

Rdeči križ Slovenije, Območno združenje Črnomelj

Socialne stiske.

07/30 51 451, crnomelj.ozrk@siol.net
www.rks.si

Rdeči križ Slovenije, Območno združenje Metlika

Socialne stiske.

07/30 60 481, metlika.rk@siol.net
www.rks.si

Sonček - Društvo za cerebralno paralizo Dolenjske in Bele krajine

07/30 20 045, novo.mesto@soncek.org
www.soncek-nm.si

Šent - Slovensko združenje za duševno zdravje, enota Metlika

Dnevni center/ duševno zdravje/ duševna stiska - strokovna pomoč in podpora.

07/36 92 471, sent.metlika@gmail.com,
marjetka.vuksinic@sent.si
www.sent.si

Varstveno delovni center Črnomelj

07/35 69 130, tajnistvo@vdc-crnomelj.si
www.vdc-crnomelj.si

Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije

031 692 574, sonja.imsirovic@gmail.com
www.zdruzenjecvb.com

Združenje Europa Donna Slovenije

Osveščanje o raku dojke in rakih rodil.

Svetovalni telefon ter psihosocialna pomoč za bolnice in svojce.
01/23 12 101, europadonna@europadonna.si www.europadonna.si

Združenje multiple skleroze, Dolenjska podružnica

041 212 863, anita.hocevar@gmail.com
www.zdruzenje-ms.si

ZIK Črnomelj

Izobraževalno in svetovalno središče za izobraževanje odraslih.
07/30 61 390, info@zik-crnomelj.si
www.zik-crnomelj.eu



Telefoni:

Klic v duševni stiski

01/52 09 900
(vsak dan od 19h do 7h)

Sopotnik in Samarijan

brezplačna tel. št. 116 123
(vsak dan 24h/dan)

SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja

brezplačna tel. št. 080 11 55
(vsak dan 24h/dan)

TOM telefon za otroke in mladostnike

brezplačna tel. št. 116 111
(vsak dan od 12h do 20h)



Spletne strani:

- www.med.over.net,
- www.nebojse.si,
- www.nijz.si,
- www.nisiokejpovejnaprej.si,
- www.omra.si,
- www.tosemjaz.net,
- www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/mreza-virov-pomoci,
- www.zivziv.si.

KO JE STISKA URGENTNA

- Izbrani osebni ali dežurni zdravnik,
- reševalna služba (112),
- dežurna ambulanta psihiatrične bolnišnice Ljubljana (01/47 50 670),
- urgentna psihiatrična ambulanta v Centru za izvenbolnišnično psihiatrijo v Ljubljani (01/47 50 670, med tednom od 8h do 15h).
- Center za mentalno zdravje Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana (01/587 49 42, v popoldanskem in nočnem času).

MI SMO TUKAJ,
DA POMAGAMO



KAM PO POMOČ IN PODORO V BELI KRAJINI



Pripravil: Center za krepitev zdravja Črnomelj

Leto izdaje: 2023

DUŠEVNE, ZDRAVSTVENE IN SOCIALNOVARSTVENE STISKE

Center za krepitev zdravja, Zdravstveni dom Črnomelj

Psihoedukativne delavnice in individualni pogovori.

07/30 61 723, ckz@zd-crnomelj.si

www.zd-crnomelj.si

Center za krepitev zdravja, Zdravstveni dom Metlika

Psihoedukativne delavnice in individualni pogovori.

07/36 91 423, ckz@zd-metlika.si

www.zd-metlika.si

Center za socialno delo Dolenjska in Bela krajina, enota Črnomelj

Socialnovarstvene storitve.

07/30 62 360, gpcsd.crnom@gov.si

www.csd.slovenije.si

Center za socialno delo Dolenjska in Bela krajina, enota Metlika

Socialnovarstvene storitve.

07/36 91 480, gpcsd.metli@gov.si

www.csd-slovenije.si

Dispanzer za mentalno zdravje Zdravstveni dom Črnomelj

Psihodiagnostični pregledi otrok in mladostnikov.

07/62 05 756, psiholog@zd-crnomelj.si

www.zd-crnomelj.si

Društvo diabetikov Metlika

031 875 894

www.diabetiki-metlika.org

Društvo invalidov Črnomelj

07/30 53 240, 040 644 300

di.crnomelj@almail.si

www.zdis.si

Društvo invalidov Metlika

07/30 60 508, di.metlika@siol.net

www.zdis.si

Društvo koronarnih bolnikov Dolenjske in Bele krajine

031 777 970, info@koronarnodrustvo-dbk.si

www.koronarnodrustvo-dbk.si

Društvo oseb z izgubo sluha Dolenjske in Bele krajine

041 340 267, dgnm56@gmail.com

www.gluhinaglusni-dolenjske.net

Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja

07/33 21 644, info@drustvopara-nm.si

www.drustvopara-nm.si

Društvo Projekt Človek

Svetovanje in obravnava zasvojenih in njihovih svojcev.

Svetovanje za otroke, mladostnike in starše.

031 323 308, sc.nm@projektclovek.si

www.projektclovek.si

Društvo Srečanje

Pomoč odvisnikom in njihovim družinam.

051 367 497, drustvo.srecanje@gmail.com

www.drustvo-srecanje.si

Društvo Šola zdravja

040 784 400, malesic.lidija@gmail.com

www.solazdravja.com

Društvo Življenje brez nasilja, Svetovalnica za žrtve nasilja, Enota Bela krajina

051 201 760, svetovalnica.bk@gmail.com

www.varnahisanovomesto.si

Hiša Sadeži družbe Črnomelj

Medgeneracijsko in medkulturno povezovanje.

040 696 100, hisa-crnomelj@filantropija.org

www.filantropija.org

Hiša Sadeži družbe Metlika

Medgeneracijsko in medkulturno povezovanje.

051 785 217, hisa-metlika@filantropija.org

www.filantropija.org



LAS Črnomelj

Težave z zasvojenostjo.

crnomelj.las@gmail.com

Medgeneracijsko društvo Bela krajina

Preprečevanje socialne izključenosti in osamljenosti,
priprava na lastno starost.

041 287 851, mateja.prosen@skupine.si

www.skupine.si

Metuljčica

Društvo za pomoč pri obolenjih ščitnice.

040 251 649, metuljčica.drustvo@gmail.com

www.metuljčica.si

Mladinski center Bit

Preventivne dejavnosti za mlade.

041 280 379, mcbitcrnomelj@gmail.com

www.mc-bit.si

Območno združenje Rdečega križa Metlika - LAS Metlika

Težave z različnimi oblikami zasvojenosti.

07/ 30 60 481, 051 367 497 metlika.rk@siol.net

www.rks.si

Ozara Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost življenja, enota Črnomelj

Pisarna za informacije in svetovanje.

Duševno zdravje/duševna stiska/terensko delo - strokovna
pomoč in podpora.

07/30 61 860, 070 550 654, crnomelj@ozara.org

www.ozara.org

Psihiatrična ambulanta Zdravstveni dom Metlika

07/36 91 421, psihiatrija@zd-metlika.si

www.zd-metlika.si

Psihoterapija

Kognitivno - vedenjska terapija v Zdravstvenem domu
Črnomelj.

info@psihoterapija-izbira.si

www.psihoterapija-izbira.si