

Številka: 1810-220/2025-1 (461).

Celje, dne 4. 9. 2025

Zadeva: Objava sporočila in povezave (QR kode) do programa *To sem jaz* na šolskih spletnih straneh

Spoštovani,

pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje že 24 let deluje program za duševno zdravje mladih *To sem jaz*. Program podpira otroke in mladostnike pri zdravem odraščanju, v oporo pa je tudi staršem in strokovnim delavcem. Podprt je z dokazi in prepoznan kot primer dobre prakse v domači ter mednarodni strokovni javnosti (OECD, Svetovna zdravstvena organizacija). Vsa programska literatura in gradiva so dostopni brezplačno.

Program ponuja:

- **anonimno in brezplačno spletno svetovanje mladostnikom** preko svetovalnice www.tosemjaz.net. Mladostniki lahko zaupajo svojo stisko in pridobijo strokoven nasvet v obliki forumskega ali chat svetovanja.
- **Program 10 preventivnih delavnic za razvijanje socialno-čustvenih veščin** pri mladostnikih, starih 13-18 let. Za izvajalce so na voljo brezplačna literatura, izobraževanja, intervizijska srečanja in spletni portal za pedagoške strokovnjake. Več informacij: <https://www.tosemjaz.net/za-sole-in-ucitelje/>.
- **Strokovna gradiva**, pripravljena v mladim prilagojeni obliki, uporabna tudi za individualno ali skupinsko delo v šoli: priročnik za mladostnike *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?*, več kot 350 prispevkov na spletišču, spletna publikacija *e-Prijatelj*.

Vabimo vas, da na spletni strani vaše šole objavite eno od spodnjih sporočil skupaj z grafičnim bannerjem (pasico), ki učencem in dijakom omogoča hiter in enostaven dostop do vsebin programa *To sem jaz*. Da bo dostop do programa enostaven, prosimo, da je banner viden in trajno nameščen na spletni strani. Tako lahko skupaj prispevamo k učinkovitejši podpori in skrbi za duševno zdravje otrok in mladostnikov.

Predlog sporočila:

Program To sem jaz – podpora mladim za boljše počutje

Se kdaj počutiš zmedeno, pod pritiskom ali preprosto potrebuješ nekoga, s komer se lahko pogovoriš? Program To sem jaz je tukaj zate! Nudimo anonimno in brezplačno spletno svetovanje. Strokovnjaki ti pomagajo bolje razumeti sebe, obvladovati stres in krepiti pomembne odnose z ljudmi v tvojem okolju. Za hiter dostop do svetovalnice in koristnih informacij skeniraj QR kodo:



Vprašaj, razišči, poišči pomoč - tukaj smo zate!

Predlog sporočila v obliki nagovora svetovalne službe:

Dragi učenke in učenci,

začetek novega šolskega leta prinaša veliko pričakovanj, a včasih tudi nemir in skrbi. Morda občutiš tesnobo, si pod pritiskom ali preprosto ne veš, kako izraziti vse, kar čutiš. To je povsem normalno.

Pomembno je, da veš - takšne občutke doživlja prav vsak izmed nas. Vsi imamo dobre in slabe dneve. Obstaja varen prostor, kjer ti lahko nekdo prisluhne. Lahko se oglasiš pri nas ali pa v spletni svetovalnici To sem jaz anonimno deliš svoje misli in občutke ter prejmeš brezplačen nasvet. Strokovnjaki ti bodo prisluhnili z razumevanjem, brez obsojanja in ti pomagali najti pot naprej. Vedno obstaja možnost, da se stvari izboljšajo.

Obišči www.tosemjaz.net ali skeniraj QR kodo.

Piši, vprašaj, povej – tudi če ne veš, kako začeti.

Nisi sama, nisi sam. Pomembno je, da poiščeš pomoč, ko jo potrebuješ. Tu smo zate.

Dodajamo tudi povezavo do klikabilnega plakata: <https://www.tosemjaz.net/assets/A4-plakat-klikabilni-informativni-final.pdf>

Za dodatne informacije ali morebitna vprašanja smo vam z veseljem na voljo.

Najlepša hvala za vašo podporo in sodelovanje.

Z lepimi pozdravi,

Domen Kralj, mag. psih.
Regijski koordinator za duševno zdravje
programa MIRA

prim. Nuša Konec Juričič, dr. med., spec.
javnega zdravja, vodja enote za nenalezljive
bolezni, območna enota Celje, NIJZ