

Program za duševno zdravje mladih

TO SEM JAZ

Petra Tratnjek, Območna enota Celje, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Seminar iz kakovosti in varnosti v zdravstvu, socialne medicine, higijene, epidemiologije in zdravstvene ekonomike za pripravnike zdravnike in zobozdravnike

8. oktober 2026, izvedba na daljavo

Celje, 2001



Teh zapisov starši ne najdejo pri generalnem čiščenju otrokove sobe.

Primer dobre preventivne prakse

Nacionalni inštitut za javno zdravje ob podpori Ministrstva za zdravje

Maj 2024

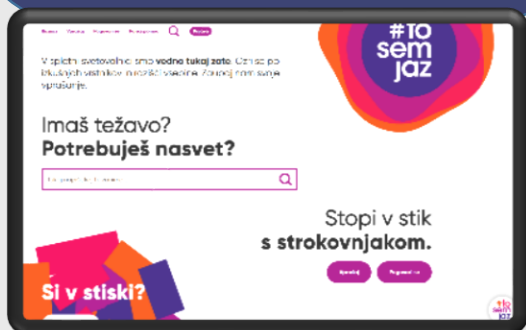


Prvi slovenski program s področja duševnega zdravja, ki ga OECD prepozna kot mednarodni primer dobre prakse.

- Od leta 2017 vključen v bazo programov na portalu Evropske komisije, **Best Practice Portal**: <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/best-practice/270>
- Večkrat opisan **v publikacijah Svetovne zdravstvene organizacije**, npr. l. 2019 kot primer dobre prakse v Case studies: *The WHO European Health Equity Status Report Initiative*;
- Third EU Compass Forum on *Mental Health Care and Mental Health in All Policies*, Luxemburg – februar 2018: program uvrščen med **devet izbranih primerov dobre prakse na področju duševnega zdravja** - publikacija *Good Practices in Mental Health & Well-being*.
- Global Mental Health Summit, London, 9.10.2018 – program To sem jaz kot **vodilni primer dobre prakse na področju duševnega zdravja** v skupini za šolajočo se mladino;
- Health Policy (publikacija *A sustainable approach to depression: moving from words to actions*: uvrstili program kot **učinkovit pristop na področju varovanja duševnega zdravja**, je bila predstavljena v Evropskem parlamentu;

SPLETNI PORTAL IN SVETOVALNICA

- Dostop do strokovnega nasveta (vprašanje ali klepet)
- Vsebinska zakladnica



PRIROČNIŠKA LITERATURA

- Za učitelje



- Za mlade:
Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?



DELO V ŠOLAH

- Učitelji in razredniki izvajajo 10 preventivnih delavnic



**#to
sem
jaz**
prijatelj
med odrasčanjem

Zakaj je biti najstnik tako težko?

/... / Nikoli mi niso povedali kako težko bo sprejeti moja čustva, samo sebe in ves svet. Nikoli si nisem mislila, da bom tako zmedena in obupana kot sem zdaj. /... / Potem pa so še tu moja čustva. Zanima me kako si lahko olajšam to čustveno zmedo? /.../ Tudi moja samozavest ni najboljša ... Kaj naj naredim, da se bom počutila bolje?

Zapis petnajstletnice, www.tosemjaz.net



Največja spletna svetovalnica za mlade

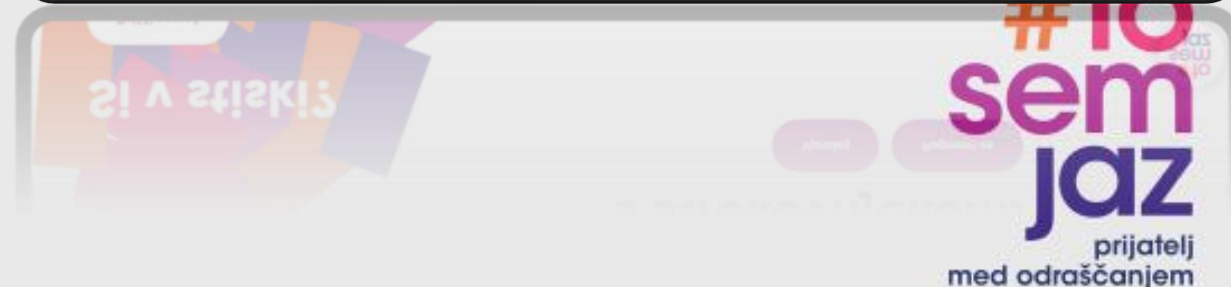
www.tosemjaz.net

Odgovorjenih več kot 60.000 vprašanj

Od leta 2001 dalje mladostnikom omogočamo:

- anonimne
- brezplačne
- strokovne nasvete

Od leta 2022 tudi chat s strokovnjakom





Promocijski video za spletno svetovalnico #Tosemjaz

<https://www.tosemjaz.net/za-sole-in-ucitelje/promocija-spletne-svetovalnice-tosemjaz/>



🔍 Natipkaj svoja čustva

#tosemjaz



»Živjo!

Imam problem, ki me zelo muči. Imam novega sošolca zraven katerega moram sedeti. Dve moji sošolki sta vanj on pa je očitno v mene. Sva prijatelja a do njega ne čutim nič več kot prijateljstvo. Kaj naj storim?»

Zapis mladostnice iz
svetovalnice, 12 let

»Hej

Včeraj sem ob 2.30 govoril v spanju. Najprej sem se zadrhl kot bi se nečesa ustrašil potem sem govoril da me nekaj zgecka potem sem se pa začel smejat.

/.../

V otroštvu sem imel nočne more govoril in se dru v spanju a to je bilo verjetno za to ker sem moral biti med tednom pri atiju med vikendom pa pri mami.«

Del zapisa mladostnika iz svetovalnice, 17 let

odgovorjenih že več kot 60.000 vprašanj

CHAT OBLIKA SVETOVANJA

od leta 2022

Pogovori se

Potrebuješ pogovor s strokovnjakom? Poglej naš umik in preveri, kdaj je na voljo strokovnjak, s katerim se boš lahko pogovoril/pogovorila o svoji težavi.

Lahko se zgodi, da svetovalec, že svetuje nekemu drugemu, zato morda ne odgovor malo počakati, saj se ti želi popolnoma posvetiti.

Status:

Ni aktivna

Povabiljska JA (0)	Iskal 08. 09.	Iskalo 08. 09.	Črna 03. 09.	Prihiti 04. 09.
	20100 - 20100 Pogovor s strokovnjakom Tina Horov mag. prof. psihologinje in nevrošne in mag. zdravstvenih in diagnostičnih študij		Črna 20100 - 20100 Pogovor s strokovnjakom Mark Sencio mag. psihologije	
Povabiljska DA (6)	Iskal 08. 09.	Iskalo 08. 09.	Črna 08. 09.	Prihiti 11. 09.
20100 - 20100 Pogovor s strokovnjakom Mark Sencio mag. psihologije	20100 - 20100 Pogovor s strokovnjakom Domen Krži mag. psihologije		20100 - 20100 Pogovor s strokovnjakom Aljaž Bogdan mag. psihologije	
Povabiljska JA (0)	Iskal 16. 09.	Iskalo 16. 09.	Črna 12. 09.	Prihiti 08. 09.
20100 - 20100 Pogovor s strokovnjakom mag. Barbara Stolar Clark univ. dipl. psihologinje	20100 - 20100 Pogovor s strokovnjakom Miroslav Bertonec mag. univ. dipl. socialni psihologinje			
Povabiljska JA (0)	Iskal 22. 09.	Iskalo 23. 09.	Črna 26. 09.	Prihiti 26. 09.
20100 - 20100 Pogovor s strokovnjakom dr. Tatjana Senčurina dr. med., specialistka ginekologije in ginekologinje			20100 - 20100 Pogovor s strokovnjakom Cita Jevto mag. psihologije	
Povabiljska DA (0)	Iskal 29. 09.	Iskalo 30. 09.	Črna 09. 10.	Prihiti 02. 10.
20100 - 20100 Pogovor s strokovnjakom Sara Holjenc mag. psihologije			20100 - 20100 Pogovor s strokovnjakom Mark Sencio mag. psihologije	

Današnja mreža spletnih svetovalcev

100 strokovnjakov:

- 56 psihologov
- 25 strokovnjakov drugih specialnosti
- 19 zdravnikov specialistov

PROSTOVOLJCI

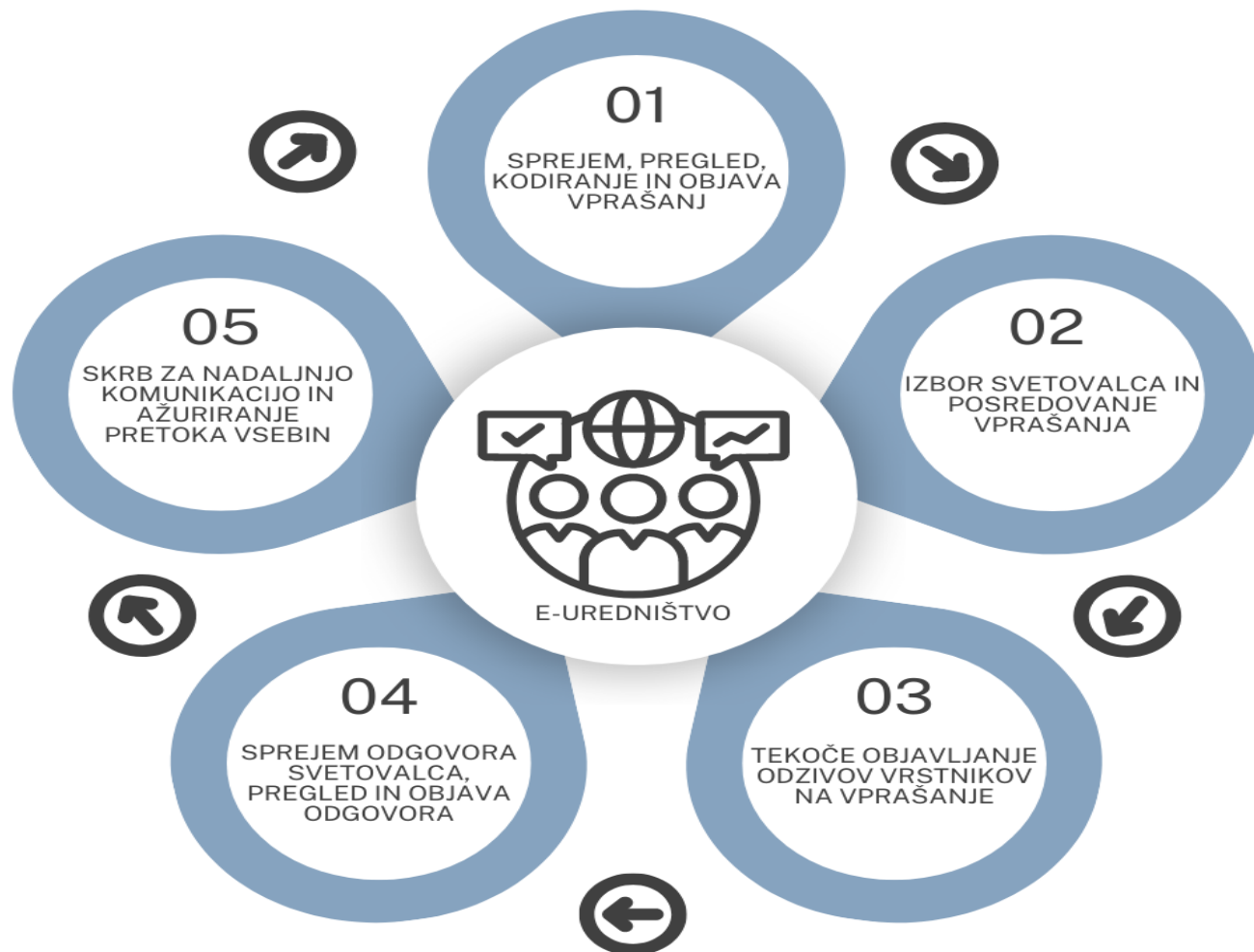
V chat svetovalnici 8 strokovnjakov

3 supervizorke:

- Alenka Tacol
- dr. Katja Košir
- Mag. Barbara Stožir Curk



Tipična opravila e-uredništva



sem jaz
prijatelj
med odrasčanjem

Kaj vemo o uporabniku

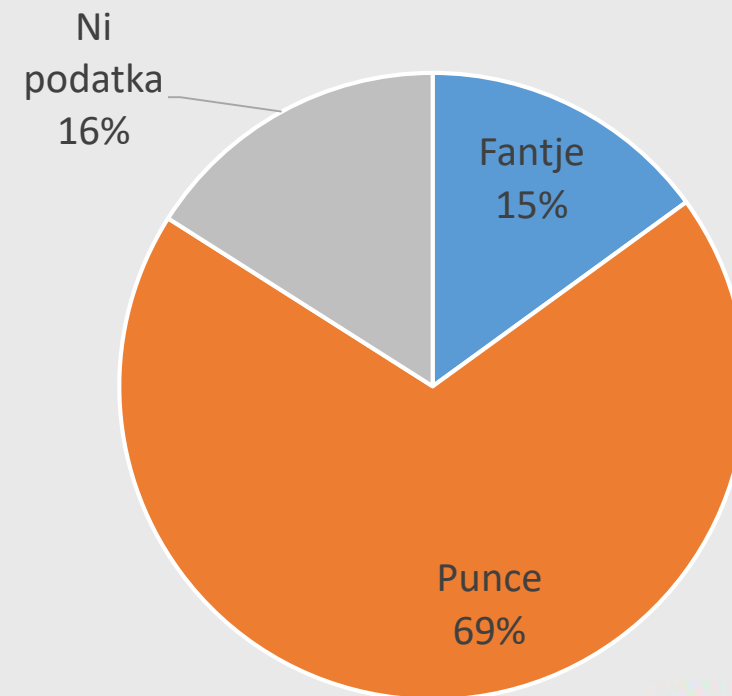
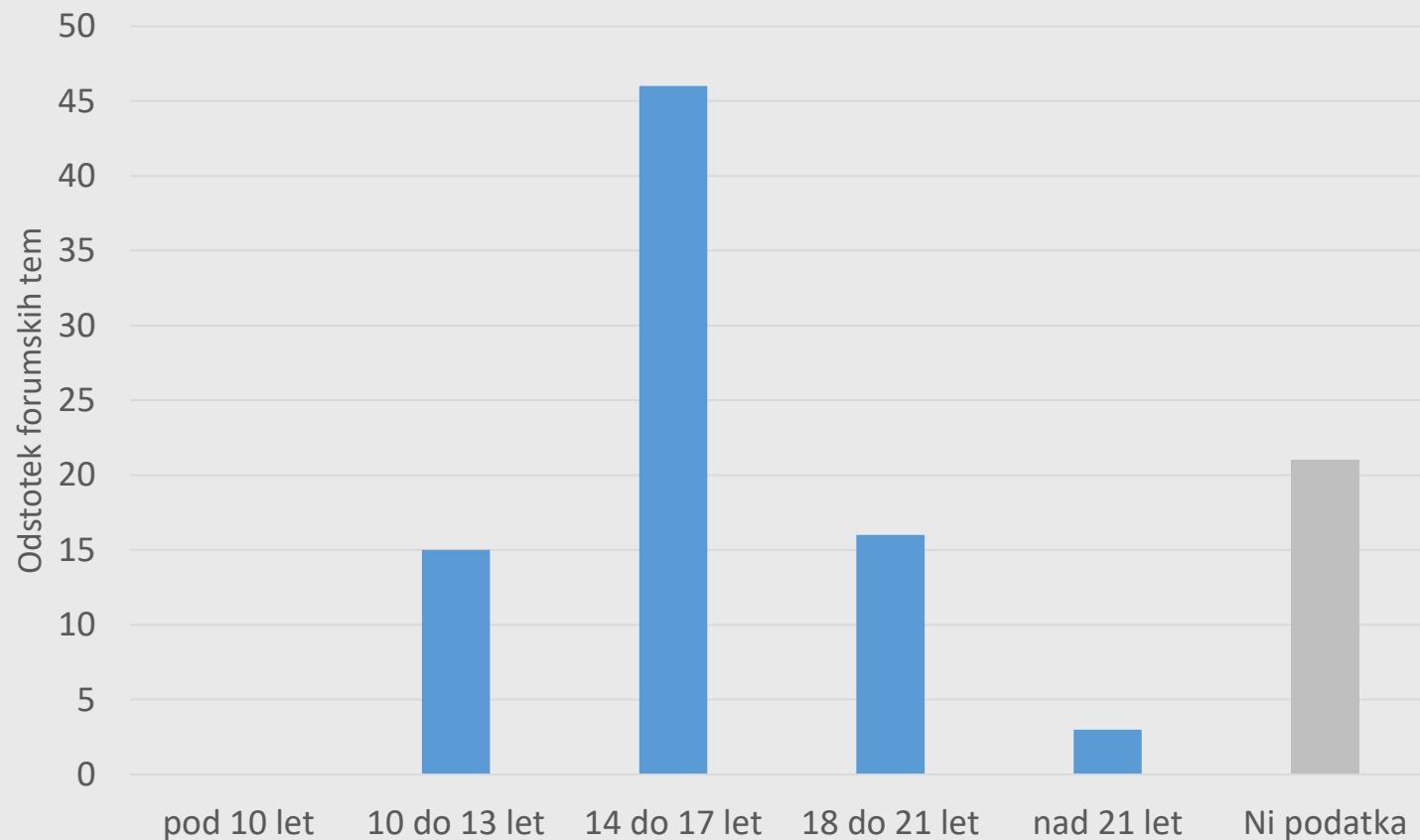


»Včasih je, kot da bi te nekdo postavil pred gol z zavezanimi očmi in ušesi, ti dal žogo in ti rekel, naj streljaš nanj. Pojma nimaš, ali si zadel ali ne, ker ne vidiš, ne slišiš ...«

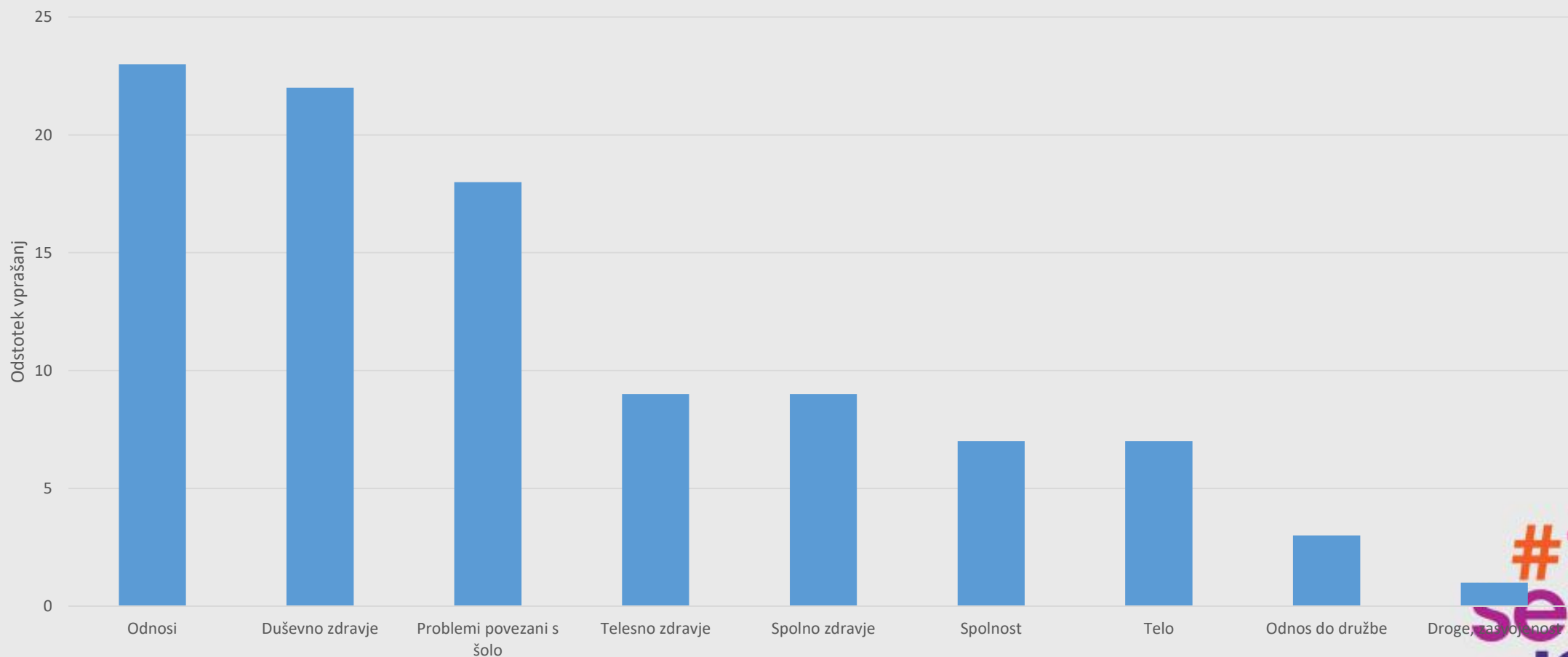
Psihologinja, spletna svetovalka

Starost in spol uporabnikov v letu 2025

(N = 2955)



Vsebina vprašanj v letu 2025 (N = 2955)



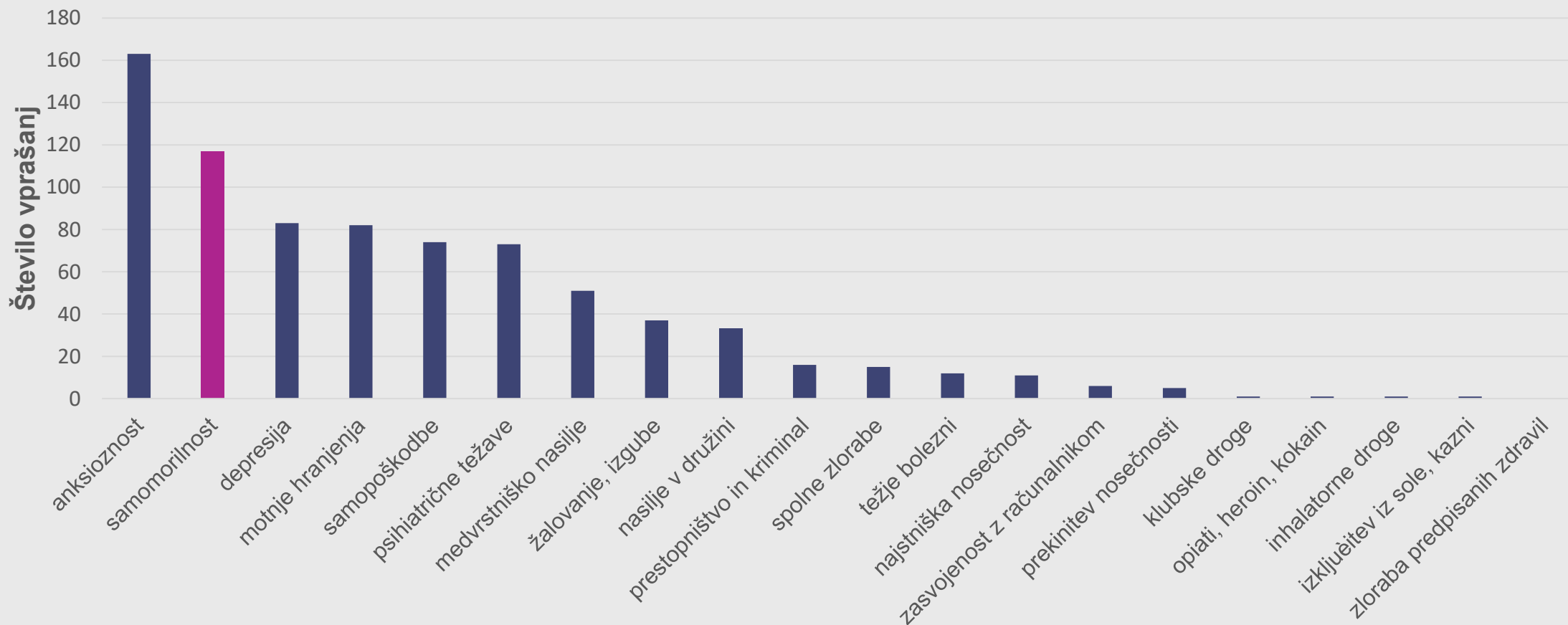
»Pozdravljeni

Želela sem biti Tik Tok slavna in začela objavljati posnetke. Bili so slabe kakovosti in amatersko narejeni. Dobila sem okoli 300 ogledov na posnetek. Odločila sem se, ker so moje sanje, da bi imela milijon sledilcev, bila vabljen na dogodke in služila s platformo, da najamem snemalca in editorja. Posneli smo video za katerega sem porabila 1000€ iz svojih prihrankov. /.../ Mislila sem da bo viralen. To se ni zgodilo. Razočarana sem in ponižana. Moje sanje se niso zgodile. Minilo je nekaj let in imam prihranke. Ne vem ali naj še objavljam ali na vse skupaj pozabim? Ko so moji doma izvedeli, so bili jezni, ker porabljam denar za bedarije. Ampak to so bile moje sanje.«

Zapis mladostnice iz svetovalnice, 22 let

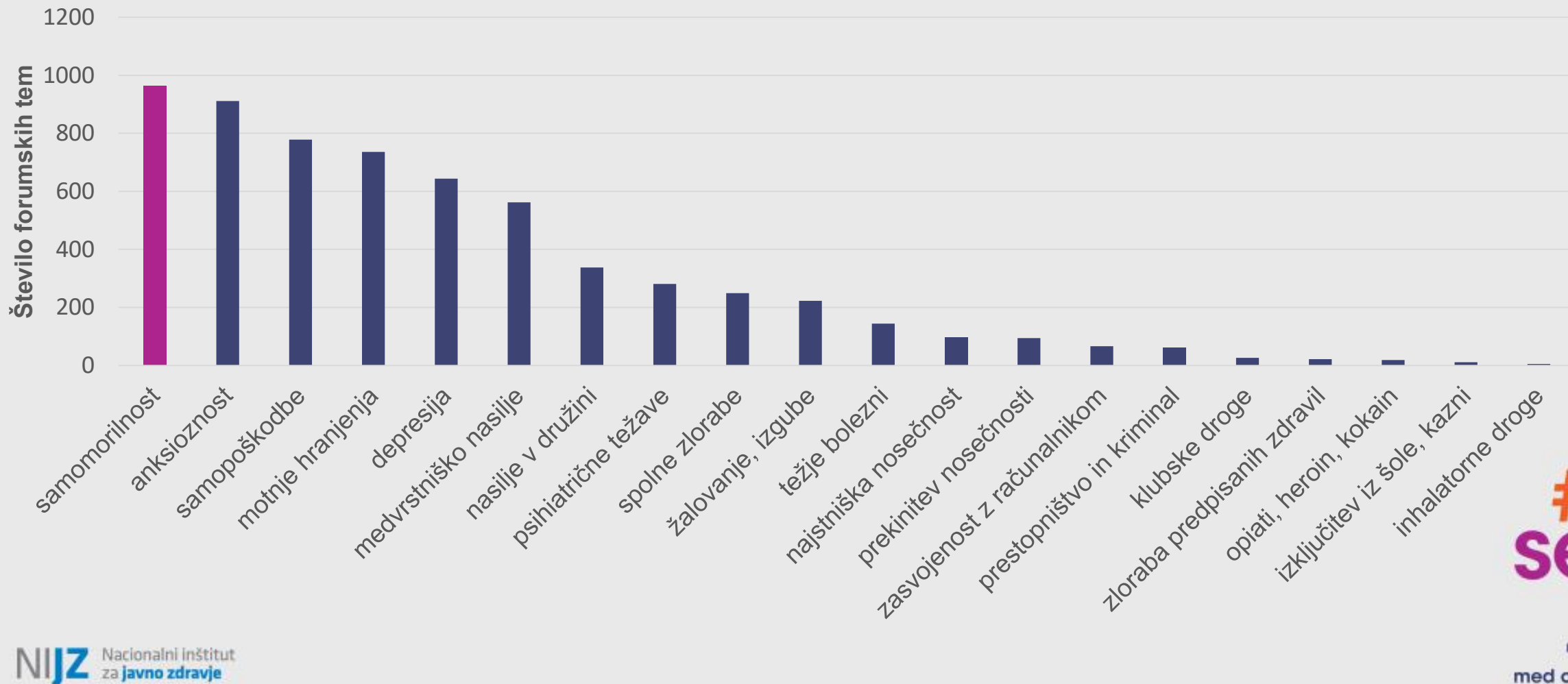
Najtežja vprašanja v letu 2025

V letu 2025 je bilo objavljenih 2636 vprašanj,
med njimi je bilo 606 (23 %) t.i. „najtežjih vprašanj“.

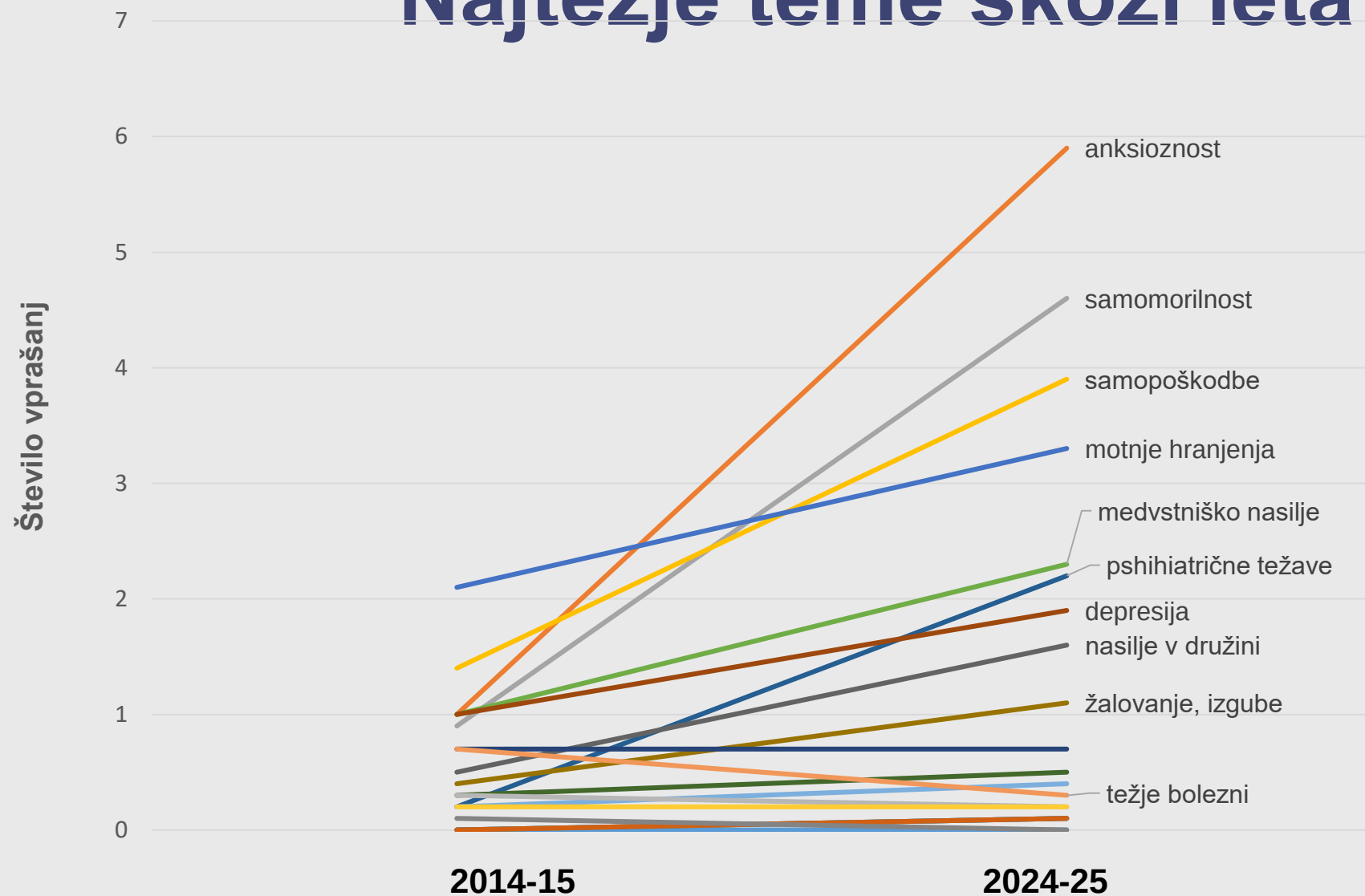


Najtežja vprašanja 2012-2025

V obdobju med 2012 in 2025 je bilo skupno objavljenih 30.545 forumskih tem, med njimi jih je 4.707 (15 %) vsebovalo *najtežje vprašanje*.



Najtežje teme skozi leta



Analitika spletnih vsebin – razvoj od ročne analize do analize 20-letne baze spletnih vprašanj z metodo strojnega učenja

št. vprašanj od 500 do 1, skupaj ...
vnešeno dne. 17. 7. 2006

ŠT.	Vsebinski sklopi	Šte
1	Odnos fant-punca, zaljubljen/a,	
2	Odnos z vrstniki: punca-punca,	
3	sošolci, prijatelji	
4	Odnosi s starši, z učitelji in dr.	
5	Vrstniško nasilje: ščipanje, zmerjanje,	
6	otipavanje...	
	Anoreksija	
	bulimija, bruhanje po jedi,	
	uporaba odvajal, diuretikov	
	Prenajedanje, požrešnost, ne	
	obvladam apetita...	
	Indeks telesne mase, ITM	
	Rada bi shujšala	
	Rad/a bi zrasel/la	
	ojke: premajhne, prevelike,	
	ake...	
	ovanje postave:	
	dbo, športom: noge,	
	njica... tuda bi se enedi?	
	ie, dlaviče	
	iacija septuma,	
	plešavost,	
	(razen	
	Osper	

TSJ Dashboard

Časovno obdobje

2012-01-01 do 2020-06-02

17387

ŠTEVILO VPRAŠANJ

Splošno

Krovne teme

Dolžina objav

Najtežja vprašanja

Najmlajši

Dolžina forumskih tem

Čas do odgovora

Pričaraj poročilo

beta

Arhiv

beta

Podatki

Najtežja vprašanja

Delež najtežjih



ni najtežje je najtežje

Spol

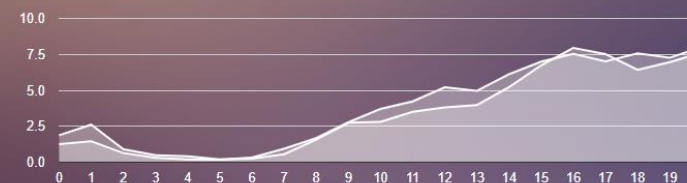


m ž

Starost



Objave po urah



Dolžina vprašanj

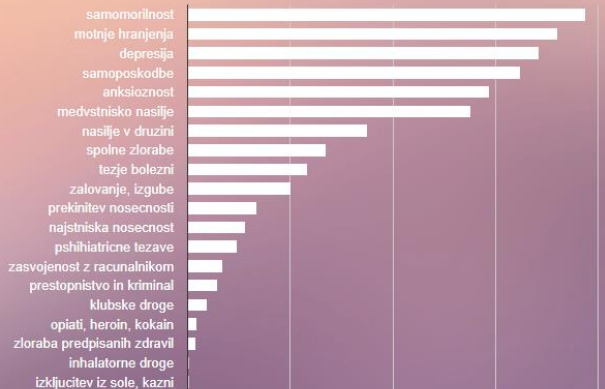


Skupno

Po spolu

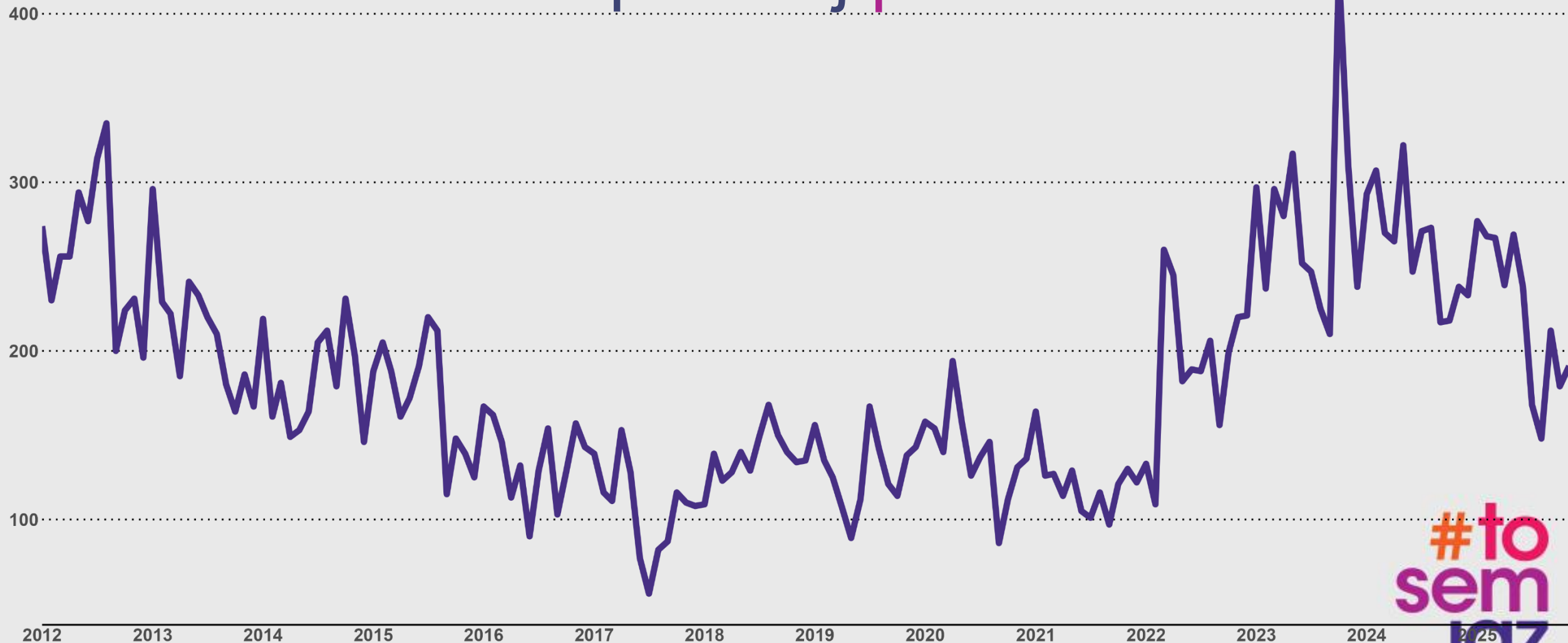
Po starosti

Porazdelitev tem

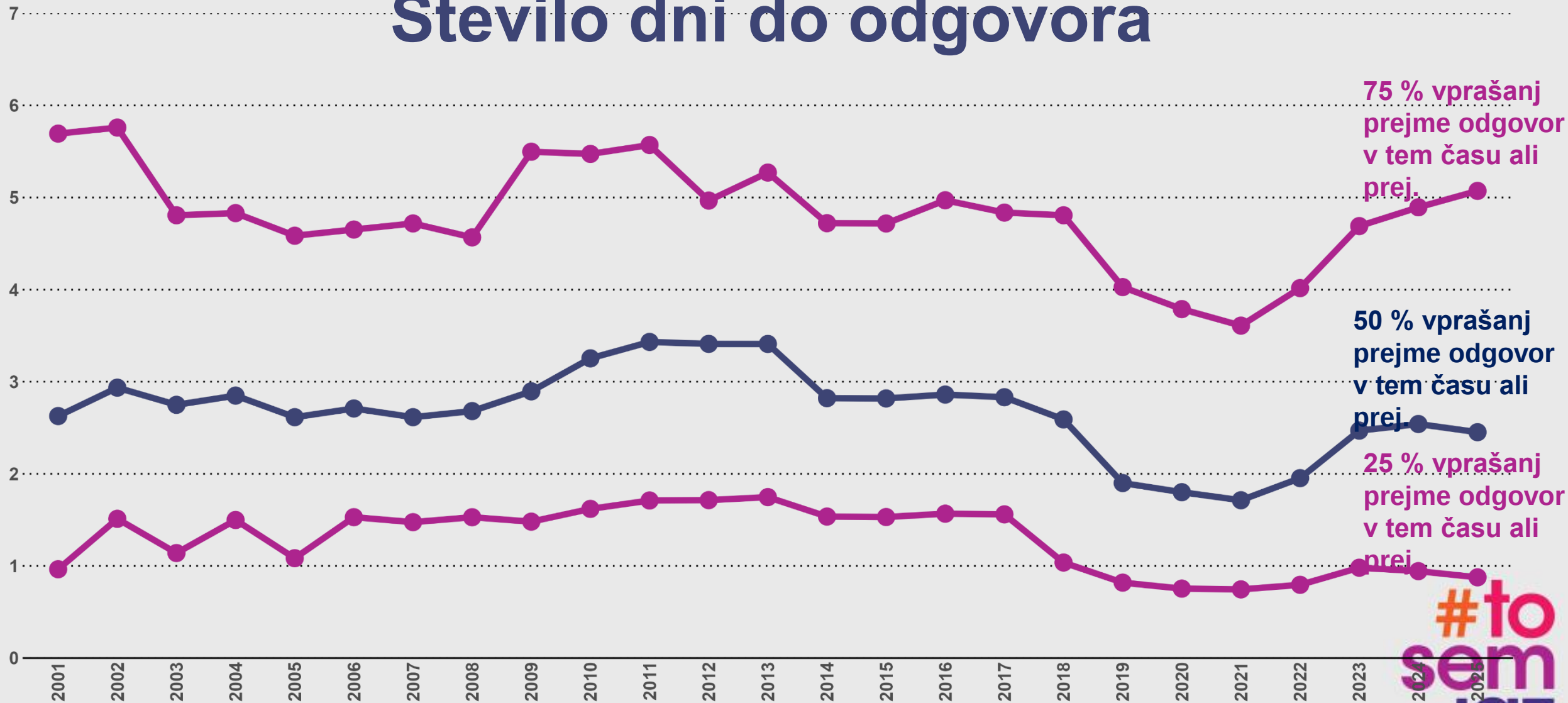


Prenesi

Število vprašanj po mesecih



Število dni do odgovora





Dopolnilna oblika svetovanja: **Chat s strokovnjakom**

2x na teden ure s psihologom,
1x na mesec z ginekologijo

207 svetovanj v 2025

Supervizije: mag. Barbara Stožir Curk

Podatki za leto 2025



- 102 termina
- 207 pogovorov (18 deklet in 16 fantov)
- 8581 minut (143 ur)

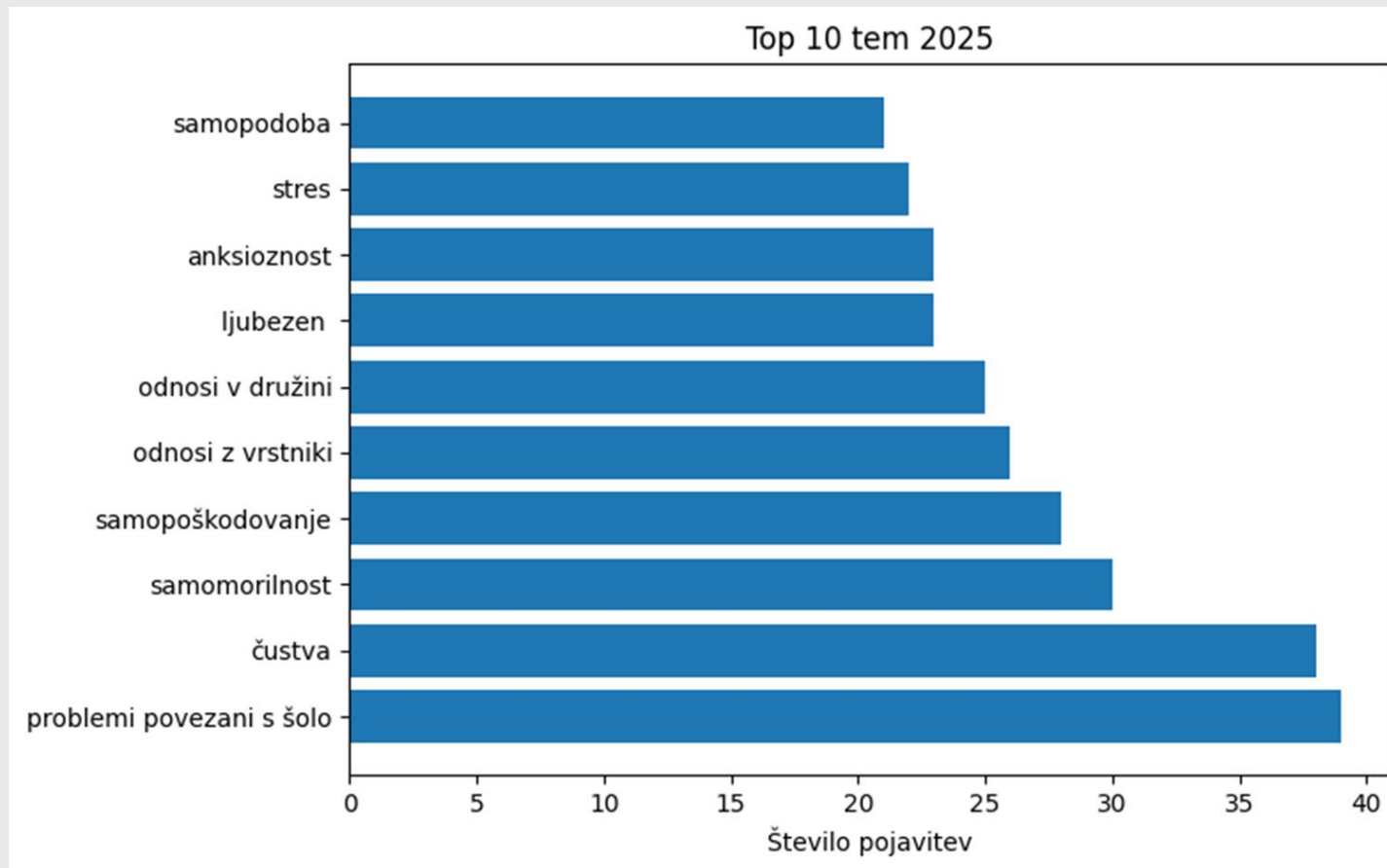
VRHOVI: januar, april, avgust, november

PADCI: junij, oktober

→ Zakaj ravno takrat?

Teme svetovanj

Katere so najpogostejše teme, po katerih sprašujejo mladi?



Uredniški procesi in supervizija

#tosemjaz prijatelj
med odraščanjem

Smernice za nove svetovalke in svetovalce v spletni svetovalnici *To sem jaz*



Spletna svetovalnica

- e-opora pri reševanju vsakdanjih težav in prva pomoč v kriznih situacijah
- perspektiva preventivnega, informativnega in svetovalnega dela z mladimi na spletu
- spletno okolje mladi doživljajo kot varen prostor za učinkovit pogovor o osebnih stiskah

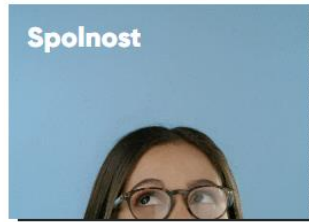
#to
sem
jaz

Ker je o nekaterih
stvareh lažje pisati
kot govoriti.



Zakladnica spletnih vsebin

Aktualne vsebine



Basili Vprašaj Pogovori se Poišči pomoč Prijavi

Domov » Našci » Čustva in psihične stiske » Zvočni posnetek: Prizemljitev ali tehnika 5-4-3-2-1

Zvočni posnetek: Prizemljitev ali tehnika 5-4-3-2-1

Prizemljitev ali tehnika 5 4 3 2 1

0:00 / 5:42

Avtorji zvočnega gradiva za samopomoč: Mica Babič, mag. Tadeja Batagelj, Heliodor Cvetko, Martina Kukovec, dr. Maja Murlić, mag. Alenka Seršen Fias

Voditeljici vaj in bralki zvočnega gradiva za samopomoč: mag. Alenka Seršen Fias

Priloga k spletni rubrici **Anksioznost**
Delovni list: **Miselné pasti**

V določeni obliki (na primer ti dan, en teden, vikend) zapreš situacijo, ko ti je bilo posebej težko in ki ti je obšla okoliščina le posledice tvoje. Počuti prepoznavnost, v kateri si našel/ga se svoj um napoveduje naprej. S pomočjo analize naših problemov te napoved naprej v bolj realistične misli. Pomagaj si lahko s temi na podobnem vprašanju.

Črna bela miselnost: Ali lahko naštejemo nekaj drugih možnosti, kako se bo situacija razplela?

Socijalni perfekcionizem: Prašajmo od sebe več kot od drugih?

Katastrofiziranje: Kaj je bolj verjetno, da se bo zgodilo? Kako se lahko soočim, če se to res zgodi?

Branje misli: Kakšne dokaze imam, da so ljudje res to mislili?

Napovedovanje prihodnosti: Kaj se je zgodilo v preteklosti, ko sem na podoben način razmišljal/razmišljala o prihodnosti?

Diskvalifikacija ali izključitev pozitivnega: Kaj sem naredil/naredila, kar je bilo dobro?

Situacija (Kaj se dogaja? Kje se dogaja? S kom sva?)	Misel (Kaj me skrbi? Kaj predvidevam, da se bo zgodilo?)	Miselna past	Bolj realistična misel
Nisva preveč pred cela leto moram prebrati celotno spoznanje.	Kaj bom moral prebrati, bom morda porabil in vsi se ne bodo zanimali za moj projekt.	Napovedovanje prihodnosti: Katastrofiziranje	Učitelj se je že zgodilo, da se je kdo zanimal in me je bilo navdušeno. Predstavljam se bilo pa nimam vseeno, samo ljubiti želim, da se prihodnost bomo. Morda bo kdo res opazil, da me je navdušilo, se vsaj malo temu ne bodo poskušali prenehati poslušati.

NIZ

#to sem jaz Prijatelj med odrasčanjem.

Oh, ta ljubezen!

Tudi ti hrepeniš po svoj ljubzenski zgodbi? Kako je, ko zares ljubiš in kdaj veš, da je ljubezen obojestranska? Kako veš, da je prav ta oseba zate prava? Je pametno drugemu razglašiti svoje srce? Vprašanja o ljubezni odina vsak človek po svoje. Doživelja zaljubljenosti v obdobju mladostništva so lahko čudna in svet je takost nepopno lep – kar ne moreš prenehati razmišljati o čudni osebi, ki te je očarala. Ponosilo srce in mehka kolena. Hujaj za zaljubljenost in navi močnih občutj prevlejo hormoni sreče, kot sta oksitocin in serotonin. Zaljubljenost in ljubezen sta univerzalno človeški. Naši možgani so naravnani tako, da se zaljubljujemo in to ni racionalna odločitev. Potem ko se metulji umirijo, se lahko začne spoznavanje in sprejemanje druge osebe z vsemi napakami vred. Ljubezenske zveze kdaj tudi zaključujemo. Morda že med odrasčanjem spoznaš prebivanje nesrečne ljubezni in čustveno bolečino ob razhodu. A vsako zaljubljanje, konec zveze in razočaranje preoblikuje tvoj ljubzenski zemljevid in predstavi o pravi ljubezni zate – kaj potrebuješ in koliko lahko daš.

Želimo ti dobre izbire in srečno potovanje v navezanost!

Priročniki za mladostnike in mladostnice

Nastali v sodelovanju s Svetovalnim centrom za otroke, mladostnike in starše Maribor



- Večmedijski priročniki – povezave do spletišča
- Za samostojno uporabo: 15+ let
- Digitalizirana in tiskana izdaja



PRVI DEL

Razumevanje jeze:

kako jeza
nastane

in kako se
z njo spoprimemo

»Kdor se zna v jezi zadržati, mu ni nič nemogoče.«

— slovenska ljudska modrost

DRUGI DEL

Kaj lahko
naredim,
da mi bo
lažje?

*»Človekovega ravnanja ne narekujejo
razmere, na katere naleti, ampak
odločitve, ki jih sprejme sam.«*

— Viktor Frankl



Čas, da se ob znakih
svoje jeze ustaviš in
počakaš z odzivom.

Čas, da uporabiš
naučene tehnike
umirjanja.

Čas, da v miru
razmisliš in izbereš
svoj odziv.

*Ni treba, da je odziv v jezi
tako močan, kot je intenziven
njen prvi val.*

- Krizni načrt – »torba prve pomoči«(samoumiritev)
- Začasni umik (za bolj preudaren odziv)

PRVI DEL

Razumevanje tesnobe:

kako
nastane

in kaj nam
sporoča

»Zavedanje je zdravilno samo po sebi.«

— F. S. Perls

DRUGI DEL

Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?

*»Pogum se pogosto skriva
na nepričakovanih mestih.«*

— J. R. R. Tolkien
(Gospodar prstanov: Bratovščina prstana)

Prva pomoč ob močni tesnobi

Pred teboj so konkretne strategije, ki jih lahko uporabiš, ko doživljaš močno tesnobo ali panični napad.



Ko te preplavi močna tesnoba, možgani ne delujejo kot običajno. Takrat težko razmišljaš in v navalu neprijetnih občutkov se ne moreš spomniti, kaj bi ti lahko pomagalo. Vaje, prikazane v naboru, delujejo najbolje, če se jih predhodno naučiš in v miru natreniraš. Tako ti bodo postale bolj domače in ti bodo na voljo tudi v najtežjih trenutkih. Kot gasilec ne čaka na požar, da bi se naučil gasiti v izrednih okoliščinah – tudi ti ne čakaj na val tesnobe, da se šele takrat učiš surfati na njem. Zato je pomembno, da imaš **vneprej pripravljen načrt prve pomoči** – še preden ga potrebuješ. Shrani ga v svoj telefon ali imej opomnik kje drugje, da bo lahko pri roki, ko ga najbolj potrebuješ. Razlagi lahko v nadaljevanju tudi prisluhneš.



POSLUŠAJ
S.O.S. ob močni tesnobi

Ker je tesnoba neprijetna, jo pogosto skušamo odriniti na stran ali se z njo boriti. A to ima običajno ravno nasprotni učinek, saj se le še okrepi. Namesto tega lahko **ob močni tesnobi narediš tri preproste korake: prepoznavaj – zmanjšaj napetost – razmisli o odzivu.**

Ko čutiš močno napetost

1. korak PREPOZNAVJ

Je to tesnoba? Vzemi si trenutek, dovoli si pavzo. Poskusi začutiti, kaj se dogaja v tebi. Če lahko, se umakni na miren kraj.

Tesnoba je signal za morebitno nevarnost, zato si prisluhni:

- Kje v telesu čutiš napetost ...?
- Kako dihaš (hitro, plitvo ali diha sploh ne zaznavaš ...)?
- Katere misli so prisotne ...?

2. korak ZMANJŠAJ NAPETOST

Izberi **eno od tehnik sproščanja**, ki jih lahko spoznaš na naslednjih straneh in preizkusiš. Večkrat jo vadi, da ti bo v pomoč tudi v trenutkih močne tesnobe. Vključi jo v svoj **načrt prve pomoči**. Ob močni tesnobi ni treba izvajati več različnih vaj, dovolj je že ena, ki jo obvladaš in zate deluje.

Pozor: naj te ne skrbi, če v naboru vaj ne prepoznaš tehnike, ki bi ti bila blizu; v tem primeru lahko upoštevaš naslednje priporočilo: svojo pozornost preprosto usmeri na dihanje in ga poskusi nekoliko upočasniti.

Cilj koraka ni, da se popolnoma sprostiš, temveč da napetost zmanjšaš do te mere, da lahko jasneje razmišljaš in se s situacijo soočiš.

3. korak RAZMISLI O ODZIVU

Pomisi, kako bi se bilo najbolje **soočiti s situacijo** – čeprav čutiš tesnobo, lahko greš v akcijo.



Spletni tečaji: Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?



Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?

Te zanima, kaj se dogaja v tebi, ko ti je težko? Skozi interaktivne vaje v spletnem tečaju boš spoznal, kako si lahko pomagaš v trenutkih stiske.

Začni s spletnim tečajem



Svoji jezi si lahko kos. Poglej, kako.

Za lažje spoprijemanje z jezo uporabi **večmedijski priročnik**. Odpri "torbo prve pomoči" – uporabi tudi zvočne in video vsebine za samopomoč.

Začni s spletnim tečajem



Tesnoba – moj zaskrbljeni čuvaj

Na interaktiven način lahko raziščeš, kaj je tesnoba, zakaj nastane in kako jo lahko postopoma obvladuješ. Skozi kratke naloge, primere in razmisleke boš spoznal, kako delujejo tvoje misli, telo in čustva ter odkril strategije, ki ti lahko pomagajo, ko postane preveč.

Izberi tečaj

Na ravnih cestah ne postanemo spretni vozniki ...

- normalizacija doživljanja različnih stisk in različnega odzivanja
- spodbuda k pogumnemu spoprijemanju z izzivi in zapleti – nismo nemočni!
- velike skrbi in tudi najbolj zapletene situacije se lahko razrešijo in težka čustva ne trajajo v nedogled;
- *‘v stiski ne ostani sam, ne ostani sama; če ti je pretežko, poišči pomoč;’*

Šolska preventivna praksa



RAZVIJANJE SOCIALNIH IN ČUSTVENIH VEŠČIN TER SAMOPODOBE

Javno dostopen za vse šole:

<https://www.nijz.si/sl/prirocnik/tosemjaz>

Z DOKAZI PODPRT PROGRAM

Pristop, ki ga šolam priporoča Zavod za šolstvo:

»Priročnik gre razumeti kot temelj čustvenega in socialnega opismenjevanja učencev in kot takega ga lahko v uporabo priporočimo prav vsem učiteljem in šolam, še posebno pa svetovalnim delavcem in razrednikom.«

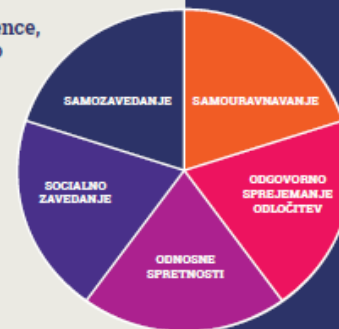
(dr. Zora Rutar Ilc, mag. Tatjana Bezić in mag. Tamara Malešević)

Preventivne delavnice

- Namenjene so delu z mladostniki, starimi od 13 do 17 let.
- Predvideno izvajanje: razredne ure in druge priložnosti za preventivno delo v osnovnih in srednjih šolah.
- Izvajalci: učitelji različnih profilov, razredniki in šolski svetovalni delavci.

CELOSTNI MODEL PREVENTIVNIH DELAVNIC

Socialne in čustvene kompetence,
ki jih z delavnicami razvijamo



MLADOSTNIK S SOCIALNIMI
IN ČUSTVENIMI VEŠČINAMI

**#to
sem
jaz**
prijatelj
med odrasčanjem

Delo v šolah v šolskem letu 2024/2025

Preventivno delo po priročniku *Zorenje skozi To sem jaz*

- 428 izvajalcev iz 149 OŠ in 43 SŠ ter 2 dijaških domov
- V delavnice vključenih **več kot 20.000 učencev in dijakov**



*„Najbolj pozitivna izkušnja je bila gledati učence, kako drug drugega bolje razumejo, se bolj sprejemajo, ne obsojajo in kako drugače gledajo na svet. /...“
(mnenje iz letne evalvacije)*

#tosemjaz pravi prijatelj



Prva generacija prostovoljcev v mreži **Pravi prijatelj** v programu za mlade **To sem jaz**

DIJAKINJE IN DIJAKI ŠOLSKEGA CENTRA CELJE, ŠOL. LETO 2024/25

Lahko delimo

Promocija spletne svetovalnice www.tosemjaz.net med mladostniki, starši in strokovnjaki

Priročniki za samopomoč:

<https://live.editiondigital.com/e/221cpgqsc/prirocnik-kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje>

<https://live.editiondigital.com/e/25cckbDDR/brosura-tosemjaz-2025-za-krmilom-svoje-jeze#!page1>

<https://live.editiondigital.com/e/267dggpfg/prirocnik-za-mladostnike-tesnoba-moj-zaskrbljeni-cuvaj#!page1>

Hvala za pozornost.
Ekipa programa To sem jaz
Kontakt: tosemjaz@nijz.si



tosemjaz.net

Pomagamo ti razumeti izzive odraščanja.

**Ne odlašaj, vprašaj.
Anonimno je.**