

Kam po pomoč?

MREŽA VIROV POMOČI IN PODPORE NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA - KOROŠKA REGIJA

V okviru Programa MIRA, Nacionalnega programa duševnega zdravja, smo za vas na enem mestu zbrali uradno registrirane zdravstvene in socialne storitve, ki so v slovenskem prostoru uporabnikom na voljo **BREZPLAČNO**.



Celoten seznam (vključno s seznamami drugih zdravstvenih regij) v izvirni obliki je na voljo na povezavi: <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/mreza-virov-pomoci/> ali na QR kodi.

ZDRAVSTVENA POMOČ IN PODPORA NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Centri za krepitev zdravja in Zdravstvenovzgojni centri

- Zdravstveni dom Ravne na Koroškem - **Zdravstvenovzgojni center**: psihoedukacija s področja krepitev duševnega zdravja, svetovanje za opuščanje tveganega in škodljivega pitja alkohola; Lokacija: Ob Suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem; T: 02 87 05 272; E: zdravstveni.dom@zd-ravne.si
- Zdravstveni dom Radlje ob Dravi - **Center za krepitev zdravja**: psihoedukacija s področja krepitev duševnega zdravja, svetovanje za opuščanje tveganega in škodljivega pitja alkohola; Lokacija: Glavni trg 46, 2366 Muta; T: 02 87 70 821, 040 820 450; E: zdr.vzgoja@zd-radlje.si
- Zdravstveni dom Dravograd - **Center za krepitev zdravja**: psihoedukacija s področja krepitev duševnega zdravja, svetovanje za opuščanje tveganega in škodljivega pitja alkohola; Lokacija: Trg 4. julija 4, 2370 Dravograd; T: 02 87 23 449; E: info@zd-dravograd.si
- Zdravstveni dom Slovenj Gradec - **Center za krepitev zdravja**: psihoedukacija s področja krepitev duševnega zdravja, svetovanje za opuščanje tveganega in škodljivega pitja alkohola; Lokacija: Partizanska pot 16, 2380 Slovenj Gradec; T: 02 88 57 966, 02 88 57 967; E: zvodrasli@zd-sg.si, zvmladina@zd-sg.si

Centri za duševno zdravje

- Zdravstveni dom Ravne na Koroškem - **Center za duševno zdravje odraslih**: preprečevanje in zdravljenje duševnih težav in motenj ter preprečevanje njihovih posledic; Lokacija: Ob Suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem; T: 02 87 05 313, 051 274 799; E: cdzo@zd-ravne.si, spo@zd-ravne.si
- Zdravstveni dom Ravne na Koroškem - **Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov**: preprečevanje in zdravljenje duševnih težav in motenj ter preprečevanje njihovih posledic; Lokacija: Trg 58a, 2391 Prevalje; T: 051 274 798; E: cdzom@zd-ravne.si

Specialistične ambulante

- Zdravstveni dom Slovenj Gradec - **Psihološka ambulanta**: izvajanje preventivnih sistematskih psiholoških pregledov; Lokacija: Partizanska pot 16, 2380 Slovenj Gradec; T: 02 88 57 940; E: psiholog@zd-sg.si
- Zdravstveni dom Dravograd - **Psihološka ambulanta**: izvajanje preventivnih sistematskih psiholoških pregledov; Lokacija: Trg 4. Julija 4, 2370 Dravograd; T: 02 87 23 447, 02 87 23 400; E: info@zd-dravograd.si
- Zdravstveni dom Slovenj Gradec - **Kliničnopsihološka ambulanta**: psihološka pomoč in svetovanje, psihoterapija; Lokacija: Partizanska pot 16, 2380 Slovenj Gradec; T: 02 88 57 972; E: klinicni.psiholog@zd-sg.si
- Zdravstveni dom Radlje ob Dravi - **Kliničnopsihološka ambulanta**: psihološka pomoč in svetovanje; Lokacija: Mariborska cesta 37, 2360 Radlje ob Dravi; T: 02 87 70 815; E: otroška.amb@zd-radlje.si
- Zdravstveni dom Radlje ob Dravi - **Psihološka ambulanta**: izvajanje preventivnih sistematskih psiholoških pregledov; Lokacija: Mariborska cesta 37, 2360 Radlje ob Dravi; T: 02 87 70 815; E: otroška.amb@zd-radlje.si

- Zdravstveni dom Ravne na Koroškem - **Psihiatrična ambulanta**: psihiatrična pomoč in zdravljenje; Lokacija: Ob Suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem; T: 02 87 05 313
- Zdravstveni dom Slovenj Gradec - **Psihiatrična ambulanta**: psihiatrična pomoč in zdravljenje; Lokacija: Partizanska pot 16, 2380 Slovenj Gradec; T: 02 88 57 900; E: nevropsihiater@zd-sg
- Splošna bolnišnica Slovenj Gradec - **Psihiatrična ambulanta**: psihiatrična pomoč in zdravljenje; Lokacija: Gosposvetska cesta 1, 2380 Slovenj Gradec; T: 02 88 23 675; E: psihiatricna.ambulanta@sb-sg.si
- Splošna bolnišnica Slovenj Gradec - **Kliničnopsihološka ambulanta**: psihološka pomoč in svetovanje; Lokacija: Gosposvetska cesta 1, 2380 Slovenj Gradec; T: 02 88 23 418, 02 88 23 400; E: pediatrija.narocanje@sb-sg.si
- Splošna bolnišnica Slovenj Gradec - **Pedopsihiatrična ambulanta**: pedopsihiatrična pomoč in zdravljenje; Lokacija: Gosposvetska cesta 1, 2380 Slovenj Gradec; T: 02 88 23 130, 02 88 23 400; E: pediatrija.narocanje@sb-sg.si

Razvojne ambulante

- Splošna bolnišnica Slovenj Gradec - **Razvojna ambulanta s centrom za zgodnjo obravnavo**: Zgodnja obravnava otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami in z rizičnimi dejavniki; Lokacija: Gosposvetska cesta 1, 2380 Slovenj Gradec; T: 02 88 23 599, 02 88 23 400; E: pediatrija.narocanje@sb-sg.si

PSIHOSOCIALNO SVETOVANJE, INFORMIRANJE TER AKTIVNOSTI, TEČAJI, DELAVNICE IN PROGRAMI

- **Center za psihološko svetovanje Posvet - Slovenj Gradec** - Psihološka svetovalnica: individualna obravnava posameznikov, parov, mladostnikov od 14 do 18 let ter družin v čustveni stiski; Lokacija: Glavni trg 28a, 2380 Slovenj Gradec; T: 031 704 707; E: info@posvet.org
- **Ozara Slovenija - Nacionalno združenje za kakovost življenja - Ravne na Koroškem - Pisarna za informiranje in svetovanje**: psihosocialna pomoč in podpora osebam s težavami v duševnem zdravju ter njihovim svojcem; Lokacija: Prežihova ulica 7, 2390 Ravne na Koroškem; T: 02 87 50 630; E: info@ozara.org
- **Koroški medgeneracijski center**: druženje in krepitev socialne mreže različnih oblik družin ali posameznih družinskih članov v vseh življenjskih obdobjih; Lokacija: Trg svobode 20, 2390 Ravne na Koroškem; T: 02 82 80 880; E: kmc@ktv-ravne.net
- **Večgeneracijski center Dogaja sel!**: druženje in krepitev socialne mreže različnih oblik družin ali posameznih družinskih članov v vseh življenjskih obdobjih; Lokacija: Mariborska cesta 4, 2360 Radlje ob Dravi; T: 02 88 73 288, 040 125 134; E: info@sktmradlje.si
- **Večgeneracijski center Andeški hram**: druženje in krepitev socialne mreže različnih oblik družin ali posameznih družinskih članov v vseh življenjskih obdobjih; Lokacija: Glavni trg 28a, 2380 Slovenj Gradec; T: 08 20 51 264, 070 669 025, 070 195 099; E: vgc@mocis.si
- **Mladinski kulturni center MKC Slovenj Gradec**: mladinsko delo, organizirane aktivnosti, svetovanje, karierni razvoj, ustvarjalno preživljanje prostega časa; Lokacija: Ozare 18, 2380 Slovenj Gradec; T: 02 88 46 293, 040 657 868; E: info@spotur.si, nucam.info@gmail.com
- **Koroški mladinski kulturni center Kompleks Ravne na Koroškem**: mladinsko delo, organizirane aktivnosti, svetovanje, ustvarjalno preživljanje prostega časa; Lokacija: Čečovje 5, 2390 Ravne na Koroškem; T: 031 777 571; E: info@kompleks.it
- **Mladinski center Dravograd**: mladinsko delo, organizirane aktivnosti, svetovanje, karierni razvoj, ustvarjalno preživljanje prostega časa; Lokacija: Koroška cesta 50, 2370 Dravograd; T: 02 87 23 576, 070 723 102; E: mladinskipcenter.dr@gmail.com
- **Mladinski kulturni center Radlje ob Dravi**: mladinsko delo, organizirane aktivnosti, svetovanje, karierni razvoj, ustvarjalno preživljanje prostega časa; Lokacija: Mariborska cesta 4, 2360 Radlje ob Dravi; T: 030 304 624; E: mkc@sktmradlje.si
- **MOCIS Center za izobraževanje odraslih Slovenj Gradec - Center za družine**: neformalno druženje, izobraževalne in praktične delavnice, počitniške aktivnosti, individualno in skupinsko svetovanje; Lokacija: Glavni trg 28a, 2380 Slovenj Gradec; T: 070 500 608; E: centerzadruzine@mocis.si
- **Zveza prijateljev mladine Slovenije** - Območno društvo: celostna pomoč in podpora družinam v trenutni ali dolgotrajni stiski, organizirane dejavnosti za otroke; T: 01 23 96 720; E: info@zpms.si
- **Koroška Pokrajinska zveza društev upokoencev** - Območno združenje: programi, različne aktivnosti in svetovanje za starejše občane, druženje; Lokacija: Šolska ulica 10a, 2380 Slovenj Gradec; T: 02 88 44 060; E: kpzdus@gmail.com
- **Medgeneracijsko društvo Lučka Koroška**: dnevne aktivnosti za starejše z vključevanjem mlajših generacij za preprečevanje socialne izključenosti in ohranjanje zdravja; Lokacija: Gozdarska pot 17, 2390 Ravne na Koroškem; T: 041 220 248
- **Slovensko društvo HOSPIC, enota Koroška** - Svetovalnica: celostna oskrba umirajočih in njihovih svojcev, programi žalovanja za odrasle, otroke in mladostnike; Lokacija: Glavni trg 9, 2380 Slovenj Gradec; T: 051 441 638; E: koroška@hospic.si
- **Društvo Solzice** - Podpora ob izgubi otroka med nosečnostjo ali kmalu po porodu: pomoč pri slovesu, seznanitev s pravicami, individualno in skupinsko svetovanje; T: 041 532 916; E: info@solzice.si

SPLETNE STRANI ZA INFORMIRANJE IN SVETOVANJE

- **OMRA** - Spletna stran za informiranje o duševnih težavah in motnjah: informiranje in svetovanje o duševnih težavah in motnjah, viri pomoči; S: www.omra.si
- **ŽIV-ŽIV** - Spletna stran za razumevanje samomora: informiranje in podpora v duševni stiski, podpora ob žalovanju zaradi samomora bližnjega; S: www.zivziv.si
- **Nebojse.si - društvo DAM** - Spletna stran za informiranje o depresivnih in anksioznih motnjah: informiranje in svetovanje o duševnih težavah in motnjah, viri pomoči in forum; S: www.nebojse.si
- **To sem jaz** - Spletna stran za mlade v stiski: informiranje, svetovanje za mlade v duševni stiski; S: www.tosemjaz.net
- **Med.over.net** - Portal s svetovalnimi forumi in e - video svetovanji: informiranje in strokovno svetovanje tudi s področja duševnega zdravja, članki; S: www.med.over.net
- **Safe.si** - Spletno mesto za informiranje, svetovanje in ozaveščanje: točka osveščanja o varni rabi interneta in mobilnih naprav za otroke, najstnike, starše in učitelje; S: <https://safe.si/>; E: info@safe.si
- **TRACEed** - Spletno mesto za informiranje, svetovanje in ozaveščanje: izobraževalno orodje in platforma za pomoč oz. svetovanje staršem, učiteljem, predstavnikom stroke, predvsem pa žrtvam ali potencialnim žrtvam spletnega nasilja; S: <https://www.tracedplatform.si/>

TELEFONSKO SVETOVANJE

- **Društvo SOS telefon**: Telefonsko svetovanje za žrtve nasilja: pomoč za ženske, otroke in druge žrtve nasilja; T: 080 11 55; E: sostelefon@drustvo-sos.si
- **Društvo Tvoj telefon**: telefonska pomoč, podpora in svetovanje v duševni stiski; T: 116 123, 05 72 01 720; E: tvoj.telefon@siol.net
- **Zaupni telefon Samarijan in Sopotnik**: telefonska pomoč, podpora in svetovanje v duševni stiski; T: 116 123; E: samarijan@gmail.com
- **Klic v duševni stiski - UPK Ljubljana**: telefonska pomoč, podpora in svetovanje v duševni stiski; T: 01 52 09 900; E: info@psih-klinika.si
- **Povezani preko telefona**: telefonska pomoč, podpora in svetovanje za starejše; T: 069 928 187
- **TOM telefon za otroke in mladostnike**: telefonska pomoč, podpora in svetovanje za otroke in mlade v stiski; T: 116 111; E: tom@zpms.si

ZASTOPNIŠTVO, ZAGOVORNIŠTVO IN KOORDINACIJA

Zastopnik pacientovih pravic

- **Zastopnik pacientovih pravic - Ravne na Koroškem**: varovanje in uresničevanje temeljnih pravic pacientov; Lokacija: Ob Suhi 5b, 2390 Ravne na Koroškem; T: 041 319 744, več informacij in kontaktne podatke najdete na www.nijz.si/sl/zastopniki-pacientovih-pravic

Zastopnik pravic oseb na področju duševnega zdravja

- **Zastopnik pravic oseb na področju duševnega zdravja za območje PK Maribor**: varovanje pravic, koristi in interesov oseb s težavami v duševnem zdravju; T: 051 276 220, 051 276 221, več informacij in kontaktne podatke najdete na www.gov.si teme/posebni-socialno-varstveni-zavodi/
- **Društvo Altra - Odbor za novosti v duševnem zdravju - Prevalje - Zagovornišтво za osebe s težavami v duševnem zdravju v Koroški regiji**: pomoč pri uveljavljanju in varovanju pravic oseb s težavami v duševnem zdravju, treningi asertivnosti in krepitve moči ter informiranje; Lokacija: Trg 20, 2391 Prevalje; T: 02 82 40 910, 041 352 925; E: info@altra.si

Zagovornišтво

- **Zavod RISA, Center za splošno, funkcionalno in kulturno opismenjevanje - RISNICA** - Neodvisno zagovornišтво za neodvisno življenje ljudi: informiranje, pomoč in podpora pri izražanju mnenja, usposabljanje za samozagovornišтво in vrstniško zagovornišтво, komunikacijski treningi, skupina za samopomoč; Lokacija: Podgorje 95, 2381 Podgorje; T: 040 337 444; E: info@risa.si

Koordinator obravnave v skupnosti

- **CSD Koroška - Koordinacija obravnave v skupnosti**: koordinacija psihiatrične pomoči in zdravljenja v skupnosti; Lokacija: Ozka ulica 1 2380 Slovenj Gradec; T: 02 88 50 120, 031 308 561, več informacij in kontaktne podatke najdete na www.scsd.si/centri-za-socialnodelo/koordinacija/dusevno-zdravje

Koordinator za preprečevanje nasilja

- **CSD Koroška - Koordinacija preprečevanja nasilja**: pomoč in podpora žrtvam nasilja ter delo s povzročitelji nasilja, interventna služba; Lokacija: Ozka ulica 1, 2380 Slovenj Gradec; T: 02 88 50 118 Več informacij in kontaktne podatke najdete na www.scsd.si/centri-za-socialnodelo/koordinacija/preprecevanje-nasilja

PODPORA PRI RAZLIČNIH OBLIKAH NASILJA

Krizni centri, materinski domovi in varne hiše

- **CSD Koroška, Slovenj Gradec - Krizni center za mlade**: kratkotrajna varna namestitev za mladoletne žrtve nasilja ali zanemarjanja; Lokacija: Ozka ulica 1, 2380 Slovenj Gradec; T: 02 88 50 111, 041 962 029; E: kriznicenter.csdkoros@gov.si
- **Društvo regionalna varna hiša Celje, enota Slovenj Gradec - Varna hiša**: varna nastanitev ter psihosocialna pomoč in podpora za ženske žrtve nasilja in njihove otroke; Lokacija: p.p. 180, 2380 Slovenj Gradec; T: 02 88 29 435, 031 234 404; E: varna.hisasg@siol.net

Svetovalnice

- **Društvo za nenasilno komunikacijo - program Trening socialnih veščin za osebe, ki povzročajo nasilje:** Trening socialnih veščin za osebe od 15. leta dalje, ki povzročajo nasilje, individualno in skupinsko delo; Lokacija: Vojnikova cesta 1, 1000 Ljubljana - program se izvaja v Celju, Kopru, Ljubljani, Mariboru, Murski Soboti, Novi Gorici, Novem mestu, Radovljici in Slovenj Gradcu; T: 01 434 48 22, 031 770 120; E: info@drustvo-dnk.si

PODPORA PRI RAZLIČNIH OBLIKAH ODVISNOSTI

- **Medobčinsko društvo zdravljenih alkoholikov Ravne na Koroškem:** svetovanje in rehabilitacija zdravljenih alkoholikov ter njihovih družinskih članov; Lokacija: Ob Suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem; T: 02 87 05 200, 02 87 05 313
- **Zdravstveni dom Slovenj Gradec - Center za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog:** preprečevanje in zdravljenje odvisnosti; Lokacija: Partizanska pot 16, 2380 Slovenj Gradec; T: 070 820 998; E: cpzopd@zd-sg.si
- **Društvo Projekt Človek - Ravne na Koroškem - Sprejemni center za zasvojene osebe:** svetovanje in individualna obravnava zasvojenih oseb in svojcev; Lokacija: Čečovje 12a, 2390 Ravne na Koroškem; T: 059 720 271, 051 637 267; E: sc.ravne@projektclovek.si

HUMANITARNE ORGANIZACIJE

- **Rdeči križ Slovenije - OZ Ravne na Koroškem** - Območni center: preprečevanje in lajšanje socialne stiske, zaščita življenja in zdravja; Lokacija: Prežihova ulica 24, 2390 Ravne na Koroškem; T: 02 87 50 070; E: ravne.ozrk@ozrks.si
- **Rdeči križ Slovenije - OZ Dravograd** - Območni center: preprečevanje in lajšanje socialne stiske, zaščita življenja in zdravja; Lokacija: Trg 4. julija 7, 2370 Dravograd; T: 02 87 70 020; E: dravograd.ozrk@ozrks.si
- **Rdeči križ Slovenije - OZ Radlje ob Dravi** - Območni center: preprečevanje in lajšanje socialne stiske, zaščita življenja in zdravja; Lokacija: Mariborska 7, 2360 Radlje ob Dravi; T: 02 88 73 052; E: radlje.ozrk@ozrks.si
- **Rdeči križ Slovenije - OZ Slovenj Gradec** - Območni center: preprečevanje in lajšanje socialne stiske, zaščita življenja in zdravja; Lokacija: Celjska cesta 2, 2380 Slovenj Gradec; T: 02 88 50 030; E: slov-gradec.ozrk@ozrks.si
- **Nadškofijska Karitas Maribor - za Koroško** - Sprejemna pisarna in svetovalni center: psihosocialna pomoč v stiski in materialna pomoč; Lokacija: Strossmayerjeva 15, 2000 Maribor; T: 059 080 350; E: info@karitasmb.si

CENTRI ZA SOCIALNO DELO

- **Center za socialno delo Koroška, Območni center in Enota Slovenj Gradec:** socialnovarstvene storitve ter javna pooblastila in naloge po zakonu, program za starše Neverjetna leta; Lokacija: Ozka ulica 1, 2380 Slovenj Gradec; T: 08 18 10 301, 02 88 50 124; E: gp-csd.koros@gov.si; gpcsd.slovg@gov.si
- **Center za socialno delo Koroška, Enota Radlje ob Dravi:** socialnovarstvene storitve ter javna pooblastila in naloge po zakonu, program za družine; Lokacija: Mariborska cesta 7, 2360 Radlje ob Dravi; T: 02 88 79 730, 02 88 79 732; E: gpcsd.radlj@gov.si
- **Center za socialno delo Koroška, Enota Ravne na Koroškem:** socialnovarstvene storitve ter javna pooblastila in naloge po zakonu, program za starše Neverjetna leta; Lokacija: Gozdarska pot 17, 2390 Ravne na Koroškem; T: 02 82 16 350, 02 82 16 370; E: gpcsd.ravne@gov.si
- **Center za socialno delo Koroška, Enota Dravograd:** socialnovarstvene storitve ter javna pooblastila in naloge po zakonu; Lokacija: Ribiška pot 2a, 2370 Dravograd; T: 02 87 23 630; E: gpcsd.dravo@gov.si

DNEVNI CENTRI, ZAVODI IN STANOVANJSKE SKUPINE ZA OSEBE Z DOLGOTRAJNIMI TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU

Dnevni centri

- **Ozara Slovenija - Nacionalno združenje za kakovost življenja - Slovenj Gradec** - Dnevni center za osebe s težavami v duševnem zdravju: psihosocialna pomoč in podpora pri vključevanju v skupnost za osebe s težavami v duševnem zdravju; Lokacija: Celjska cesta 2, 2380 Slovenj Gradec; T: 02 88 50 640, 051 335 346; E: info@ozara.org
- **Šent - Slovensko združenje za duševno zdravje - Radlje ob Dravi** - Dnevni center za osebe s težavami v duševnem zdravju: psihosocialna pomoč in podpora pri vključevanju v skupnost za osebe s težavami v duševnem zdravju; Lokacija: Mariborska cesta 1, 2360 Radlje ob Dravi; T: 05 903 24 85, 064 239 500; E: info@sent.si
- **Društvo Altra - Odbor za novosti v duševnem zdravju - Prevalje** - Svetovalnica z elementi dnevnega centra za osebe s težavami v duševnem zdravju: psihosocialna pomoč in podpora, nudenje prostočasnih in drugih aktivnosti, uporabniške skupine za samopomoč in druge oblike skupinskega dela; Lokacija: Trg 20, 2391 Prevalje, T: 02 82 40 910, 030 646 080, E: info@altra.si

Stanovanjske skupine

- **Društvo Altra - Odbor za novosti v duševnem zdravju - Prevalje** - Stanovanjska skupina za osebe z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju; Lokacija: Šance 74, 2390 Ravne na Koroškem; T: 02 82 40 910, 051 343 098; E: info@altra.si