

VOZIM ŽIVLJENJE PO NESREČI

Program psihosocialne rehabilitacije za žrtve
prometnih nesreč in njihove svojce



ZA V
VOZIM

Projekt sofinancira:



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA

Vozim življenje po nesreči

za psihosocialno rehabilitacijo žrtev prometnih nesreč ter njihovih svojcev.

Žrtve prometnih nesreč, ki imajo za posledico poškodbo hrbtenjače (paraplegija, tetraplegija) se po poškodbi ne srečajo samo z rehabilitacijo (ponovno usposobitvijo za življenje), temveč tudi z resocializacijo, ki v posameznikovo življenje prinaša spremembe življenjskega stila kot tudi prekinitev obstoječih vrednot, stališč, svoje življenje morajo v veliki meri prilagoditi zdravstvenemu stanju ter telesnim zmožnostim.

Sočasno družba do oseb z gibalno oviranostjo goji številne predsodke, ki otežujejo vključevanje v socialno mrežo ter uspešno delovanje v njej. Negativne izkušnje v procesu socializacije vplivajo na oblikovanje samospoštovanja in samopodobe, kar lahko pripelje do duševnih/čustvenih težav.



ZA KOGA

- žrtve prometnih nesreč, ki imajo za posledico poškodbo hrbtenjače;
- svojce žrtev prometnih nesreč.

Namen programa **Vozim življenje po nesreči** je doseči opolnomočenje in krepitev duševnega zdravja ter socialno vključevanje žrtev prometnih nesreč in njihovih svojcev.

Posebna inovativnost programa se kaže v uporabi metode "peer to peer", svetovanju in mentoriranju novih poškodovancev s strani izkušenega poškodovanca - "peer mentorja".

Vključenost žrtev v program prispeva k hitrejši psihosocialni rehabilitaciji, omogoča njihovo aktivno vključevanje in delovanje na področju prometne preventive med mladimi kot tudi razbijanje stereotipa invalidnosti s predstavitvijo aktivnega udejstvovanja invalidov (para in tetraplegikov, amputirancev). Žrtve prometnih nesreč želimo dalje usmeriti v druge preventivne programe Zavoda VOZIM, predvsem v program preventivnih prometnih delavnic Zavoda VOZIM »Vozim, vendar ne hodim« za mlade, kjer poškodovanci, žrtve prometnih nesreč, postanejo izvajalci delavnic in zagovorniki za večjo prometno varnost. Pripovedovanje osebne zgodbe ima namreč pozitiven vpliv na soočanje s travmo.





METODE DELA

Poudarek je na pristopu »**peer to peer**« - **poškodovanec poškodovancu** pomoč in podpora, ki izhaja iz življenjskih izkušenj oseb, ki imajo enako travmatično izkušnjo (invalidnost zaradi posledic prometne nesreče) in tako najboljše razume potrebe in stiske poškodovancev, saj se je tudi sam po poškodbi srečeval z njimi.

Eden izmed ciljev mentorstva je bil tudi predstavitev programov Zavoda VOZIM, posebej programa »Vozim, vendar ne hodim«, v okviru katerega poteka izvedba preventivnih prometnih delavnic za mlade »Vozim, vendar ne hodim«.

VOZIM,
VENDAR
NE HODIM
GIBANJE ZA PROMETNO VARNOST



SO ZGODBE, KI JIH JE
BOLJE SLIŠATI KOT POVEDATI.

Program temelji tudi na metodi **dela s skupino**. Pri obravnavi skupine oseb s podobnimi izkušnjami spozna uporabnik programa izkušnje drugih poškodovancev in njihovo reševanje težav, se identificira s to skupino in uveljavlja skupne interese, ob tem pa prihaja do socialne vključenosti, preprečevanja tveganja za doživljanje stisk, usmerjanja in usposabljanja za samostojno in neodvisno življenje, dvigovanja samozavesti, premagovanja stresov in motivacije za ustvarjanje lastnega aktivnega življenja. Delovanje je na principu skupine za samopomoč. Zagotavlja se vodenje in koordinacija skupine ter krepitev moči posameznika v skupini. Ustvari se tudi krog zaupanja. V okviru tovrstnega dela se zagotavljajo predavanja in različne vsebinske delavnice.



AKTIVNOSTI



poškodovanci

Mentorstvo gibalno oviranih poškodovancev po metodi »peer to peer« - poškodovanec poškodovancu za pomoč in podporo pri reševanju stisk, dajanje nasvetov.



poškodovanci



svojci

Tematske delavnice in izobraževanja za samopomoč na različne teme kot so zdrav življenjski slog, motivacija, meditacija, alkohol in druge oblike zasvojenosti, družinski odnosi, ...



poškodovanci



svojci

Neformalna druženja za vzdrževanje socialnih stikov, mreženju, izmenjavi izkušenj, medsebojni podpori.



poškodovanci



svojci

Telefonsko svetovanje in podpora



poškodovanci



svojci

Osebna srečanja namenjena pogovoru, razbremenitvi.

VKLJUČITEV

Aktivnosti programa Vozim življenje po nesreči potekajo celo leto, v živo ali preko spleta. Podrobnejše informacije uporabniki prejmejo ob vključitvi.

Zainteresirane žrtve prometnih nesreči in njihovi svojci več informacij o načinu vključitve in terminih pridobijo na kontaktni točki Zavoda VOZIM. Aktivnosti so uporabnikom na voljo brezplačno.



KAKO

Osebno na
Zavod VOZIM,
Trg celjskih knezov 10,
3000 Celje

od pon – pet
8:00 - 16:00

Po telefonu
 070 222 261

Preko elektronske pošte
 info@vozim.si

POMEN DOBREGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Po prometni nesreči z hudimi telesnimi poškodbami se tako žrtve kot svojci soočajo z različnimi preizkušnjami, ob katerih lahko doživljajo nihanja v razpoloženju, potrlost, žalost in druga neprijetna čustva, telesne reakcije, negativne misli in spremembe v vedenju. Dobro duševno zdravje nam pomaga, da se z obremenjujočimi dogodki lažje soočimo, jih hitreje razrešimo ali se nanje ustrezno prilagodimo.

Oseba z dobrim duševnim zdravjem, lahko:

- **Izkoristit svoj potencial.**
- **Spopada se s tem, kar mu prinaša življenje.**
- **Igra polno vlogo v svojih odnosih in širši skupnosti.**

Kako prepoznati ali se soočate z duševnimi izzivi?

Velika verjetnost je, da se soočate z duševnimi stiskami če doživljate čustva, ki:

- vam preprečujejo, da bi nadaljevali z življenjem.
- imajo velik vpliv na vaše najbližje.
- vplivajo na vaše razpoloženje na daljše časovno obdobje.
- povzročajo samomorilne misli.

10 nasvetov kako izboljšati duševno zdravje

- ☐ Pogovorite se o svojih občutkih.
- ☐ Bodite aktivni.
- ☐ Skrbite za zdravo prehrano.
- ☐ Izogibajte se rabi alkoholnih in drugih substanc.
- ☐ Povezujte se.
- ☐ Prosite za pomoč.
- ☐ Vzemite si čas zase.
- ☐ Delajte nekaj, kar vas veseli.
- ☐ Sprejmite se.
- ☐ Skrbite za druge.

Moje duševno zdravje

CILJI IN ŽELJE

Ocena mojega duševnega zdravja

Izoljšal/a bom

Naučil/a se bom

Cilji za izboljšanje duševnega zdravja

Želel/a bi si preživeti čas s/z

Verjemi, da je vse mogoče

Motivacija je razlog za dejanja, želje, nas spodbuja k dejanju. To je sila, ki nas žene k razvoju, spremembam, izboljšavam in doseganju.

Moj cilj

3 dobre stvari, ki se bodo zgodile če dosežem cilj.

3 pozitivne stvari, ki me bodo motivirale, da dosežem cilj.

Mandale so ena izmed priljubljenih tehnik za reševanje duševnih težav, saj zmanjšujejo stres, pomirjajo in spodbujajo kreativnost.

