

# KAM PO POMOČ V STISKI?

## ZDRAVSTVO

### Zastopnik pacientovih pravic

Mej vrti 5, Novo mesto, tel.: 051/ 385 485

### SB Novo mesto

Šmihelska c. 1, Novo mesto, tel.: 07/39 16 100

### Zdravstveni dom Novo mesto

Kandijska c. 4, Novo Mesto, tel.: 07/ 391 67 03

### Zdravstveni dom Krško

CKŽ 132c, Krško, tel.: 07/ 48 80 200

### Zdravstveni dom Metlika

CBE 71, Metlika, tel.: 07/ 36 91 400

### Zdravstveni dom Črnomelj

Delavska pot 4, Črnomelj, tel.: 07/ 30 61 700

### Zdravstveni dom Trebnje

Goliev trg 3, Trebnje, tel.: 07/ 34 81 740

### Zasebna psihiatrična ordinacija Peter Kapš

Ljubljanska c. 26, Novo mesto, tel.: 07/ 33 80 720

### Mental svetovanje d.o.o.

Goliev trg 3, Trebnje, tel.: 07/ 34 81 749

### Klinično psihološka ordinacija Irena Brudar

Mihelska c. 20, Novo mesto, tel.: 07/ 33 25

### Psihiatrična ambulanta Trebnje Iztok Lešer

Goliev trg 3, Trebnje, tel.: 07/ 34 81 740

## KDAJ PO POMOČ?

Največkrat si je težko priznati, da potrebujemo strokovno pomoč, zato iskanje pomoči odlagamo. Vendar je prav ta odločitev že začetek iskanja rešitve in reševanja problemov.

Če stisk ne rešujemo, se krepijo občutki brezizhodnosti in s tem povezanega obupa. Vztrajanje v takšni razpetosti lahko dolgoročno škoduje zdravju.



## SPLET

[www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)

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

<http://las.novomesto.si/si/forum/>

<http://www.mic.si>

## CENTRI ZA SOCIALNO DELO

### Center za socialno delo Novo mesto

Resslova 7b, Novo mesto, tel.: 07/ 39 32 640

### Center za socialno delo Krško

CKŽ 11, Krško, tel.: 07/ 49 04 951

### Center za socialno delo Metlika

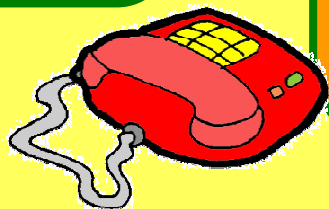
Naselje Borisa Kidriča 5a, Metlika, tel.: 07/ 36 91 482

### Center za socialno delo Črnomelj

Ulica 21.oktobra 9, Črnomelj, tel.: 07/ 30 62 360

### Center za socialno delo Trebnje

Goliev trg 11, Trebnje, tel.: 07/ 34 81 570



## TELEFONI ZA POMOČ V STISKI

### Reševalna služba

112

### SOS telefon za ženske, otroke in žrtve nasilja

080 11 55

### Zaupni telefon Samarijan in Sopotnik

080 116 123

### Klic v duševni stiski

01/ 52 09 900

### Zaupni telefon Za-Te

01/ 23 49 783

### TOM, telefon otrok in mladostnikov

080 12 34

### Center za pomoč osebam z izkušnjo

kaznivega dejanja

01/ 52 41 240

### Galfon- sos in info telefon za lezbijke in geje

01/ 43 24 089

### Tvoj telefon

05/72 01 720

## NEVLADNE ORGANIZACIJE IN DRUŠTVA

### **Društvo OZARA, Enota Novo mesto**

Rozmanova 10, Novo mesto, tel.: 07/ 39 42 661

### **Društvo OZARA, Enota Krško**

Cesta krških žrtev 15, Krško, tel.: 070/ 550 669

### **Društvo OZARA, Enota Črnomelj**

Kolodvorska cesta 34, Črnomelj, tel.: 07/ 30 61 860

### **ŠENT Novo mesto**

Vrhovčeva 14, Novo mesto, tel.: 07/37 37 680

### **ŠENT, Središče za psihosocialno rehabilitacijo**

Naselje Borisa Kidriča 9, Metlika, tel.:07/ 36 92 471

### **LAS Novo mesto**

Seidlova 1, Novo mesto, tel.: 07/ 39 39 252

### **LAS Posavje**

Cesta krških žrtev 105, Krško, tel.: 07/ 48 82 282

### **SOŽITJE Novo mesto**

Rozmanova 10, Novo mesto, tel.: 07/ 33 77 460

### **SOŽITJE Bela Krajina**

Kolodvorska c. 34, Črnomelj, tel.: 07/ 30 51 049

### **SOŽITJE Krško**

Cesta 4. Julija 40a, Krško, tel.: 07/ 49 20 906

### **SOŽITJE Trebnje**

Glavarjeva ulica 5, Trebnje, tel.: 07/ 30 41 203

### **Klub zdravljenih alkoholikov Novo mesto**

Ul. Slavka Gruma 34, Novo mesto, tel.:07/ 33 82 720

Prešernov trg 8, Novo mesto, tel.: 07/ 33 72 660

### **Klub zdravljenih alkoholikov Krka Novo mesto**

Šmarješka c. 6, Novo mesto, tel.: 07/ 33 12 763

### **Klub zdravljenih alkoholikov Trebnje**

Rimska cesta 23, Trebnje, tel.: 07/ 30 44 889

### **Klub zdravljenih alkoholikov Krško**

CKŽ 11, Krško, tel.: 07/ 49 04 961

### **Škofijska Karitas Novo mesto**

Smrečnikova ul. 60, Novo mesto, tel: 07/ 38 44 427

### **Župnijska Karitas Novo mesto**

Kapiteljska ul. 2, Novo mesto, tel. 07/ 38 44 429

### **Zakonski in družinski inštitut Novo mesto**

Kapiteljska ul. 2, Novo mesto, tel.: 07/ 33 21 133



## NEVLADNE ORGANIZACIJE IN DRUŠTVA

### **STIK Center za družinsko in zakonsko terapijo**

Rozmanova 10, Novo mesto, tel.: 031/ 210 741

### **Društvo za razvijanje prostovoljnega dela NM**

Rozmanova 30, Novo mesto, tel.: 07/ 33 73 920

### **Medgeneracijsko društvo Žarek**

Rozmanova 30, Novo mesto, tel.: 07/ 39 39 274

### **Društvo Mali Princ**

Cesarjeva ul. 27, Novo mesto, tel.: 041/ 956 025

### **Društvo za kvalitetno življenje in samopomoč Vir**

Cesta 4. julija 67, Krško

### **Zavod Papilot Krško**

Ul. 11. novembra 45, Leskovec, tel.: 05/ 99 23 066

### **Zavod EMMA, Center za pomoč žrtvam nasilja**

p.p. 159, Krško, tel.: 07/ 49 06 510

### **RIC Novo mesto**

Ljubljanska c. 28, Novo mesto, tel.: 07/ 39 34 554

### **Mladinski svet Novo mesto**

Prešernov trg 6, Novo mesto, tel.: 07/ 33 74 374

### **Mladinski center Krško**

Cesta krških žrtev 105, Krško, tel.: 07/ 48 82 280

### **Posvetovalnica za učence in starše Novo mesto**

Mušičeva 2, Novo mesto, tel.: 07/ 39 34 420

### **HOSPIC Novo mesto**

Ul. Slavka Gruma 9, Novo mesto, tel.:051/ 454 845

### **Društvo za zdravljenje odvisnosti Novo mesto**

Birčna vas 20c, Novo Mesto, tel.: 040/ 350 646

### **Društvo življenje brez nasilja**

Rozmanova ul. 10, Novo mesto, tel.: 07/ 33 26 895

### **Društvo za zdravljenje odvisnosti**

Birčna vas 20c, Novo mesto, tel.: 040/ 350 646

### **Društvo Solzice**

Naselje NE 17, Krško, tel.: 041/ 532 916

### **Društvo »Projekt Človek«**

Cvelbarjeva 2, Novo mesto, tel.: 051/ 650 459

### **Zavod MEDIACIJA**

Košence 17a, Novo mesto, tel.: 041/ 606 805

## ZAVOD ZA ZAPOSLOVANJE

### **Zavod za zaposlovanje Novo mesto**

Trdinova ul. 10, Novo mesto, tel.: 07/ 39 35 800

## DOMOVI STAREJŠIH OBČANOV

### Dom starejših občanov Novo mesto

Šmihel 1, Novo mesto, tel.: 07/ 3 19 911

### Dom starejših občanov Trebnje

Stari trg 63, Trebnje, tel.: 07/ 34 62 100

### Dom starejših občanov Šmarjeta

Šmarjeta 70a, Šmarješke Toplice, tel.: 07/ 38 43 850

### Dom starejših občanov Črnomelj

Ul. 21. oktobra 19c, Črnomelj, tel.: 07/30 56 260

### Dom počitka Metlika

Mestni trg 16, Metlika, tel.: 07/ 30 63 140

### Dom starejših občanov Krško

Kovinarska 13, Krško, tel.: 07/ 48 81 850

## POLICIJSKE POSTAJE

### Policijska postaja Novo mesto

Ljubljanska c. 30, Novo mesto, tel.: 07/ 33 27 400

### Policijska postaja Krško

CKŽ 55, Krško, tel.: 07/ 49 29 400

### Policijska postaja Metlika

Cesta XV. brigade 1 a, Metlika, tel.: 07/ 36 37 250

### Policijska postaja Črnomelj

Lokve 90, Črnomelj, tel.: 07/ 35 66 600

### Policijska postaja Trebnje

Goliev trg 14, Trebnje, tel.: 07/ 34 62 700



## VARNE HIŠE

### Novo mesto

Rozmanova ul. 10, Novo mesto, tel.: 031/ 939 614

### Zavetišče Pepcin dom Krško

Cesta krških žrtev 1, Krško, tel.: 07 492 25 53

## VEČJE OBČINE

### Mestna občina Novo mesto

Seidlova c. 1, Novo mesto, tel.: 07 / 39 39 202

### Občina Krško

CKŽ 14, Krško, tel.: 07/ 49 81 100

### Občina Metlika

Mestni trg 24, Metlika, tel.: 07/ 30 63 100

### Občina Črnomelj

Trg svobode 3, Črnomelj, tel.: 07/ 30 61 100

### Občina Trebnje

Goliev trg 5, Trebnje, tel: 07/34 81 100

## OBMOČNA ZDRUŽENJA RDEČEGA KRIŽA

### RK Novo mesto

Ul. Slavka Gruma 54a, Novo mesto, tel.: 07/ 39 33 120

### RK Krško

Cesta krških žrtev 30, Krško, tel.: 07/ 49 05 365

### RK Metlika

Črnomaljska 3, Metlika, tel.: 07/ 30 60 481

### RK Črnomelj

Kolodvorska 34, Črnomelj, tel.: 07/ 30 51 451

### RK Trebnje

Gubčeva cesta 16, Trebnje, tel.: 07/ 34 82 770



Baza kontaktov institucij, ki nudijo pomoč v stiski je v fazi dopolnjevanja. V primeru, da imate kakršno koli informacijo, se obrnite na tel. št. 07/ 39 34 193, Zavod za zdravstveno varstvo Novo mesto, Mej vrti 5, 8000 Novo mesto.