

TRDITEV:

1. Nikomur ne dopuščaj, da uniči tvoj jaz!

2. Dokler ne spregovoriš, ti nihče ne more pomagati.

3. Tišina ubija!

4. Vedno lahko najdeš pravo pot iz krize.

6. Vedno obstaja druga možnost.

7. Nevednost je tvoja sovražnica.

5. Bodi drugačen in si upaj reči NE!

VPRAŠANJA:

1. Ali te maltretirajo?
2. Ali te silijo v početje stvari, ki ti ne ugajajo?
3. Ali misliš, da so tvoje osebne pravice kratkene?
4. Ali te družba ne sprejema?
5. Ali si tako na tleh, da nikjer ne vidiš izhoda?

Ne obupaj!

Ta zgbanka je namenjena tudi tebi!

Pametno jo uporabi!

1. ODVISNOSTI:

AL-ANON

Pomoč družinam alkoholikov
Lepi pot 6, 1000 Ljubljana
dežurni tel: 01/256 74 80
Gsm: 041/590 789, 031 744 722
odzivnik: 01/ 251 30 00
alanon@email.si
www.al-anon-drustvo.si

DRUŠTVO UP

Pomoč mladimi, ki eksperimentirajo z drogo, zasvojenecem in svojcem
Miklošičeva 16, Ljubljana
Tel: 01/434 25 70
drustvo.up@siol.net
www.drustvo-up.si
pon.-čet. 9h-15h
pet. 10h-12h

MUZA - DRUŠTVO ZA USTVARJANJE IN KVALITETO ŽIVLJENJA

Svetovalnica za motnje hranjenja
Kongresni trg 1, 1000Ljubljana
Tel: 01/425 03 38
svetovalnica.muza@volja.net
www.svetovalnicamuza.si
sre in čet. 13h-14h (kontakt)

2. CENTER ZA POMOČ:

CENTER ZA SOCIALNO DELO LITIJA

Ponoviška c. 12, 1270 Litija
Tel: 01 890 03 80
gpcsd.litij@gov.si

3. ZATOČIŠČA IN VARNE HIŠE:

DRUŠTVO SOS TELEFON ZA ŽENSKE IN OTROKE - ŽRTVE NASILJA

Zatočišče, skupina za samopomoč, zagovorništvo
p.p. 2726, 1001 Ljubljana
Telefonsko svetovanje: 080 11 55
drustvo-sos@drustvo-sos.si
www.drustvo-sos.si

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.
Gsm: 031 233 211 (non stop)

KRIZNI CENTER ZA MLADE

Nudenje zatočišča in svetovanje za otroke in mladostnike do 18. leta
Ravbarjeva 11a, 1000 Ljubljana
Tel: 01/236 12 22, 01/236 12 23
Gsm: 041 419 121, 041 419 122
Brezplačna modra številka: 080 15 52
kcmjlj@siol.net (odprt 24-ur dnevno)
www.csd-lj-bezigrad.si/KCM.htm

MATERINSKI DOM LJUBLJANA

Bivanje za matere z otroci (nosečnice, matere z majhnimi otroki, matere z otroki do 15 let, bivanje do 1 leta in 3 mesecev)
Karunova 16/b, 1000 Ljubljana
Tel: 01/283 37 45, 01 583 98 00
Dežurni GSM: 051/422-024
materinskidom@gov.si

VARNA HIŠA ZA MOŠKE V MARIBORU

Telefonsko svetovanje na voljo od 8.00 do 16.00, od ponedeljka do petka na telefonski številki 051 622 193 in 051 851 114

VARNA HIŠA ZA ŽRNSKE LJUBLJANA

Tel.: 01/434 48 22
Gsm: 031 736 726

4. ISTOSPOLNOUSMERJENI SVETOVANJE:

LEGEBITRA

Informacije in pomoč za istospolno usmerjene mlade do 30. leta
Informacijska točka za mlade in svetovalnica
Trubarjeva 76, 1000 Ljubljana
Tel: 01/430 51 44
legebitra@siol.net
www.drustvo-legebitra.si

DIH, DRUŠTVO ZA INTEGRACIJO HOMOSEKSUALNOSTI

Informacije in svetovanje s področja homoseksualnosti
Slomškova 11, 1000 Ljubljana
Tel: 05/902 64 27|Gsm: 041 562 375
info@dih.si
www.dih.si

MAVRIČNA SVETOVALNICA

Slomškova 11, 1000 Ljubljana (v prostorih društva
DIH)
Svetovanje s področja homoseksualnosti
GSM: 031 258 685
Pon, sre in pet med 18. in 20. uro
www.spolna-zloraba.si

5. SVETOVANJE ŠTUDENTOM:

ŠTUDENTSKA SVETOVALNICA ŠOU

Svetovanje za študente
Kersnikova 4, 1000 Ljubljana
svetovalnicainfo@svetovalnica.com
www.svetovalnica.com
- socialno in drugo svetovanje
Tel: 01/438 02 53
- pravna@svetovalnica.com
Tel: 01/438 02 23
pravna.pomoc@sou-lj.si
-psihološka@svetovalnica.com
Tel: 01/438 02 53
psiho.svetovalnica@sou-lj.si

ŠTUDENTSKA HIŠA sRCe

-VARNA HIŠA za študente, prostor, kamor se
lahko zatečejo študenti, ki so se znašli v življenjski
ogroženosti zaradi kombinacije različnih okoliščin,
stisk in pomanjkanja finančnih sredstev.
Študentska hiša sRCe, Židovska steza 6,
1000 Ljubljana
Tel: 01/43 80 310
Modri telefon: 080 98 67

6. SVETOVALNI CENTRI:

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 38, 1000 Ljubljana
Tel: 01/434 48 22
info@drustvo-dnk.si
vsak dan od 8. do 16. ure

MLADINSKO- INFORMACIJSKI CENTER MIC

Brezplačna svetovalnica, psihoterapija (psihologinji,
pedagoginja, ginekologinja, pravnik, partnerski tera-
pevt - za vse svetovalce se morate predhodno naročiti)
Ulica Janeza Pavla II., 1000 Ljubljana
Tel: 01/439 97 90 , 01/439 97 92
Gsm: 031 416 871
mic@mic.si
www.mic.si
nonstop spletna svetovalnica tudi na: www.mladi.net

ZAVOD EMMA

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
pp 221, 1001 Ljubljana
Tel: 01/425 47 32
Gsm: 040 306 925
zavod.emma@siol.net
www.zavod-emma.si
- krizni telefon 080/ 2133

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. Forum.
Masarykova 23, 1000 Ljubljana

Tel in fax: 01/431 33 41
080 2880 - brezplačni telefon za pomoč
zd.proti.spolnim.zlorabam@volja.net
spolna.zloraba@siol.net

7. SOS TELEFONI:

TOM - TELEFON OTROK IN MLADOSTNIKOV

Zveza prijateljev mladine Slovenija
Brezplačni zaupni anonimni telefon,
kjer nudijo pomoč za vse vrste težav
080 1234
tom@zpms.si
www.e-tom.si Od 12. do 20. ure

ZA-TE - ZAUPNI TELEFON

Vse stiske, žrtve nasilja
Tel: 01/234 97 83
vsak delavnik 16-22h
SOS-spletna svetovalnica
www.sos.mct.si

KLIC V DUŠEVNI STISKI

Psihiatrična klinika Ljubljana
telefon: 01/520 99 00
Od 19. do 7. ure



MLADINSKI CENTER LITIJA
Ponoviška cesta 12, 1270 Litija
051 443 410, 01 898 01 19
mc.litija@gmail.com
www.mc-litija.si/

Dnevi center od 14.00 do 20.00 ure