjetno brez službe. Do takrat je sicer še kar nekaj časa, ampak se mi zdi pametno, da se že sedaj poučim, kaj naj naredim. Stara sem 36 let, imam 16 let delovne dobe in končala sem tri letnike srednje šole za medicinske sestre. Ne vem, kaj bom lahko delala, ker mi manjka dokončana izobrazba.“



Socialna delavka: „Kaj pa bi si želeli delati?“

Marinka: „Najraje bi delala slaščice. Žal mi je, da nisem šla v šolo za kuharico. To bi me zelo veselilo. Zelo rada kuham in za celo družino pečem pecivo in torte. Vsi jih hvalijo. To me res veseli. Pri šoli pa imajo sedaj prednost moji otroci. Jaz si šole ne bi mogla privoščiti.“

Socialna delavka: „Ali ste kdaj razmišljali o prešolanju? Ali bi preverili, če imate pogoje za prešolanje v okviru poklicne rehabilitacije? Bi vas to zanimalo?“

Marinka: „Zelo. Kaj pa bi morala storiti?“

Socialna delavka: „Najprej bi se morala pogovoriti z delodajalcem in ugotoviti, kaj nameravajo z vami. Potem sami predlagajte, da bi vam pomagali, da pridobite delovno rehabilitacijo. Saj so sami namignili, da si nekaj najdete. No, sedaj že imate predlog.“

Marinka: „To pomeni, da grem sedaj v službo in se pogovorim o mojih možnostih nadaljevanja dela po porodniškem dopustu in o možnostih, da me podprejo pri zaposlitveni rehabilitaciji. Kaj pa, če me bodo kar vrgli na cesto?“

Socialna delavka: „Potem boste delovno rehabilitacijo urejala sama, brez njih.“

Socialni delavci v psihiatrični službi

Socialni delavci v okviru psihiatrične službe nudijo pomoč osebi pri urejanju življenjskih razmer na različnih področjih. To v večini primerov pomeni sodelovanje z zunanjimi službami, sorodniki ali drugimi bližnjimi osebami z namenom, da se uredijo najbolj aktualne in pereče težave. Išče se tudi



možnosti, ki bodo osebi po zaključenem zdravljenju v psihiatrični bolnišnici omogočili okrevanje in rehabilitacijo.

V tem primeru lahko socialni delavec vzpostavi stik z rehabilitacijskim svetovalcem, ki je zaposlen na Zavodu RS za zaposlovanje, in ta potem prične nadaljnji postopek urejanja pomoči osebi, ki je ovirana in se ne zmore normalno vključevati v proces dela.

OPIS STORITEV IN PROGRAMOV NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Pomoč v skupnosti zagotavljajo:

- nevladne organizacije s področja duševnega zdravja,
- centri za socialno delo,
- zdravstvene službe na primarnem in sekundarnem nivoju.

Nevladne organizacije s področja duševnega zdravja

V zadnjih dveh desetletjih se je v slovenskem prostoru razvila široka paleta programov za pomoč ljudem s težavami v duševnem zdravju, katerega nosilci izhajajo iz nevladnih organizacij. Danes so različne oblike pomoči v skupnosti vsaj tako pomembne kot psihiatrične bolnišnice, saj se veliko ljudi s težavami v duševnem zdravju zdravi le v ambulantah in se čas zdravljenja v bolnišnicah krajša. 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, in z njihovimi svojci. Če v vašem kraju obstaja ta oblika pomoči, je priporočljivo začeti iskati informacije pri njih, saj v okviru svojih programov nudijo storitve informiranja, svetovanja, osebne pomoči, vključitev v dnevne centre, prostočasne dejavnosti in stanovanjske skupine.

Znajo tudi učinkovito usmerjati ljudi pri iskanju nadaljnje pomoči zaradi težav, ki so nastale v duševnem zdravju oziroma jih ustrezno vključevati v svoje programe in poskrbeti za njihovo ustrezno rehabilitacijo.

Program Svetovalno-informativnih pisarn

V teh programih strokovni delavci prek storitev informiranja, osebne pomoči ali svetovalnih pogovorov uporabnikom omogočajo, da se čim bolje poučijo o vrstah pomoči, ki jim pripadajo, glede na stopnjo njihove težave in stiske. Nudijo tudi svetovanja, ki potekajo večkrat in kontinuirano z namenom, da se uporabnike čim bolje opremi in seznanji z načini obvladovanja težav, pravočasnega ukrepanja v primeru poslabšanja duševne motnje, konstruktivnega pristopa ter vključevanja v vsakodnevno življenje.

V nekaterih programih strokovni delavci izvajajo tudi storitve zagovorništva in varovanja pravic uporabnikov.

Na osnovi svetovalnih pogovorov se lahko tudi izdelata individualni načrt, s katerim uporabnik skupaj s strokovnim delavcem konkretizira potrebe in pričakovanja, ter tudi, kako in s kom jih bo uresničeval. Pri tem se strokovni delavec lahko poveže z zunanjimi izvajalci, ki so v mreži služb s področja duševnega zdravja. To pomeni, da vzpostavi sodelovanje s centri za socialno delo, Zavodom za oskrbo na domu ali socialnimi servisi, uporabnikovim psihiatrom, prostovoljci, odvetnikom, in tako naprej. S pomočjo izvedbe individualnega načrta je namreč mogoče



zagotoviti tudi življenje v domačem okolju, ki ga sicer brez pomoči drugih, uporabnik ne bi več zmožel.

Svoje težave lahko uporabnik rešuje tudi v vodenih skupinah za samopomoč, v katere se lahko vključi po prvem informativno-svetovalnem pogovoru. Storitve strokovni delavci izvajajo tako v pisarni kot na terenu ali v življenjskem okolju posameznika oziroma na njegovem domu. Upravičenci so vsi polnoletni posamezniki, ki imajo težave v duševnem zdravju in njihovi svojci, ki se v storitev vključijo prostovoljno.

Programi dnevnih centrov

V dnevnem centru je na voljo vključevanje v različne dejavnosti, druženje, učenje socialnih spretnosti in veščin, spoznavanje novih ljudi, s katerimi se širi krog poznanstev. Prek različnih delavnic in skupin za samopomoč je na voljo učenje medsebojne pomoči in samopomoči. V ta namen se izvajajo skupine za samopomoč, vključujejo prostovoljce v vse programe društva ter organizirajo piknike, izlete, zabave, praznovanja rojstnih dnevor, ogled kino predstav in dramskih predstav, s pomočjo katerih krepijo socialne stike med uporabniki in spodbujajo k razvoju ter širitvi njihove socialne mreže.

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

V nekaterih dnevnih centrih je na voljo učenje tehnik s



področja likovnega in ročnega ustvarjanja, s pomočjo katerih se lahko izdelujejo različni izdelki, ki so širši javnosti predstavljeni v okviru razstav.

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

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 nekdo, ki nima svojcev, ali pa se z njimi ne razume, ne zmore pa živeti sam, lahko nastani v skupini oseb s podobnimi težavami. V največji možni meri se bo poskusil osamosvojiti, in sicer s pomočjo lastnih moči in strokovnih delavcev.

Programi združenj svojcev oseb z duševno motnjo

Programi svojcev so dragoceni za vse, ki imajo bližnjega, ki trpi za kakšno obliko duševne motnje. Običajno nudijo aktivnosti, ki svojce opogumijo, jim olajšajo stiske ter nudijo informacije, kako pravzaprav živeti z bližnjim, ki ima duševno motnjo. Tako se prek različnih predavanj in delavnic, na katere vabijo različne goste, strokovnjake in svojce z dolgoletnimi izkušnjami, poučujejo o duševnih motnjah, njihovem zdravljenju ter temah, ki krepijo medosebne odnose in so na splošno uporabne za duševno blagostanje. Ena od takih aktivnosti je program „Vseživljenjsko učenje za krepitev duševnega zdravja posameznikov in celovito



učenje obvladovanja stresnih situacij svojcev, ki imajo v družini osebo s psihiatrično diagnozo.“ Program poteka celo leto in je razdeljen v različne tematske sklope, ki se izvajajo mesečno.

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

Prostovoljci

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

Telefoni za pomoč v stiski

Krizni telefoni nudijo pogovor o posameznikovi duševni stiski ter mu pri tem navadno omogočajo, da ostane anonimen. Pomagajo pri trenutni razbremenitvi, osamljenosti in omogočajo osnovno svetovanje o nadaljnji napotitvi k specializiranemu strokovnjaku.



Zavetišča

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

Centri za socialno delo

Centri za socialno delo niso samo ustanove, kjer se uveljavlja pravica do denarne pomoči, temveč so tam zaposleni strokovnjaki, ki lahko svetujejo in pomagajo pri reševanju težave v okviru storitve osebne pomoči ali pa upravičence prek storitve prve socialne pomoči usmerijo na druge službe, kjer je na voljo specialistično pomoč.

Prva socialna pomoč

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

To pomeni, da tiste, ki potrebujejo pomoč, na centru za socialno delo v primeru težav v duševnem zdravju lahko usmerijo na nevladno organizacijo, ki se bolj poglobljeno in celostno ukvarja z reševanjem težav na področju duševnega zdravja. Če kdo na primer doživlja posttravmatski sindrom zaradi nasilja v družini, mu poleg morebitne namestitve v varno hišo svetujejo tudi pri izbiri psihologa ali psihiatra. Tako je oseba deležna celostne obravnave strokovnjakov s področja socialnega in zdravstvenega varstva.



Osebna pomoč

Storitev osebne pomoči že pomeni reševanje težave. Tako strokovni delavec prek svetovanja, urejanja in vodenja skuša pomagati, da oseba, ki potrebuje tovrstno pomoč, ob ustrezni strokovni pomoči v svojem okolju bolje in kakovostnejše zaživi. Do te storitve so upravičeni vsi ljudje, ki se znajdejo v socialni stiski in težavi. Nudijo jo vsi centri za socialno delo po Sloveniji.

Ta storitev obsega pomoč, ki se deloma izvaja tudi v domačem okolju. Osebe s težavami v duševnem zdravju lahko v okviru te storitve, če to želijo, dobijo dodatno pomoč, ki jim omogoča lažje vsakodnevno funkcioniranje v domačem okolju. Storitev običajno lahko dobijo tisti posamezniki, pri katerih je duševna motnja takšne stopnje, da jih precej ovira v vsakodnevem življenju in bi lažje in bolj kakovostno živeli, če bi imeli pomoč.

Tako se strokovni delavec lahko dogovori z več izvajalci, z na primer laičnimi delavci, socialno mrežo osebe, ki potrebuje pomoč, prostovoljci in tudi drugimi zunanjimi službami za redno ali trajno pomoč pri načrtovanju in izvajanju posameznih dejavnosti, pomembnih za posameznikovo življenje. Dobro je, če so v ta proces vključene osebe, ki jim posameznik zaupa in so mu blizu.

Pomoč družini za dom

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

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



dogovori o urejanju stanovanja, dogovori o smotrni porabi denarja in plačevanju položnic, ter podobno.

Stiki s strokovnim delavcem, ki nudi pomoč, so bolj pogosti in kontinuirani kot pri prej opisanih storitvah, kar pomeni, da upravičenca vsaj enkrat tedensko obišče strokovni delavec v domačem okolju ter da je upravičenec enkrat tedensko v prostorih centra za socialno delo vključen v proces svetovanja ali delavnic. Razen tega ga lahko v domačem okolju obišče laični delavec, ki ga lahko pospremi po kakšnih opravkih ali pa mu pomaga pri smotrni porabi denarja. Prostovoljec lahko upravičencu pomaga tudi, da gre z njegovimi otroci na igrišče, jim pomaga pri domači nalogi oziroma pri kakšnih podobnih opravilih.

Pomoč družini na domu

To je storitev, ki vključuje socialno oskrbo, socialni servis, ponekod tudi varovanje na daljavo.

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

Storitve Zavoda za oskrbo na domu Ljubljana delno plačajo upravičenci sami, delno pa so subvencionirane s strani Mestne občine Ljubljana, Kranj ter občin Jesenice



in Medvode. Možne so še dodatne oprostitve plačila, ki jih lahko upravičenec uveljavlja 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 starejših, centrov za socialno delo, ali prek 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 jo morajo lokalne oblasti zagotoviti upravičenim državljanom.

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

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 poleg socialnega servisa, osebi z duševno motnjo omogočijo še kakovostno preživljanje vsakdana, boljše okrevanje in rehabilitacijo, svoje pa razbremenijo pri skrbi za bližnjega.



Koordinator obravnave v skupnosti na centru za socialno delo

To je nova storitev, ki omogoča načrt obravnave in njegovo izvajanje v skupnosti oziroma v domačem okolju upravičenca. Koordinator obravnave v skupnosti se bo pri pogovoru z upravičencem osredotočil predvsem na:

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

Načrt obravnave v skupnosti se prične izvajati, ko ga oseba z duševno motnjo oziroma njen zakoniti zastopnik ter koordinator obravnave v skupnosti, potrdita s podpisom. Novost pri tej storitvi je, da skuša preprečiti »pošiljanje ljudi od vrat do vrat«, ter da koordinator k reševanju težav in stisk osebe pristopa celovito, usklajeno in kontinuirano povezuje izvajalce, ki so vključeni v mrežo služb.

Zaposlitveni programi

Njihov namen je ohranjanje in razvijanje delovnih spretnosti, navad in veščin v delovnem okolju, ki lahko nudi tudi podporo pri širšem socialnem vključevanju.

Zaposlitvena rehabilitacija

Je namenjena nezaposlenim (in zaposlenim) osebam, ki se zaradi svojih oviranosti/invalidnosti ne zmorejo normalno



vključevati v proces dela, so praviloma dolgotrajno brezposelni in za doseg svojega zaposlitvenega cilja potrebujejo vodenje in pomoč.

Rehabilitacijo, poleg Inštituta RS za rehabilitacijo, izvaja še dvanajst koncesionarjev v sodelovanju z rehabilitacijski svetovalci in rehabilitacijsko komisijo po vseh območnih službah Zavoda RS za zaposlovanje v Sloveniji.

Programi socialne vključenosti

Programi socialne vključenosti so socialni in delovni programi, namenjeni podpori in ohranjanju delovnih sposobnosti in socialne integracije nezaposljive/invalidne osebe. Izvajalci programov socialne vključenosti izvajajo aktivnosti in razvijajo dejavnosti v smeri učinkovitega (re)aktiviranja (ne)zaposljivih oseb v delovno in socialno okolje. V programe se vključujejo invalidi, ki zaradi invalidnosti niso zaposljivi, kar Zavod za zaposlovanje po zaključeni zaposlitveni rehabilitaciji ugotovi z odločbo o (ne)zaposljivosti.



INSTITUCIONALNO VARSTVO

Ko so izčrpane vse oblike pomoči in oseba ne zmore več živeti v svojem domačem okolju, je morda čas za razmislek o možnosti namestitve v eno od organiziranih oblik bivanja, kot je zavod, dom starejših ali kakšna druga namestitvev. To obliko storitve imenujemo institucionalno varstvo.

Institucionalno varstvo je oblika obravnave v posebnem socialno varstvenem zavodu, bivalni enoti ali stanovanjski skupini, v oskrbovanem stanovanju ali oskrbnem domu.

Posebni socialno varstveni zavod

V posebni socialno varstveni zavod je oseba nameščena takrat, ko zaradi narave duševne motnje ne more več skrbeti zase oziroma je njeno življenje lahko trajno ogroženo. Pri tej ogroženosti ne gre za poslabšanje duševne motnje oziroma t. i. recidiv, ko je potrebna urgentna hospitalizacija, temveč gre za dalj časa trajajočo nezmožnost funkcioniranja na vsakdanji ravni, kljub podpri služb v skupnosti.

Namestitev v socialno varstveni zavod ali dom pomeni, da osebi tam pripada osnovna socialna in zdravstvena pomoč oziroma oskrba. Konkretnije to pomeni nudenje pomoči pri vzdrževanju osebne higiene in izvajanju dnevnih aktivnosti (vstajanju, oblačenju, premikanju, hoji, komunikaciji in pri orientaciji). Prav posebni poudarek pa je tudi na ohranjanju in razvoju samostojnosti, razvoju socialnih odnosov, delovni okupaciji, korekciji in terapiji motenj, aktivnemu preživljanju prostega časa ter reševanju osebnih in socialnih stisk. Zagotovljeno je tudi 24-urno varstvo. Pravzaprav oseba tam živi.



Druge organizirane oblike bivanja

Poleg namestitve v zavod ali dom pa je mogoče bivanje tudi v stanovanjski skupini, bivalni enoti, oskrbovanem stanovanju ali namestitev v drugo družino, ki nadomešča, dopolnjuje ali zagotavlja funkcijo doma ali lastne družine. Bivalna enota obsega osnovno ter socialno oskrbo in zdravstveno varstvo. Bivalne enote in stanovanjske skupine so praviloma organizirane kot samostojne enote ali dislocirane enote zavodov. V bivalne enote nameščajo do največ 24 oseb, medtem ko je v stanovanjski skupini od štiri do šest oseb.

Po letu 2000 je v Sloveniji narasel trend premestitve ljudi iz zavodov v bolj fleksibilne oblike bivanja, z manj stanovalci na enoto in bolj prilagojenimi programi rehabilitacije, z namenom vključevanja v skupnost.

Izkušnje iz prakse kažejo, da v te enote, kot tudi v nadomestne družine, nameščajo tiste ljudi s težavami v duševnem zdravju, ki so sprva nameščeni v zavod, v nadomestne družine pa običajno tudi tiste, ki imajo za seboj dolgotrajne hospitalizacije v psihiatričnih bolnišnicah.

Morda pa uspe tudi po drugi poti. Včasih se namreč strokovne službe v praksi lahko odločajo drugače, saj se pravila namestitve v dislocirane enote zavodov oziroma v nadomestne družine lahko glede na posameznikove potrebe, urgentno situacijo, dobrega zagovornika in z vztrajnostjo spremenijo oziroma vplivajo na izbor kandidatov za tovrstno obliko varstva.

V okviru nevladnih organizacij s področja duševnega zdravja so organizirane stanovanjske skupine v večjih mestnih središčih, na obrobju mest ali v manjših krajih. Bivanje je omogočeno v opremljenih stanovanjih ali v večjih hišah. Optimalno število stanovalcev v stanovanjih



se giblje med tri in pet, v hišah pa nekje do enajst. Po svoji strukturi so dokaj fleksibilne in raznolike, vodilno načelo organizacije stanovanjskih skupin pa je, da se v čim večji možni meri prilagajajo potrebam vključenih uporabnikov.

Pri taki obravnavi gre običajno za zadovoljevanje potreb na vseh ravneh posameznikovega življenja (bivanje, skrb za higieno, zdravila, socialno mrežo, vpetost v različne aktivnosti, učenje socialnih spretnosti in veščin, ter podobno).

Posamezni strokovni delavec ali tim vsakodnevno, intenzivno in dolgotrajno spremlja ter obravnava uporabnika, z namenom zvišanja njegove samostojnosti in življenja v skupnosti. V stanovanjskih skupinah ne živi strokovni kader in ne nudi 24-urnega varstva. V nekaterih stanovanjskih skupinah imajo čez noč in med dela prostimi dnevi organizirano dežurstvo na dežurnem telefonu. To pomeni, da je dežurni strokovni delavec dosegljiv in pripravljen na intervencijo, če je ta potrebna.

V oskrbovana stanovanja ali oskrbni dom običajno nameščajo starejše ljudi, ki ne zmorejo življenja v domačem okolju. Vendar je storitev namenjena tudi tistim mlajšim od 65 let, ki zaradi psihofizičnih lastnosti niso v celoti sposobni za samostojno življenje brez pomoči druge osebe. V oskrbovanih stanovanjih so na voljo osnovna in socialna oskrba ter storitve s področja zdravstva.

Storitev oskrbnega doma se izvaja v manjših, potrebam starejših ljudi prilagojenih objektih, ki omogočajo organiziranje v obsegu ene bivalne enote. Tudi tu so na voljo osnovna in socialna oskrba ter storitve s področja zdravstva.



SLUŽBE S PODROČJA ZDRAVSTVA

Izbrani splošni osebni zdravnik

Zdravnik lahko hitro in z gotovostjo prepozna duševno motnjo in predlaga zdravljenje z zdravili v svoji ambulanti, lahko pa predlaga tudi obisk specialista psihiatra, ali pa napotitev v bolnišnico. Zdravnikova dolžnost je, da kadar zdravstveno stanje njegovega bolnika zahteva pregled pri specialistu, tega predlaga in izda ustrezno napotnico. Gre za pravico do storitev iz specialistične ambulantne dejavnosti. Res pa je, da za pregled pri specialistu psihiatru napotnica ni nujna, a o tem več v nadaljevanju. Napotitev v bolnišnico je še posebej boleča in za marsikoga težko sprejemljiva.

Dežurni zdravnik splošne nujne medicinske pomoči

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

Specialist psihiater

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

Ko zdravstveno stanje posameznika ogroža njegovo življenje ali življenje drugih, le-to terja nujen in neodložljiv



pregled in druge storitve pri čemer mora zdravstveni zavod oziroma zdravnik posameznika takoj sprejeti in obravnavati. Za vse ostale storitve se posameznike naroči na pregled.

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

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

Specialist klinični psiholog

S specialistom klinične psihologije lahko pridete v stik v ambulantni dejavnosti in v bolnišnični dejavnosti, kjer obravnava otroke, mladostnike, odrasle, starostnike, družine in/ali pare. V okviru diagnostične obravnave izvaja osnovno diagnostiko, ki je usmerjena na prepoznavanje oziroma ocenjevanje celostnega delovanja posameznika in posledično možne bolezni ter dodatno diagnostiko, ki je usmerjena na bolj specifično funkcioniranje, kot so na primer spoznavne funkcije, čustvovanje, osebnost, inteligentnost, in podobno. Ob tem uporablja raznovrstne metode dela in tehnike, kot so: klinično psihološki intervju – raziskovanje stanja duševnosti s pogovorom, teste, projekcijske in izrazne tehnike, vprašalnike, ocenjevalne lestvice, prosto opazovanje, in podobno.

Specialist klinične psihologije je običajno usposobljen za več različnih psihoterapevtskih pristopov.



Psihoterapevt

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

Poznamo več različnih vrst psihoterapije, vse pa so namenjene pomoči ljudem, da se lažje soočijo in premagajo posamezne življenjske težave, na primer 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.

Zdravljenje v psihiatrični bolnišnici

Za zdravljenje v bolnišnici obstaja več razlogov:

1. Največkrat gre za novo nastalo duševno motnjo, ki ni obvladljiva v ambulantnem vodenju.
2. Sledi ponovitev že prej ugotovljene duševne motnje pri posamezniku in to poslabšanje ni obvladljivo v ambulantnem vodenju.
3. Zamenjava zdravil se včasih izvede v bolnišnici, da se zagotovi vse previdnostne ukrepe.
4. Neželeni učinki zdravil, ki niso obvladljivi v ambulantnem vodenju.

Pri novo nastali duševni motnji oziroma pri poslabšanju že prej ugotovljene motnje gre lahko za zdravljenje v bolnišnici, na katerega posameznik pristane, ali pa je ta izvedena brez njegove privolitve. Napotitev v bolnišnico brez privolitve posameznika je potrebna, ko je zaradi



duševne motnje ogroženo njegovo življenje in zdravje ali življenje drugih oziroma je ogroženo večje imetje.

Ko posameznik zapusti bolnišnico, ima postavljeno diagnozo in predpisano oziroma priporočeno zdravljenje. To se nadaljuje v ambulantah in v programih služb za duševno zdravje v skupnosti. Ne gre samo za jemanje zdravil, ampak tudi za različne načine podpore, da bi se posameznik lažje ponovno vrnil v vsakdanje življenje in prevzel svoje obveznosti. Posameznik se mora najprej znajti, katere zadeve bo urejal pri izbranem splošnem zdravniku in katere pri svojem ambulantnem psihiatru, ter potem to uskladiti in izvajati tako, da se zdravje izboljšuje. Spomnimo se nalog osebnega zdravnika in specialista psihiatra.



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

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

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

KAMNIK

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

KOČEVJE

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

KOPER

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

KRANJ

Koroška cesta 19, 4000 Kranj
Tel.št.: 04/256 87 20

KRŠKO

Cesta krških žrtev 11,
8270 Krško
Tel.št.: 07/492 25 53 in
07/490 49 51
E-naslov: gpcsd.krsko@gov.si

LAŠKO

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

LENART

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

LENDAVA

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

LITIJA

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

LJUBLJANA-ŠIŠKA

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

Dvorakova ulica 5, 2000 Maribor
Tel.št.: 02/250 66 00
E-naslov: gpcsd.marib@gov.si

METLIKA

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

MOZIRJE

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

MURSKA SOBOTA

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

NOVA GORICA

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

NOVO MESTO

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

ORMOŽ

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

PESNICA

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

PIRAN

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

POSTOJNA

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

PTUJ

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

RADLJE OB DRAVI

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

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
E-naslov: gpcsd.velen@gov.si

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

ŽALEC

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



KOORDINATORJI OBRAVNAVE V SKUPNOSTI

Primorska regija

CSD Koper

GIGLIOLA KOVAČ

Tel. št.: 05/663 45 62 ali

041 668 952

E-naslov: gigliola.kovac@gov.si

CSD Nova Gorica

KATJUŠA STANIČ

Tel. št.: 05/330 29 35

E-naslov: katjusa.stanic@gov.si

CSD Idrija

IRENA OGRIC

Tel. št.: 05/373 46 07 ali

041 341 334

E-naslov: irena.ogric@gov.si

JANEZ TUŠAR

Tel. št.: 05/373 46 13 ali

031 717 413

E-naslov: janez.tusar@gov.si

Gorenjska regija

CSD Jesenice

MARJETKA KOZJEK ŠURC

Tel. št.: 04/583 46 24 ali

051 351 301

E-naslov:

marjetka.kozjek-surc@gov.si

CSD Kranj

NATAŠA NOVAK

Tel. št.: 04/256 87 20 ali

041 386 993

E-naslov: natasa.novak1@gov.si

Območje Ljubljane

CSD Moste Polje

ALEKSANDRA ČORIĆ

Tel.št.: 01/520 64 51 ali

040 747 280

E-naslov:

aleksandra.coric@gov.si

NATAŠA UDOVIČ

Tel.št.: 01/520 64 52 ali

040 856 484

E-naslov: natasa.udovic@gov.si

VILI LAMOVŠEK

Tel.št.: 01/520 64 50 ali

040 787 453

E-naslov: vili.lamovsek@gov.si

LEA BRIŠAR

Tel.št.: 01/520 64 54 ali

040 791 242

E-naslov: lea.brisar@gov.si

Območje

obljubljanskih občin

CSD Kočevje

LEANDER ČRNILA

Tel.št.: 01/893 83 80 ali

040 568 245

E-naslov: leander.crnila@gov.si

CSD Zagorje

KRISTINA KOS

Tel.št.: 03/566 02 44 ali

051 435 724

E-naslov: kristina.kos@gov.si



Štajerska regija

CSD Maribor

SIMONA RATAJC

Tel. št.: 02/250 66 17 ali

031 267 257

E-naslov: simona.ratajc@gov.si

ANA GAJIĆ

Tel. št.: 02/320 70 96 ali

041 642 741

E-naslov: ana.gajic@gov.si

CSD Ptuj

TAMARA KOROŠEC

Tel. št.: 02/787 56 19 ali

031 658 856

E-naslov: tamara.korosec@gov.si

Celjska regija

CSD Celje

POLONA PULKO

Tel. št.: 03/425 63 37 ali

031 707 566

E-naslov: polona.pulko@gov.si

ALENKA KOLAR

Tel. št.: 031 782 529

E-naslov: alenka.kolar1@gov.si

CSD Velenje

JASMINA ČAVUŽIČ

Tel. št.: 03/898 45 12 ali

031 754 182

E-naslov: jasmina.cavuzic@gov.si

Dolenjska regija

CSD Novo Mesto

KATJA ČELIČ

Tel. št.: 07/393 26 78

E-naslov: katja.celic@gov.si

CSD Krško

KATJA LEVSTIK ŽGALIN

Tel. št.: 07/490 49 64 ali

041 795 885

E-naslov: katja.levstik@gov.si

Koroška regija

CSD Slovenj Gradec

PETRA SKAZA

Tel. št.: 02/885 01 00 ali

031 308 561

E-naslov:

csdsg.koor.dus.zdravje@gov.si

Pomurska regija

CSD Murska Sobota

ERNA FIŠINGER

Tel. št.: 02/535 11 40 ali

031 222 069

E-naslov: erna.fisinger@gov.si

SABINA KODILA

Tel. št.: 02/535 11 44 ali

031 727 430

E-naslov: sabina.kodila@gov.si

Op. Mreža KOS predvideva 24 novih koordinatorjev obravnave v skupnosti pri čemer sta dva koordinatorja zaposlena za polovični delovni čas.



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:
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:
www.psih-klinika.si/



UNIVERZITETNI KLINIČNI CENTER MARIBOR, ODDELEK ZA PSIHIATRIJO

Ob železnici 30, 2000 Maribor

Tel. št.: 02/321 11 33

Ambulanta 750/dopoldanska
psihiatrična (in dežurna)
ambulanta od 8.00 ure do 8.00
ure naslednjega dne.

Spletna stran: www.sb-mb.si

PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA ORMOŽ

Ptujska cesta 33, 2270 Ormož

Tel. št.: 02/741 51 00

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

Spletna stran:

www.pb-ormoz.si/

PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA VOJNIK

Celjska cesta 37, 3212 Vojnik

Tel. št.: 03/780 01 00

Psihiatrična dežurna – urgentna
ambulanta (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:

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

Ul. 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

Ostroviharjeva 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 Sl. Konjice
Tel. št.: 03/758 17 00

ZD Šentjur

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

ZD Šmarje pri Jelšah

Celjska cesta 17,
3240 Šmarje pri Jelšah
Tel. št.: 03/818 37 00

ZD 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

Gospovetska 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, 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, 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



**ORDINACIJA ZA KLINIČNO
PSIHOLOGIJO**

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

**ZASEBNA ORDINACIJA ZA
KLINIČNO PSIHOLOGIJO in
PSIHOANALIZO**

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

PSIHIATRIČNA AMBULANTA

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

**SPECIALISTIČNA
AMBULANTA**

ŠERIČ 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
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



OE Maribor

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

**ZASEBNA KLINIČNO
PSIHOLOŠKA AMBULANTA**
mag. ŠINKO Bojan, spec. klin.
psih. in psihoterapevt
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.
Gospovetska cesta 41a,
2000 Maribor
Tel. št.: 02/252 37 60

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

PSIHIATRIČNA AMBULANTA
FILIPIČ Bojan, dr. med., spec.
psih., psihoterapevt in sodni
izvedenec za psihiatrijo
Vošnjakova ulica 20,
2000 Maribor
Tel. št.: 02/250 07 10 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.zkpa.si



SPECIALISTIČNA PSIHOLOŠKA ORDINACIJA

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

PSIHIATRIČNA AMBULANTA

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

OE Celje

ZASEBNA PSIHOLOŠKA AMBULANTA BOJA (koncesija za otroke in mladostnike)

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

ZASEBNA 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.
Vruncčeva 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.

Gospovetska 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.
Gospovetska ulica 10,
4000 Kranj
Tel št.: 04/208 22 50

OE Novo mesto

KLINIČNO PSIHOLOŠKA ORDINACIJA

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

ZASEBNA PSIHIATRIČNA ORDINACIJA

KAPŠ Peter, dr. med., spec. psih.



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

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

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

OE Koper

**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

**ZDRAVSTVENI 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 Sp. 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

**PSIHIATRIČNI DISPANZER ZD
KOPER**

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

**ZDRAVSTVENI ZAVOD
CELJENJE KOPER**

FURLAN Mirjana, dr. med.,
spec. psih.
APATH Teja, dr. med., spec. psih.
Asis. Mag. GROLEGER Urban,
dr. med., spec. psih.
Ulica Vojke Šmuc 12,
6000 Koper
Ambulanta: 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 PSIHLOGIJO**

GERIČ Ignac, univ. dipl. psihol.,
spec. klinič. psihol.
Ulica Staneta Rozmana 3,
9000 Murska Sobota
Tel. št. 02/534 82 56

**AMBULANTA ZA KLINIČNO
PSIHLOGIJO**

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

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

**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



SEZNAM SPECIALISTOV PSIHATROV, KLIN. 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,
družinski terapevt

Trdinova 7, 1000 Ljubljana
Mob. št.: 040/ 762 566
E-naslov:
zavod.namen@gmail.com
Spletna stran:
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
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**
Studenc 48,
1260 Ljubljana Polje
Tel. št.: 01/587 21 00
Spletna stran:
www.psih-klinika.si/

**CENTER ZA MENTALNO
ZDRAVJE - CMZ**
Zaloška 29, 1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/587 49 00 (centrala)
Tel. št.: 041/564 293
(dežurni zdravnik)
Tel. št: 031/227 294
(dežurna medicinska sestra)
Spletna stran:
www.psih-klinika.si

**KLIC V DUŠEVNI STISKI - CMZ**

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

**KATEDRA ZA
PSIHIATRIJO - CMZ**

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

**CENTER ZA
IZVENBOLNIŠNIČNO
PSIHIATRIJO - CIP**

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:
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:
www.sb-mb.si

**PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA
BEGUNJE**

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

**PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA
IDRIJA**

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

**PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA
ORMOŽ**

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

**PSIHIATRIČNA BOLNIŠNICA
VOJNIK**

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



ZASTOPNIKI PRAVIC OSEB NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Območje Psihiatrične klinike Ljubljana

Sonja Rotar
GSM: 051 276 217

Damjana Deržak,
GSM: 051 276 210

Vesna Zupančič,
GSM: 051 276 211

Klavdija Širaj Mažgon
GSM: 051 276 223

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

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

Damjana Deržak
GSM: 051 276 210

Brigita Žajdela
GSM: 051 276 227

Claudia Costa
GSM: 051 276 224
Marica Pavlišič
GSM: 051 276 226

Milena Marinič
GSM: 051 276 219

Stanislava Radojčič
GSM: 051 276 213

Območje Psihiatrične bolnišnice Vojnik

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

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

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:
www.hrastovec.org

SOCIALNO VARSTVENI ZAVOD DOM NINE POKORN GRMOVJE

Pernovo 4a, 3310 Žalec
Tel. št.: 03/713 29 00 (centrala)
E-naslov: info@dnpj.si
Spletna stran: www.dnpj.si

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:
www.prizma-ponikve.si

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:
www.dompodbrdo.si



NEVLADNE ORGANIZACIJE

1. Navajamo le tiste nevladne organizacije, ki izvajajo javne socialno varstvene programe s področja duševnega zdravja v skupnosti

DRUŠTVO ALTRA, odbor za novosti v duševnem zdravju

Izvaja programe pomoči osebam s težavami v duševnem zdravju in njihovim bližnjim. Programi, ki jih izvajajo že vrsto let so: svetovalnica, dnevni center, stanovanjske skupine, zaposlitveni program, šivalnica, skupine za samopomoč, pohodniške in izletniške dejavnosti.

Enota Ljubljana

Zaloška 40, 1000 Ljubljana
Svetovalnica: 01/542 55 62 in 01 542 55 54
E-naslov: svetovalnica@altra.si
Dnevni center: 01/544 47 60
Stanovanjske skupine: 01 544 3793, vsak torek med 12 in 14 ur
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 Ptujskega 3,
2250 Ptuj
Tel/fax: 02/ 79 80 650,
02/79 80 651

ŠENT, Slovensko združenje za duševno zdravje

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

Sedež združenja:

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

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
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@drustvovezi.org
Spletna stran:
www.drustvovezi.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

Izvaja programe varovanja in krepitve duševnega zdravja hospitaliziranih otrok in mladostnikov na Pediatrični kliniki v Ljubljani ter mladinske delavnice.

Tržaška cesta 2,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/426 95 60

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

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

Langusova 21,
1000 Ljubljana
Telefon: 01/251 16 02
Spletna stran: www.drustvo-zenska-svetovalnica.si
E-naslov:
zenska@svetovalnica.org

Krizni center za ženske
(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 podpirne tečaje za svojce ter program telefonskega svetovanja.

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. do 11.
E-naslov:
go.spomincica@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@zzv-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)

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

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

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



ZAVOD EMMA

Center za pomoč žrtvam nasilja
Brezplačni telefon: 080 21 33

Delavniki med 8-15 uro in vsak
dan med 18-21 uro.

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 Sl. Konjice
Telefon: 03 757 42 00
Faks: 03 757 41 10
E-naslov:
info@lambrechtov-dom.si
Spletna stran: 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:

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: 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: 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:

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: 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: 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: 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: 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: 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:
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: 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: 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:
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: www.dom-hrastnik.si

**DOM UPOKOJENCEV JOŽETA
PRIMOŽIČA-MIKLAVŽA IDRİJA**

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

Enota:**SPODNJA IDRİJA**

Idrijska c. 26, 5281 Sp. 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@vitadom.si
Spletna stran: www.vitadom.si

**DOM STAREJŠIH OBČANOV
KAMNIK**

Neveljska pot 26, 1240 Kamnik
Telefon: 01 839 15 06
Faks: 01 839 13 26
E-naslov: dom.kamnik1@siol.net
Spletna stran: 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
LITIJ**

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: 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.si/dolenji-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: 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: www.deos.si

DOM POČITKA MENGEŠ

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

**DOM UPOKOJENCEV FRANC
SALAMON TRBOVLJE**

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

**DOM UPOKOJENCEV
VRHNIKA**

Idrijska cesta 13, 1360 Vrhnika
Telefon: 01 750 44 00,
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
Faks: 03 567 35 07
E-naslov: izlake@ssz-slo.si
Spletni naslov: 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: 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@papiilot.si
Spletna stran:
<http://papiilot.sisplet.org/>

**ZAVOD SV. TEREZIJE -
KONCESIJA**

Videm 33,
1312 Videm Dobropolje
Telefon: 01 781 23 00
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
Faks: 01 835 09 00
E-naslov: rive@rive.si
Spletni naslov: 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: 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:
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:
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: www.hrastovec.org

Enota Pesnica: ZAVOD TRATE

Trate 7, 2213 Zgornja Velika
Telefon: 02/645 57 31,
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
Faks: 059 22 11 50
E-naslov:
dom.lenart@karitasmb.si
Spletni naslov: 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:
www.ds-rakican.com

DOM STAREJŠIH LENDAVALCI

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: 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: 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: 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: 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

**DOM DANIJELE 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: 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:
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: 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: 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:
www.dso-novomesto.com

DOM STAREJŠIH OBČANOV ČRNOMELJ

Ulica 21. oktobra 19c,
8340 Črnomelj
Telefon: 07 305 62 60
Faks: 07 305 62 82
E-naslov: crnomelj@ssz-slo.si
Spletna stran: 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: 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
Faks: 02 872 00 90
E-naslov: kdsd@siol.net
Spletna stran:
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: 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: 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:
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:
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 ZAPOSLOTVENE REHABILITACIJE

Univerzitetni rehabilitacijski inštitut RS - 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
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
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: 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: 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: www.sentprima.com

Zavod Jelša - Center za izobraževanje, usposabljanje in rehabilitacijo

Cesta železarjev 8,
4270 Jesenice

Tel. št.: 04/583 56 10

Spletna stran:
www.sociala-jesenice.net

Zavod Papilot - Zavod za vzpodbijanje 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 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/ 220 16 34
E-naslov: varuh.bp-mb@maribor.si
Spletna stran: [www.maribor.si/
podrocje.aspx?id=272](http://www.maribor.si/podrocje.aspx?id=272)

SVETOVALNI CENTER ZA OTROKE, MLADOSTNIKE IN STARŠE MARIBOR

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

SANA VITA - Zavod za psihosocialno pomoč ljudem v stiski

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](mailto: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: www.skzp.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



ŠTUDENSKA 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 64 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.si/okrolj).

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

Zavod PaMeT

Prušnikova ulica 95, 1210

Ljubljana – Šentvid

Tel. št.: 01/518 38 90

E-naslov:

tadeja.vengar@zavod-pamet.si

Spletna stran:

www.zavod-pamet.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 invalide
Kardeljeva ploščad 5,
1000 Ljubljana
Tel. št.: 01/565 33 51
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:
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:
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.miss.org

ZDRUŽENJE PROTI SPOLNEMU ZLORABLJANJU

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

Masarykova 23, 1000 Ljubljana

Brezplačni tel.: 080/28 80

Tel. št.: 01/431 33 41

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

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

zlorabam@volja.net ali

spolna-zloraba@siol.net

Spletna stran:

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.
- Brandon, D. Pet principov normalizacije. Ljubljana: Visoka šola za socialna delo, 1990.
- Brandon, D., Brandon, A. Praktični priročnik za osebje v službah za ljudi s posebnimi potrebami. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, 1992.
- Brandon, D., Brandon, A. Jing in jang načrtovanja psihosocialne skrbi. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, 1994.
- Booner, S. Očka s perutmi. Ljubljana: Ozara Slovenija, 2007.



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



-
- Hauck, P. Depresija. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1986.
 - Hert De, M., Magiels, G., Thys, E. Skrivnost možganskega čipa. Ljubljana: Jansen-Cilag, 2001.
 - Ihan, A. Imunski sistem in odpornost : kako se ubranimo bolezni. Ljubljana : Mladinska knjiga, 2005
 - Kapelj, M., Smonker, T. Skupnostna skrb na področju duševnega zdravja na Krasu. Sežana: Vezi, 2005.
 - Lamovec, T. Zgodbe z roba norosti. Ljubljana: Altra, 1994.
 - Lamovec, T. Ko rešitev postane problem in zdravilo postane strup: nove oblike skrbi za osebe v duševni krizi. Ljubljana: Lumi, 1995.
 - Lamovec, T. Kako ravnamo z osebo v psihični krizi. Ljubljana: Altra, 1997.
 - Lamovec, T. Psihosocialna pomoč v duševni stiski. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, 1998.
 - Lamovec, T. Kako misliti drugačnost. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, 1999.
 - Lavš, K. Kako začeti : priročnik z nasveti za uporabnike služb duševnega zdravja pri ustanavljanju in vključevanju v skupine samopomoči. Maribor: Ozara, 1996.
 - Lenné, R. Depresija, bolezen našega časa: premagovanje potrnosti, tesnobe in žalosti. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1978.
 - Marušič Andrej: Retorika in duševno zdravje, Slovenci – slabi samomorilci ter dobri govorci. Koper: Univerza na Primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije, 2010
-



- Marušič Andrej, Sanja Temnik: Javno duševno zdravje. Celje: Celjska Mohorjeva družba, 2009.
- Ministrstvo za zdravje: Javnozdravstveni vidiki obravnave ogroženih in ranljivih skupin prebivalstva. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2007.
- Minne, B. Pripoved o gospe Veverici in ostalih živalih v mamini glavi. Ljubljana: Ozara Slovenija, 2008.
- Monbourquette, J. Kako odpustiti. Maribor: Slomškova založba, 2006.
- Morris, R. et al. Prvi koraki v nevroznanost, znanost o možganih. Ljubljana: Sinapsa, slovensko društvo za nevroznanost: Izobraževalno raziskovalni inštitut Ozara Ljubljana, 2007.
- Pavel, I. Socialno podjetje, od ideje k praksi. Ljubljana: Šent, 2005.
- Phillips, M. Čustvena odličnost. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga, 2001.
- Praper, P. Tako majhen, pa že nervozen!? Nova Gorica: Educa, 1992.
- Russel, P. Knjiga o možganih. Ljubljana: Državna založba Slovenije, 1990.
- Satir, V. Družina za naš čas. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1995.
- Skynner, R., Cleese, J. Družine in kako v njih preživeti. Ljubljana: Tangram, 1994.
- Smith, L. L. Depresija za telebane. Ljubljana: Pasadena, 2009.
- Smith, G. Premagajmo depresijo. Zbirka Meander, 2007.
- ŠENT Izobraževalni program: pomoč in samopomoč osebam v duševni stiski. Ljubljana: Šent, 2000.



-
- Švab, V. Priročnik o shizofreniji. Švab, V. (2001): Priročnik o shizofreniji. Radovljica: Didakta.
 - Švab, V. Duševne bolezni v skupnosti. Ljubljana: Šent, 1996.
 - The British Psychological Society & The Royal College of Psychiatrists. Motnje hranjenja: Intervencije zdravljenja in obravnave anoreksije, bulimije, nervoze in sorodnih motenj hranjenja. Ljubljana: Izobraževalno raziskovalni inštitut Ozara Ljubljana, 2008.
 - Valetič, Ž. Tunel: trgovina s samomorilskimi pripomočki. Ljubljana, Ozara Slovenija, 2008.
 - Zaviršek, D. Ženske in duševno zdravje : o novih kulturah skrbi. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, 1994.
 - Zaviršek, D. Principi dobre prakse v psihosocialnih službah na področju dela z ljudmi, ki imajo težave z duševnim zdravjem. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, 1996.
 - Zaviršek, D. Inovativne metode v socialnem delu: opolnomočenje ljudi, ki potrebujejo podporo za samostojno življenje. Ljubljana: Študentska založba, 2002.
 - Žuraj, A. Duševno zdravje v skupnosti: Ljubljana: Skupnost socialnega varstva Slovenije, 1993.
 - WHO Shizofrenija: informacija za družine. Ljubljana: Šent, 2000.
 - Wyckmans, A., Leener De, A.M. Očka nikdar ni utrujen. Maribor: Ozara Slovenija, 2006.



ZANIMIVE PUBLIKACIJE V ANGLEŠČINI

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



SPLETNI VIRI

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

Altra: www.altra.si/

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

Inštitut za varovanje zdravja: www.ivz.si/

Jupline: www.jupline.net/

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

Novi Paradoks: www.drustvo-paradoks.si/

Ozara: www.ozara.org/

Sinapsa: www.sinapsa.org/

Šent: www.sent-si.org/

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije:
www.zzzs.si/



NASLOVI SPLETNIH STRANI NEKATERIH NAJPOMEMBNEJŠIH TUJIH ZDRUŽENJ IN ORGANIZACIJ

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

www.eufami.org

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

www.gamian-europe.com/

MHE - Mental Health Europe:

www.mhe-sme.org/

EPHA - European Public Health Alliance:

www.ephah.org/

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

www.enusp.org/

MDAC - Mental Disability Advocacy Centre:

www.mdac.info/

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

www.wapr.info

WFMH - World Federation for Mental Health:

www.wfmh.org/

WHO - World Health Organization:

www.who.int

EUROPA - Public Health:

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



WPA – World Psychiatric Association:

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:

www.mentalhealth.com

Mental Health Net:

<http://mentalhelp.net>



BELEŽKE







IZOBRAŽEVALNO RAZISKOVALNI
INŠTITUT LJUBLJANA