



**ZAVOD
VARNA
POT**

Skupaj iz stiske

**Psihološka podpora žrtvam prometnih nesreč
in njihovim svojcem**



V Zavodu Varna pot
vam ponujamo roko
pomoči in podpore.
Naši strokovnjaki
vam pomagajo, da
ne ostanete sami z
bolečino in da znova
najdete pot naprej.

Strokovna ekipa

Vodja programa:

- *doc. dr. Urša Čížman Štaba, spec. klin. psih.*

Sodelavci:

- *dr. Vesna Radonjič Miholič, spec. klin. psih.*
- *Robert Štaba, predsednik Zavoda Varna pot*

Psihološka podpora žrtvam prometnih nesreč in njihovim svojcem

Tu smo, da vam pomagamo.

**Prometna nesreča
življenje spremeni v
trenutku. Preproste
stvari postanejo
zapletene, nič ni več
tako, kot je bilo.**

Sprašujemo se, zakaj se je
zgodilo ravno nam. Pojavi se
žalost, jeza, tesnoba, občutek
osamljenosti ali izguba smisla.

Takšne stiske so pogosto
pretežke, da bi jih zmogli sami.
V Zavodu **Varna pot** vam
ponujamo roko pomoči in
podpore. Naši strokovnjaki vam
pomagajo, da ne ostanete sami
z bolečino in da znova najdete
pot naprej.

Naša pomoč je namenjena:

- osebam, ki so bili udeleženi
v prometni nesreči ali se
telesno poškodovali,
- njihovim svojcem in
prijateljem,
- tistim, ki so v nesreči izgubili
bližnjega,
- povzročiteljem prometnih
nesreč.

Kako do pomoči?

Prvi korak je pogosto najtežji.
Zato smo pot do pomoči naredili preprosto:



Pišite nam na
info@varna-pot.si
ali nas pokličite na
05 99 55 022,
040 302 361,
obisk na lokaciji:
Cesta dveh cesarjev
32, 1000 Ljubljana



Osnovni pogovor –
prisluhujemo vam in
skupaj ugotovimo, kako
vam lahko pomagamo



Izbira programa
pomoči – skupaj
izberemo najbolj
ustrezno obliko:

- individualna psihološka terapija,
- skupinska psihološka terapija,
- skupina za samopomoč,
- kliničnopsihološko izvedensko mnenje.



Dogovor o terminu
– izbira in dogovor
prostega termina



Izvedba pomoči –
strokovna terapija,
skupinska podpora,
izdaja strokovnega
mnenja ali ocenjevanje



Spremljanje in podpora
– po potrebi nadaljnji
stiki in dolgoročna
podpora

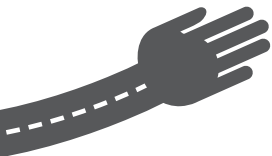


Naše oblike pomoči

1. INFORMIRANJE IN SVETOVANJE

Brezplačno

- Hiter in varen prvi stik po telefonu, e-pošti, osebno
- Brezplačno in brez obveznosti
- Skupaj določimo, kaj potrebujete in kakšni so naslednji koraki



2. PSIHOLOŠKA POMOČ IN PSIHOTERAPIJA

Individualna psihoterapija

Plačljivo

Cilj: podpora v procesu žalovanja, sprejemanje izgube in ponovno vzpostavljanje ravnovesja.

Vključuje: izražanje čustev, obravnavo travmatičnih dogodkov (nenadna smrt, samomor, izguba otroka), razvoj zdravih načinov spoprijemanja, rekonstrukcijo identitete, pripravo na sprožilne trenutke, krepitev samozavedi in soočanje z vprašanji smisla.

Metode: kognitivno-vedenjske tehnike, čustvena regulacija, čuječnost, aktivacija v vsakodnevne dejavnosti, strukturiranje dneva.

Skupinska psihološka terapija:

Plačljivo

Namen: varen prostor za delitev izkušenj, učenje strategij spoprijemanja in iskanje novega ravnovesja.

Potek:

- polodprta skupina,
- zaprta skupina 8–10 udeležencev,
- 6 srečanj po 75–90 minut, 1x tedensko,
- možnost nadaljevanja v dolgoročno podporno skupino.

Metode: vodeni pogovori, KVT tehnike, čuječnost, ustvarjalne metode, tehnike samopomoči.



3. SKUPINA ZA SAMOPOMOČ

Brezplačno

Namen: neformalna srečanja ljudi s podobnimi izkušnjami. Skupino ne vodi strokovnjak, temveč jo oblikujejo sami udeleženci.

Prinaša: občutek pripadnosti in sprejetosti, izmenjavo izkušenj, zmanjševanje osamljenosti in sproščen pogovor brez formalnosti.

4. KLINIČNOPSIHOLOŠKA IZVEDENSKA MNENJA

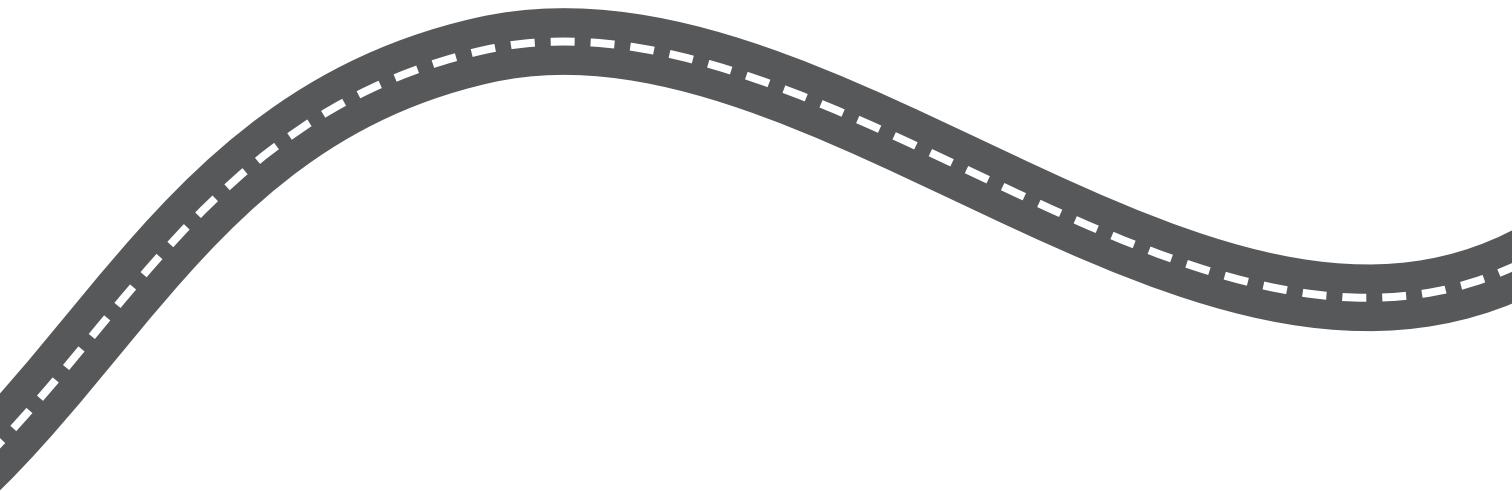
Plačljivo

Prometne nesreče pogosto pustijo tudi psihične posledice (anksioznost, depresija, posttravmatska stresna motnja, kognitivne motnje po poškodbi glave).

V sodnih in odškodninskih postopkih je zato ključna strokovna ocena psihičnega stanja – kliničnopsihološko izvedensko mnenje.

Vključuje: klinično anamnezo, psihološko diagnostiko (testi, intervju), oceno posledic, presojo vpliva na delo in življenje, vzročno povezavo z nesrečo, prognozo in priporočila za zdravljenje.

Namen: strokovna podlaga v sodnih postopkih, ocena posledic za odškodnine, priporočila za nadaljnjo obravnavo.





**Niste sami.
Če ste se znašli v
stiski zaradi posledic
po prometni nesreči
– pišite ali pokličite.
Skupaj z vami bomo
poiskali pot naprej.**

tel. 05 99 55 022, 040 302 361
info@varna-pot.si, www.varna-pot.si