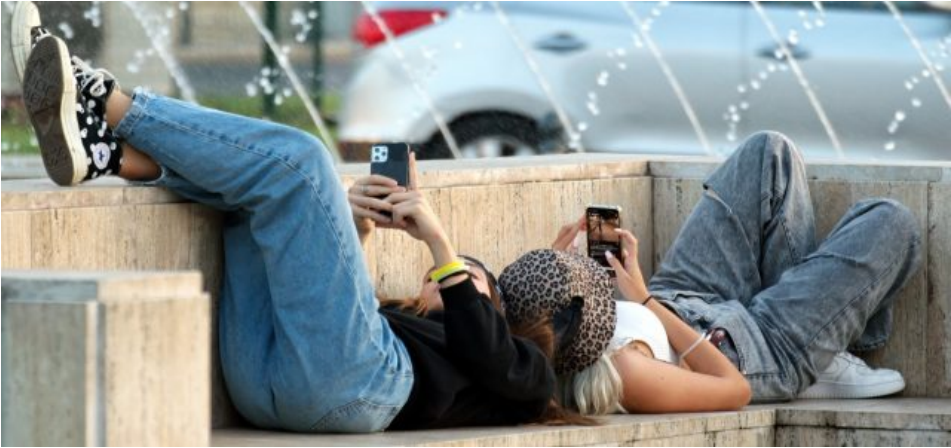




INTERVJU: LJILJANA MARINAC, PSIHOTERAPEUT

‘Psihoterapeutu dovedu dijete i kažu: Nešto nije u redu, ispravite ga! No, pitanje je koga treba ispraviti’ (https://promise.hr/psihoterapeutu-dovedu-dijete-i-kazu-nesto-nije-u-redu-ispravite-ga-no-pitanje-je-koga-treba-ispraviti/)

OBITELJ (https://promise.hr/category/obitelj/) ZDRAVLJE (https://promise.hr/category/obitelj/zdravlje/)
IZDOVJENO (https://promise.hr/category/izdvojeno/) 25. rujna 2024. | Damir Kramarić (http://www.promise.hr)

Like Share 77 people like this. Be the first of your friends.

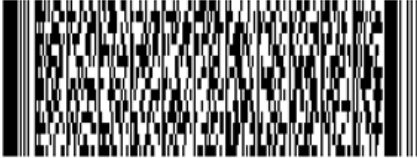
<https://twitter.com/share?url=https://promise.hr/psihoterapeutu-dovedu-dijete-i-kazu-nesto-nije-u-redu-ispravite-ga-no-pitanje-je-koga-treba-ispraviti/>

<mailto:info@promise.hr>

Print

”Psihijatri dijele lijekove i ne razgovaraju s pacijentom. Peer grupa je, pak, čista emocija. Članovi grupe shvaćaju jedni druge, jer znaju u kakvoj su situaciji. Oduševili su me... Bez smisla u životu teško je živjeti. Za što ćete se boriti bez smisla? Svatko treba imati smisao i biti okružen ljudima da bi očuvao mentalno zdravlje. Psihoterapija nije davanje gotovih rješenja, nego pomoć u pronalaženju naših, autentičnih rješenja u životu”, tumači Ljiljana Marinac, psihoterapeut

SKENIRAJ KOD I PODRŽI NAS SVOJOM DONACIJOM 



Pokreni svoju mBanking aplikaciju, otvori opciju skeniraj i plati, zatim skeniraj ovaj barkod. Preostaje samo izmijeniti željeni iznos donacije.



€ 155
€ 39,95

Samo danas

€ 79,95
€ 40,95



Ljiljana Marinac, psihoterapeut (https://harmonyflowhealth.org/2024/09/Ljiljana-Marinac-psihoterapeut.jpg)

psihoterapeutkinjom.

Sudjelovali ste svojedobno u radu grupe peer podrške osoba s mentalnim poteškoćama udruge Ludruga. Jeste li u toj grupi dijelili vlastita iskustva, odnosno jeste li pričali o vlastitim emocijama, kao što to čine svi ostali članovi grupe?

U to vrijeme upisala sam edukaciju za psihoterapeuta, a vidjela sam da u peer grupi u udruzi Ludruga rade s osobama s mentalnim poteškoćama. Htjela sam vidjeti kako to izgleda u praksi..., i to iskustvo me oduševilo! Osjetila sam da članovi grupe shvaćaju jedni druge, jer znaju u kakvoj su situaciji. Ja sam dio struke, ali ne mogu imati njihov doživljaj. Uočila sam ljude koji se dobro osjećaju kada se obraćaju jedni drugima. Ali, ne obraćaju se bilo kome, nego osobi koja zna situaciju u kojoj je on ili ona, odnosno osobi koja posjeduje empatiju zbog vlastitog iskustva. U tome je poanta. Mogu teoretski znati kako se osjeća osoba s psihozom, ali neću nikada osjetiti ono što osjećaju. Oni razumiju jedan drugoga. Normalno je da sam u grupi pričala o vlastitim emocijama. Osobno nemam teža iskustva, ali imam iskustva tuge, bijesa, straha... Kada razgovarate o tim osjećajima, osjetite olakšanje, a to i jest bit psihoterapije. Na tome se podrška i psihoterapija i baziraju.

Ogromna empatija

Na koji način to otvaranje, odnosno iskreno pričanje o vlastitim emocijama i traumama, pomaže?

Za Ljiljanu Marinac, gestalt psihoterapeutkinju, moglo bi se reći da je o iznimnoj moći empatije, međusobne podrške i razumijevanja, najviše naučila od osoba s mentalnim poteškoćama. U želji da iz prve ruke stekne nova saznanja, ona se, naime, kao jednakopravan član uključila u rad peer grupe osoba s poteškoćama mentalnog zdravlja. O tom njezinom dragocjenom iskustvu, o važnosti pronalaženja smisla u životu, uzrocima porasta mentalnih poremećaja, te o iznimno štetnom stigmatiziranju, razgovarali smo s tom uglednom

NAJNOVIJE



Šimleša: 'Potiskivanje ljutnje ili tuge opasnije je za zdravlje od pušenja. I sam nerijetko zaplačem'

(https://promise.hr/simlesa-potiskivanje-ljutnje-ili-tuge-opasnije-je-za-zdravlje-od-pusenja-i-sam-nerijetko-zaplacem/) tuge- opasnije-



'Djeca ne bi smjela završiti u psihijatrijskoj bolnici, a kod nas su odjeli puni. Znači da sustav nije dobar'

(https://promise.hr/djeca-ne-bi-smjela-završiti-u-psihijatrijskoj-bolnici-a-kod-nas-su-odjeli-puni-znaci-da-sustav-nije-dobar/) završiti-u- psihijatrijskoj-



Koliko su emocije važne za naše zdravlje? O tome u Domu kulture Prečko govori Bruno Šimleša

(https://promise.hr/koliko-su-emocije-važne-za-nase-zdravlje-o-tome-u-domu-kulture-precko-govori-bruno-simlesa/) važne-za- nase-



'Puno iseljenika nas zove jer su čuli da se nešto dobro pokrenulo; mnogi bi se odmah vratili'

(https://promise.hr/puno-iseljenika-nas-zove-ker-su-culi-da-se-nesto-dobro-pokrenulo-mnogi-bi-se-odmah-vratili/) iseljenika- nas-zove- jer-su- čuli-da-se-



Pobuna urodila plodom: Škole će dobiti dodatne pomoćnike u nastavi – ako ih zatraže

(https://promise.hr/pobuna-se-urodila-plodom-skole-ce-dobiti-dodatne-pomocnike-u-nastavi-ako-ih-zatraze/) plodom-

NAJČITANIJE



'Puno iseljenika nas zove jer su čuli da se nešto dobro pokrenulo; mnogi bi se odmah vratili'



Šimleša: 'Potiskivanje ljutnje ili tuge opasnije je za zdravlje od pušenja. I sam nerijetko zaplačem'



Pobuna urodila plodom: Škole će dobiti dodatne pomoćnike u nastavi – ako ih zatraže



'Djeca ne bi smjela završiti u psihijatrijskoj bolnici, a kod nas su odjeli puni. Znači da sustav nije dobar'

Olakšanje za bolove

Riješite se bolova u leđima i vratu naš pojas za struk.

harmonyflowhealth.org

Olakšanje za bolove



Koliko su emocije važne za naše zdravlje? O tome u Domu kulture Prečko govori Bruno Šimleša

Riješite se bolova u leđima i vratite u naš pojas za struk.

harmonyflowhealth.org

Pr

Riječ je o svojevrsnom 'ventiliranju'. Ako imate osjećaje straha, bijesa, ili tuge i ako to držite u sebi, to se skuplja i postajete kao ekspres lonac. Ako, pak, te emocije dijelite s nekim, osjećate olakšanje. Tako tlak u 'ekspres loncu' pada. Peer grupa udruge 'Ludruga – 100 posto ljudi', u čijem radu sam sudjelovala, je grupa nestručnjaka, no s ogromnom količinom empatije i volje da pomažu sebi, ali i drugima. Zainteresirao me njihov rad, jer se ni s čim sličnim do tada nisam susrela.

Koja je razlika između psihijatrije u sustavu javnog zdravstva u Hrvatskoj i rada u peer grupi 'stručnjaka po iskustvu'?

Psihijatri dijele lijekove i ne razgovaraju s pacijentom. Ovo drugo je čista emocija. Da se razumijemo, bez psihijataru se isto ne bi moglo. U akutnoj fazi pomažu s lijekovima, jer lijekovi su velika pomoć da čovjek jednog dana može stati na noge. S nekim u psihozi, primjerice, ne možete ni razgovarati. Lijek, dakle, stabilizira osobu, ali neće riješiti probleme koji su doveli do mentalnih poteškoća. Riječ je o stavovima, pogledu na život, odnosu prema sebi, odnosu prema okolini, stvarima koje se događaju oko nas... Na tome treba raditi, to treba osvještavati. Mi se učimo prilagođavati okolini. Kao djeca stekli smo obrasce ponašanja koje upotrebljavamo i kasnije. No, uvjeti života su se promijenili. Treba, stoga, naći način koji je prilagodljiviji, koji nam donosi mir. Psihoterapija pomaže da sami nađete put. Ona nije davanje gotovih rješenja, nego pomoć u pronalaženju naših, autentičnih rješenja u životu, sa svime što život nosi. Pitanje je kako se odnosimo prema događajima oko nas.

Ljekovito je otvarati se

Bi li razgovori u peer grupama osoba s poteškoćama mentalnog zdravlja pomogli i onima koji nemaju dijagnozu, odnosno onima koji nemaju većih mentalnih poteškoća?

Definitivno bi im pomogli, jer ljekovito je na taj način se otvarati. Poznato je, primjerice, da su žene u međusobnim razgovorima otvorenije od muškaraca. Kada se nađu, često tako 'ventiliraju'. Dijeće svoje brige i otvorenije govore o emocijama od muškaraca, koji obično pričaju o nogometu, politici i sličnim temama. Muškarci zato češće imaju infarkt nego žene. Ovo nije pravilo, ali je čest slučaj. Na sličnom principu kao i peer grupe, djeluju i grupe liječenih alkoholičara. Oni se bolje razumiju međusobno, nego s liječnicima. Liječenje obično započinje lijekovima, skidanjem s alkohola, no to nije dovoljno. Ako osoba ne prerađuje ono što je dovelo do problema, ništa od toga. Čovjek mora dobro pogledati sebe – što ga je dovelo do bolesti ovisnosti. Grupa tu jako pomaže. Podrška su jedan drugome. Razumiju se i znaju kako jedan drugoga podržati. Ne kritiziraju jedan drugoga, nego pomažu. I tu postoji empatija i međusobno razumijevanje.

Najteže je upoznati samoga sebe

Možete li reći nešto o sebi: kako ste i zašto postali psihoterapeut?

Najprije sam diplomirala Defektologiju, smjer socijalni pedagog. Od mladosti sam htjela raditi kao psihoterapeut, no mladost me odvela na druge poslove. Ipak, nakon nekog vremena vratila sam se na to što želim. Ranije sam imala svoju firmu. Bila je uspješna, ali ponajviše zato jer je suprug bio ekonomist. No, meni je to bilo dosadno. Sada je već druga

svar. Radim ono što volim i zadovoljna sam. Školovala sam se na njemačkom 'Institutu für integrative Gestalttherapie Würzburg', odnosno Gestalt Centru Zagreb. Edukacija nije bila jeftina, a trajala je četiri godine.

Što je to 'gestalt terapija'?

Gestalt osvještava ovo što sada proživljavamo, ali sa spoznajom da je to stvoreno ranije. Psihoanaliza, s druge strane, čačka samo po prošlosti. Gestalt se bazira na onome što sada osjećaš. Psihoterapija je osvještavanje onoga što ja radim. Bazira se na upoznavanju samoga sebe. To je težak posao, jer vi ćete prije uočiti moje karakteristike nego svoje. Vlastite obrasce u ponašanju valja osvijestiti. Primjerice, vozite automobil i netko iznenada uleti ispred vas. U takvoj situaciji neće svi jednako reagirati. Jedan će bijesno vikati, drugi će se uplašiti, treći će ostati miran. Svi se razlikujemo. Vlastiti obrazac ponašanja negdje će nam pomoći, a negdje odmoći. Svatko od nas na sličan način reagira u sličnim situacijama. Kada to uvidite, imate kontrolu nad tim, pa neke stvari možete mijenjati. Možete pronaći put koji je prihvatljiviji. Jer ako ću uvijek vikati na nekoga, možda neće dobro završiti, možda je korisniji drugačiji pristup.

Pravi 'ja' čuči u nama

Kako gestalt psihoterapeut pristupa osobama u depresiji?

Valja znati da je depresija svojevrsna pobuna tijela protiv ličnosti koju smo sami stvorili i koju nosimo, a s kojom nismo zadovoljni. Tako je depresiju opisao jedan psiholog, a ja se s tim opisom slažem. Otprilike ovako to izgleda: tijelo kaže neću, a ti uporno radiš jedno te isto. U takvoj situaciji čovjek se treba 'deinstalirati' te ponovno pronaći sebe, da bi mogao biti sretan. Pravi 'ja' čuči u nama. Trebamo ga pronaći i onda osjećamo olakšanje. Depresivna osoba je ona koja nije svoja. Ona stalno nesvjesno glumi nešto što je izgradila, a što je u suprotnosti od onoga što želi istinski i autentično. Upoznati samoga sebe je najteži posao, jer mi sebe ne vidimo, kao što vidimo druge ljude.

Zamjenica pravobranitelja za osobe s invaliditetom, gospođa Mira Pekeč Knežević, na jednom je okruglom stolu nedavno upozorila da je "kod mladih ljudi porast mentalnih poremećaja toliko dramatičan da se ne usudimo ni govoriti o tome (<https://www.tportal.hr/vijesti/clanak/porast-mentalnih-poremecaja-kod-mladih-je-dramatican-ne-cinimo-dovoljno-foto-20240514>)". Koliki je to porast, prema vašim saznanjima, i koji je uzrok tolikog porasta mentalnih poremećaja kod mladih?

Nemam podatke, ali sudeći prema vlastitom iskustvu, moguće da je zamjenica pravobranitelja u pravu. Imali smo potres i koronu i zbog toga je broj mentalnih poremećaja sigurno povećan. Korona je napravila pravi lom i stres za psihičko zdravlje mladih, ali i svih nas. S druge strane, o mentalnom zdravlju se više priča, pa se i zato može činiti da imamo znatno više osoba s mentalnim poteškoćama nego ranije. No, mislim da je porastu mentalnih poteškoća pridonio i suvremeni način života, koji se seli sa Zapada u Hrvatsku. Život je danas ubrzaniji, stres je veći, a ljudi manje međusobno razgovaraju. Prije smo susjeda sreli, pa bi stali i razgovarali. Danas to činimo znatno rjeđe i u manjoj mjeri.

Opasna usamljenost

Postoji li svojevrsna epidemija usamljenosti kod starijih osoba (<https://promise.hr/osjecaj-napustenosti-od-strane-vlastite-djece-cesto-vodi-do-loseg-mentalnog-zdravlja-starijih/>) i kako ta usamljenost utječe na mentalno zdravlje? Kako usamljenost u kombinaciji sa siromaštvom utječe na mentalno zdravlje starijih, budući da u Hrvatskoj imamo sve više siromašnih starijih osoba, pogotovo samaca?

Mislim da više utječe usamljenost nego siromaštvo. Usamljenost itekako utječe na mentalno zdravlje, jer smo mi socijalna bića. Poznato je da je boravak u samici najveća i najteža kazna za zatvorenike. Ako starija osoba živi sama, to je kao da je u samici. Mislim da je to glavni razlog poteškoća mentalnog zdravlja brojnih starijih osoba. Trebala bi se cijela klima u

javnosti oko starosti promijeniti. Stariji su vrlo često izolirani i posve neaktivni. Cijelo društvo bi se moglo potruditi oko toga, te ponuditi ideju: što bi starije osobe mogle raditi. Mogli bi, kao u nekim zemljama Zapada, ići redovito u klubove, na druženja, mogli bi biti aktivniji. Sve je stvar mentalnog sklopa i pogleda na život. Taj mentalni sklop se može promijeniti, na način da se u živote starijih unese više optimizma. Lakše je, primjerice, živjeti udvoje, s dvije penzije, nego biti sam. U Floridi postoje cijela naselja za starije. Starija osoba može svoj stan zamijeniti, kako bi živjela s prijateljicom, ili prijateljem.

Koliko je, prema Vašem iskustvu, dimenzija ispunjenosti i svrhovitosti, pronalaženja smisla u životu – važna za mentalno zdravlje?

To je jako važno. Postoji pravac u psihoterapiji koji se zove logoterapija, a čija osnova počiva na smislu života. **Viktor Frankl** je osnivač logoterapije. On je prošao iskustvo holokausta u logoru Auschwitz. Upravo to što je i u tako strašnim okolnostima vidio smisao života, pomoglo mu je da preživi. Bez smisla u životu teško je živjeti. Za što ćete se boriti bez smisla? Svi imamo svoje životne ciljeve i to je po meni jako bitno. Svatko treba imati smisao i svatko bi trebao biti okružen ljudima da bi očuvao mentalno zdravlje.

Djeca nose teret roditeljskih problema



(<https://promise.hr/wp-content/uploads/2021/03/depresija-kod-djece-.jpg>) Jesu li porast vršnjačkog nasilja i nasilja u školi, porast broja fizičkih obračuna pa i pokušaja ubojstava te ubojstava u Hrvatskoj..., posljedica sve većih poremećaja mentalnog zdravlja? Bi li veća dostupnost psihoterapije svima koji osjećaju posljedice nekih trauma, tu mogla pomoći?

U doba kada sam ja išla u školu, doživjela sam takvo nasilje. I tada je toga bilo. Sigurna sam da se danas više o tome priče, no pretpostavljam da ipak ima više vršnjačkog nasilja nego ranije. Djeca koja su sklona nasilju traže nešto u životu. Da su zaokupljeni nečim drugim, da vide smisao, ne bi to radili. Valja napomenuti kako djecu ne treba silom zaokupljati nekom aktivnošću. Važno je pronaći smisao, da se dijete veseli tome što radi, da nađe nešto što ga zanima. Problematična djeca su u pravilu najviše potrebna i treba im pomoći. Često su sama ili prepuštena sebi. Često nose i teret roditeljskih problema iako za to nisu sposobna. Ako imamo porast vršnjačkog nasilja, onda imamo pitanje za razmišljanje: što činimo krivo?

Psihoterapija je dugotrajan proces

U kojoj mjeri je psihoterapija u Hrvatskoj dostupna svima onima kojima je potrebna, prvenstveno mladima s problemima mentalnog zdravlja? Što učiniti da se stanje popravi?

Mislim da ima jako puno psihoterapeuta u Zagrebu, imamo i on line rad, ali je problem u sljedećem – tko to sebi može priuštiti? Ako sat psihoterapije stoji primjerice 40 eura, to je još uvijek mnogima dostupno... No problem je u tome što jedan sat gotovo ništa ne koristi. Psihoterapija je dugotrajan proces, pa je za rezultate i napredak potrebno često i po šest mjeseci psihoterapije. Ako su razgovori četiri puta mjesečno, taj teret ne mogu svi podnijeti. Iz osobne praske znam da ništa ne mogu napraviti odmah, već rezultati dolaze tek u procesu.

Ako ljudi moraju toliko puno izdvajati za psihoterapiju, onda psihoterapija mnogima nije dostupna. Zdravstveni sustav bi trebao omogućiti psihoterapiju svima onima kojima je potrebna.

Postoji li uopće istinska psihoterapija u psihijatrijskim bolnicama i odjelima u Hrvatskoj?

Primjećujem u zadnje vrijeme da se pojedine kolege u bolnicama sve više trude. Osjeća se pomak na bolje. Liječnici na Odjelu za mlade na Rebru daju sve od sebe. Mnogi psihijatri se doškolovaju, jer vide da lijekovi nisu dovoljni. To je pozitivno. Mlade snage sve više su usmjerene na psihoterapiju. To podrazumijeva jako puno truda i novca. Kolegice i kolega znaju da je psihijatrija dobra za lijekove, ali tu je i njezin limit. Zato mlade snage donose nove vjetrove. Mnogi se dodatno školuju pa stanje ide nabolje. Spor, ali ipak ide. Više je to, doduše, na nivou osobnog entuzijazma, kao i u slučaju peer radnika, o kojima smo ranije govorili. Država sve to presporo prihvaća.

Dijete treba postaviti na čvrste noge

Što bi valjalo činiti preventivno, da bi imali bolje mentalno zdravlje mladih, ali i cijele nacije?

Opširna je to tema. No, ako trebam ukratko odgovoriti, onda bih rekla ovako: svi znamo tko odgaja djecu. Prve tri godine života su vrlo važne, jer dijete tada uči osnove. Uči emocije, uči emocionalno reagirati. Roditelji su tu najodgovorniji. Tko djeci kasnije usadi moralne norme i stavove? Opet roditelji. Najodgovorniji su, dakle, roditelji jer oni formiraju dijete. Ako si dobro formirao dijete, ono će kasnije lakše podnijeti životne udarce. Ako kroz život nemaju podršku roditelja, onda ne ide. To ne znači da treba raditi sve umjesto djece. Zadatak je postaviti dijete na čvrste noge. Kako to provesti? Ne postoji škola za roditelje. Roditelji često dovedu dijete psihoterapeutu i kažu: "Nešto s njim nije u redu! Ispravite ga!" No, pitanje je koga treba ispraviti: roditelja ili dijete? Najčešće roditelja. Potrebno je osvještavanje. Roditelji bi se trebali upitati: "Što ja to krivo radim?" Na sve to dolazi utjecaj društva, snalaženje u okolini, pa onda korona, potres... No, to su ipak periferne stvari.

Kada ste čuli da je depresivna osoba ubila nekoga?

Bi li se hrvatski zdravstveni sustav, odnosno sustav brige o mentalnom zdravlju, trebao više osloniti na rad osposobljenih peer radnika i peer grupa, budući da postižu odlične rezultate u procesu oporavka od teškoća mentalnog zdravlja?

Trebali bi sigurno. Zašto to nije tako, to će bolje reći **Vlatka Ročić Petak**, predsjednica udruge Ludruga i voditeljica njihove peer grupe 'stručnjaka po iskustvu', a ne ja. Nizozemci su bili tu, prezentirali cijeli sustav, a od toga ništa. Osnovana je, doduše, grupa i mobilni tim za ljude koji su nepokretni, a imaju mentalne teškoće. Možda i budu neki pomaci, možda unutar javnozdravstvenog sustava angažiraju osobe koje će ih bolje razumjeti nego ja. Oni su fenomen od prvog dana. Kada sam ušla u peer grupu, bila sam oduševljena, jer oni znaju o čemu članovi grupe govore, dok ja to znam samo teoretski.

Jesam li što zaboravio pitati, a htjeli biste istaknuti?

Stigmatiziranje mentalnih poteškoća je još uvijek snažno. Nedavno sam čula da je čovjek ubio ženu, a u vijestima su odmah dodali da je to učinio liječeni psihički bolesnik?! To se zove stvaranje stigme! Nitko ne govori što je podloga svega toga, što je uzrok, što ga je dovelo do ubojstva... On je možda psihopata, a to nema veze s psihičkim teškoćama, a svodi se pod isto. Kada ste čuli da je depresivna osoba ubila nekoga? Da je netko anksiozan tako nešto učinio? Ovako se stigma širi. Ti ideš psihijatru, aha! Zar si išao po lijekove?! Ako netko ima psihičkih problema ne znači da je glup. To su često vrlo inteligentne osobe. Ovo drugo je stigma. Sve trpaju u isti koš, a nema veze s istinom. Od čega je liječen, koji je problem imao taj koji je počinio ubojstvo, to nisu rekli...

FOTO: Ilustracija Pixabay; privatna arhiva Ljiljane Marinac

‘Treba raditi na prevenciji osamljenosti i suzbijati siromaštvo jer su to rizici za mentalne poremećaje’ (<https://promise.hr/treba-raditi-na-prevenciji-osamljenosti-i-suzbijati-siromastvo-jer-su-to-rizici-za-mentalne-poremećaje/>)

Bio sam u peer grupi osoba s teškoćama mentalnog zdravlja ‘Ludruga’;
oduševila me njihova snaga (<https://promise.hr/bio-sam-u-peer-grupi-osoba-s-teskocama-mentalnog-zdravlja-ludruga-odusevila-me-njihova-snaga/>)

‘Iskustvo patnje koje smo prošli koristimo u procesu oporavka od psihičkih teškoća’ (<https://promise.hr/iskustvo-patnje-koje-smo-prošli-koristimo-u-procesu-oporavka-od-psihičkih-teskoca/>)

0 comments | [Moderation Tool](#)

Sort by Oldest

Add a comment...

Facebook Comments Plugin



[i](#) [x](#)

0 comments | [Moderation Tool](#)

Sort by Oldest



Add a comment...

Facebook Comments Plugin

-  osobe s mentalnim poteškoćama 1 (<https://promise.hr/tag/osobe-s-mentalnim-poteskocama/>)
- Psihoterapeut 1 (<https://promise.hr/tag/psihoterapeut/>)
- nešto nije u redu 1 (<https://promise.hr/tag/nesto-nije-u-redu/>)
- ispravite ga 1 (<https://promise.hr/tag/ispravite-ga/>)
- mentalne teškoće 1 (<https://promise.hr/tag/mentalne-teskoce/>)
- gestalt psihoterapija 1 (<https://promise.hr/tag/gestalt-psihoterapija/>)
- Ludruga 2 (<https://promise.hr/tag/ludruga/>) Ljiljana Marinac 2 (<https://promise.hr/tag/ljiljana-marinac/>)
- peer grupe 5 (<https://promise.hr/tag/peer-grupe/>) empatija 3 (<https://promise.hr/tag/empatija/>)

djeca 75 (<https://promise.hr/tag/djeca/>) intervju 28 (<https://promise.hr/tag/intervju/>)
roditelji 11 (<https://promise.hr/tag/roditelji/>) depresija 9 (<https://promise.hr/tag/depresija/>)

© Promise.hr

Naslovnica (<https://promise.hr/>) • O nama (<https://promise.hr/o-nama/>) • Impressum (<https://promise.hr/impressum/>) • Uvjeti korištenja (<https://promise.hr/uvjeti-koristenja/>) •

 (<https://www.facebook.com/portal.promise>)