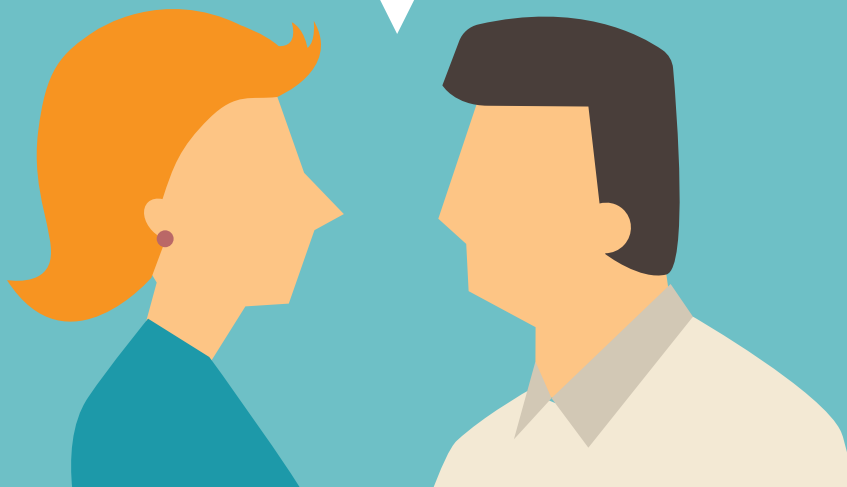


Ker pogovor
daje **MOČ**



Mreža psiholoških svetovalnic

moč

Življenje prinaša različna obdobja.
Nekatera so lepa, polna spodbudnih
dogodkov in prijetnih čustev.

Včasih pa se soočamo s težavnimi
življenjskimi obdobji, stiskami in neprijetnimi
čustvi. Pogosto se s težavami in izzivi lahko
spopademo sami. Nekateri življenjske
izkušnje pa so prezahtevne, da bi jih lahko
razrešili brez pomoči.



Ste potrti, nesrečni, osamljeni, obupani,
nesamozavestni, jezni?
Imate težave v odnosih
z drugimi ali s samim seboj?

Pridite na pogovor.

Kako pogovor lahko pomaga?

Prinese lahko
razbremenitev,
umiritev in oporo.

Svetovalec vam
je lahko v pomoč
pri iskanju poti
do želenih
sprememb.

Razumevanje
življenjskega
položaja in možnih
rešitev težav lahko
postane jasnejše.

V stiski ne boste
več osamljeni.

S pomočjo
svetovalca lahko
prepoznate,
kaj je v vaši
situaciji smiselno
spreminjati in kaj je
treba sprejeti.

Povečujete
zavedanje o sebi
in o drugih.

S strokovnjaki se lahko pogovorite o težavah, kot so:

Stiske v družini in partnerskih odnosih
(izzivi starševstva in vzgoje, težave v partnerstvu, ločitev ...).

Izgubljanje življenjskega smisla.

Stiske ob življenjskih preizkušnjah in krizah
(izguba službe, neuspeh pri študiju, izguba bližnjega, odhod otrok, upokožitev ...).

Razmišljanje o samomoru.

Čustvene stiske
(hude skrbi in strahovi, jeza, otožnost, pretirana žalost, občutek praznine, tesnoba, depresivnost ...).

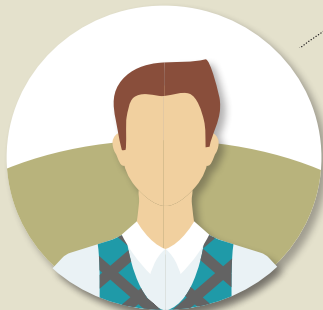
Težave z odvisnostmi.

Spoprijemanje s hudo telesno boleznijo, z invalidnostjo.

Stiske, ki jim sami niste kos.



Komu je namenjena psihološka svetovalnica?



Posameznikom
individualno svetovanje



Parom
partnersko svetovanje

moč
Mreža psiholoških svetovalnic



Družinam
družinsko svetovanje

Mreža psiholoških svetovalnic moč

LJUBLJANA



POSVET

Center za psihološko svetovanje Posvet
Mestni trg 8, Ljubljana

Naročanje:

vsak delovni dan
med 8. in 20. uro
t: 031 704 707
e: info@posvet.org

CELJE



Svetovalnica za prvo psihološko pomoč v stiski
Tu smo zate
*Območna enota Celje,
Nacionalni inštitut za javno zdravje,
Ipavčeva 18, Celje*

Naročanje:

vsak delovni dan
med 8. in 15. uro
t: 031 778 772
e: svetovalnica@nijz.si

KRANJ



POSVET



Center za psihološko svetovanje Posvet
*Upravna enota Kranj,
Slovenski trg 1, Kranj*

Naročanje:

vsak delovni dan
med 8. in 20. uro
t: 031 704 707
e: info@posvet.org

SLOVENJ GRADEC



Psihološka svetovalnica
Posvet – Tu smo zate
*Mladinski kulturni center
Slovenj Gradec, Ozare 18,
Slovenj Gradec*

Naročanje:

vsak delovni dan
med 8. in 20. uro
t: 031 704 707
e: info@posvet.org

POSTOJNA



Psihološka svetovalnica
Posvet – Tu smo zate
*Center za socialno delo,
Novi trg 6, Postojna*

Naročanje:

vsak delovni dan
med 8. in 20. uro
t: 031 704 707
e: info@posvet.org

SEVNICA



Psihološka svetovalnica
Posvet – Tu smo zate
*Zdravstveni dom Sevnica,
Trg svobode 14, Sevnica*

Naročanje:

vsak delovni dan
med 8. in 20. uro
t: 031 704 707
e: info@posvet.org

Mreža psiholoških svetovalnic moč

LAŠKO



Psihološka svetovalnica
Posvet – Tu smo zate

*Občina Laško,
Mestna ulica 2, Laško*

Naročanje:

vsak delovni dan
med 8. in 15. uro

t: 031 778 772

e: svetovalnica@nijz.si

NOVA GORICA



Psihološka svetovalnica
Posvet – Tu smo zate

*Območna enota Nova Gorica,
Nacionalni inštitut za javno
zdravje, Vipavska cesta 13,
Rožna Dolina, Nova Gorica*

Naročanje:

vsak delovni dan
med 8. in 20. uro

t: 031 704 707

e: info@posvet.org

MURSKA SOBOTA



Psihološka svetovalnica
Posvet – Tu smo zate

*Lendavska 1,
Murska Sobota*

Naročanje:

vsak delovni dan
med 8. in 20. uro

t: 031 704 707

e: info@posvet.org

Strokovna
pomoč je
enostavno
dostopna:

brez
napotnice
in brezplačna

v devetih
krajih po
Sloveniji

Svetovalci so usposobljeni strokovnjaki z različnih področij. Zagotavljajo zaupnost, spoštljivost in sprejemanje.

Pogovor se odvija v zaupnem in prijetnem okolju in traja od 45 do 60 minut.

Svetovanje ni namenjeno zdravljenju ali dolgotrajni psihoterapevtski obravnavi.

Svetovanje je namenjeno odraslim, starejšim od 18 let.

mōč

Pomoč ljudem, znanje strokovnjakom

Mreža psiholoških svetovalnic MOČ deluje v okviru projekta MOČ – *Pomoč ljudem, znanje strokovnjakom*, ki je usmerjen v izboljšanje storitev na področju duševnega zdravja v Sloveniji. Projekt je finančno podprt iz virov Norveškega finančnega mehanizma 2009-2014. Nosilec projekta je Nacionalni inštitut za javno zdravje, partnerske organizacije so: Univerza na Primorskem – Inštitut Andrej Marušič, Slovensko združenje za preprečevanje samomora – POSVET in OZARA – Nacionalno združenje za kakovost življenja. V projektnem obdobju od februarja 2015 do aprila 2016 bodo svetovalne storitve za uporabnike mreže psiholoških svetovalnic brezplačne. Mestna občina Kranj delno sofinancira svetovalnico Posvet v Kranju.



NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje



**SLOVENSKO
ZDRUŽENJE ZA
PREPREČEVANJE
SAMOMORA**



**Slovenski
center za
raziskovanje
samomora**



o z a r a



REPUBLIKA SLOVENIJA
**SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO**