

vozeći se u život



peer counselling za osobe sa spinalnom ozljedom



SPINALNE OZLJEDE ZAGREB

O projektu

Peer counselling za osobe sa spinalnom ozljedom projekt je koji financira Ministarstvo zdravstva, a namijenjen je novo ozlijeđenim osobama s paraplegijom i tetraplegijom. Provođi se u Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice, gdje većina novo ozlijeđenih dolazi na rehabilitaciju. U sklopu projekta prevodi se i priprema za tisak prvo hrvatsko izdanje knjige „Paraplegija, cjelovita rehabilitacija“, svojevrsnog vrlo iscrpnoga priručnika o ozljedi kralježničke moždine švicarskih autora, a tiskat će se i ova knjižica koju sada listate – „Vozeći se u život“. Ona sadrži istinite priče osoba koje žive s posljedicama ozljede kralježnične moždine. Tiskana je u 1.000 primjeraka i nadamo se kako će svaki pojedini primjerak doći u dobre ruke i biti utočište onima među vama koje muče dvojbe, te inspiracija svima ostalima.

O Udruzi

Udruga SOZ (Spinalne ozljede Zagreb) ima **219 članova s tetraplegijom ili paraplegijom** s područja **grada Zagreba i Zagrebačke županije**. U svom radu SOZ veliku pažnju pridaje peer counsellingu, točnije savjetovanju kroz iskustvo kojim osobe *sa stažem* u kolicima pomažu novo ozlijeđenima. Predsjednik SOZ-a **Janko Ehrlich-Zdvořák** član je tima za peer counselling u ESCIF-u (Europskoj federaciji spinalno ozlijeđenih) te jedan od začetnika peer counsellinga u našoj zemlji. SOZ tijekom deset godina djelovanja ima iza sebe nekoliko važnih projekata, sudjelovanje na brojnim europskim i hrvatskim kongresima i seminarima, kao i suradnju u pripremama više zakonskih i podzakonskih akata.

Pridruži se peer counsellorima SOZ-a

Ime i prezime:	
Adresa:	
Ukratko, u nekoliko rečenica, opiši svoj život osobe sa spinalnom ozljedom i zašto želiš biti peer counsellor:	

Popuni i izreži te nam pošalji na adresu **Spinalne ozljede Zagreb**, Varićakova ul. 20, 10010 Zagreb-Sloboština, ili nam se javi na telefon: **01 38.31.195**, E-Mail: **peer@soz.hr**

Kazalo

Uvodnik.....	4
Božanina priča	5
Denisova priča	8
Jankova priča.....	12
Marijanina priča	16
Nikolina priča	21

Impresum

Izdavač:

Spinalne ozljede Zagreb,
Varićakova ul. 20, Zagreb-Sloboština

Urednik:

Janko Ehrlich-Zdvořák

Voditeljica projekta:

Tatjana Varga

Tekstovi i organizacija snimanja:

Milijana Kastratović

Fotografije:

Valentino Bilić-Prčić

Grafičko oblikovanje:

Davor Krog

Program i objavljivanje brošure
financiralo je Ministarstvo zdravstva



Ministarstvo
zdravstva



Uvodnik

Od samog početka djelovanja SOZ je svoje aktivnosti usmjerio na edukaciju i osnaživanje osoba s ozljedom kralježnične moždine, koje kao posljedicu imaju paraplegiju ili tetraplegiju, te njihovih bližnjih. Cilj je da im nastavak života nakon ozljede bude što kvalitetniji i s maksimalnim korištenjem preostalih mogućnosti, radi aktivnog uključivanja osoba sa spinalnom ozljedom u život zajednice.

U tom smislu, od samog osnutka SOZ je uključen u projekt peer counsellinga kojeg su Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara prve započele u Hrvatskoj 2003. godine. Projektom osnažujemo novo ozlijeđene osobe sa spinalnom ozljedom za bržu i lakšu prilagodbu novim okolnostima, ali kao osoba s trajnim i teškim invaliditetom.

Kako nitko nije spreman u trenutku potpuno promijeniti svoj život – a to se nastankom invaliditeta događa – osim zdravstvene, potrebna je i svaka druga moguća rehabilitacija, tako i peer counselling, u kojemu se novo ozlijeđene osnažuje u cijelom nizu važnih pitanja (suočavanje s invaliditetom, percepcija samih sebe, inkontinencija, spolnost, roditeljstvo, školovanje, rad, građevinske barijere, ostvarivanje prava i povlastica, samozastupanje, itd.).

Projekt nadopunjuje druge nacionalne projekte, nacionalne politike i programe namijenjene zaštiti ljudskih prava i poboljšanju kvalitete života osoba s invaliditetom (Konvencija UN-a, Nacionalna strategija RH, Zagrebačka strategija), a vođen je zajedničkom idejom izjednačavanja mogućnosti. Uz pomoć peer counsellinga osobe s invaliditetom se ohrabruje za ravnopravan položaj sa svim *drugim građanima Republike Hrvatske*.

Vaš

Janko Ehrlich-Zdvořák



Božanina priča

Drugačiji povratak s vjenčanja

Trebala je to biti obična vožnja kući, nas uzvanika s vjenčanja. No, sudbina je htjela drugačije. Sletjeli smo s ceste i otklizali nekoliko metara nizbrdo. Nikome nije bilo ništa osim meni, nisam mogla

Božana Dejanović

izaći iz automobila. Brzo sam shvatila da mi noge nekako čudno stoje, a nisam ih mogla niti pomaknuti. Bilo je 17.20 sati, znam jer sam pogledala na sat. Rođaci s kojima sam se vozila zaustavili su prvi automobil koji se zatekao na cesti i on me prevezao u najbližu bolnicu u Bihaću. Ondje su me tri puta vozili na rendgen i ništa nisu pronašli. Smjesti-

Trebala je to biti obična vožnja kući, nas uzvanika s vjenčanja. No, sudbina je htjela drugačije.

li su me na tvrdi krevet, stavili kateter i ostavili da prespavam. Ujutro je došla moja obitelj i tad su mi se već i ruke bile oduzele. Dobila sam i nekontrolirano stolicu što je izazvalo paniku kod mojih roditelja i liječnika. Odmah su me stavili u gipsano korito i poslali u Zagreb u Traumu. Primarijus Kejla dočeka me



na vratima, a već u hodniku su me počeli pripremati za operaciju. Rendgen je pokazao oštećenje kralješka C7. Slijedila je četverosatna operacija, pa tri tjedna na intenzivnoj. Nisam mogla sama jesti niti se okrenuti. Nisam mogla baš ništa. Ošišali su mi kosu, što je meni, tada osamnaestogodišnjakinji, dosta teško palo. Hranile i oblačile su me sestre. Nakon mjesec dana Traume poslali su me u Vraždinske Toplice, s gipsanim Šancovim ovratnikom, tako da uopće nisam mogla pomaknuti glavu.

„Malo sim pa malo tam“

Još u Traumi sam mislila da ću prohodati, nastaviti stari život, ali dolaskom u Toplice, shvatila sam da to baš i neće biti kako ja priželjkujem. Tada je u Va-

raždinskim Toplicama bio dobar običaj da svi s odjela dođu u sobu k novom pacijentu. Stariji pacijenti, mislim oni po stažu u boravku u toplicama, posjećivali bi novopečene poput mene. Bilo je zgodno kad su me sestre pitale: "Očeš

Tada je u
Varaždinskim
Toplicama bio dobar
običaj da svi s odjela
dođu u sobu k
novom pacijentu.

sim ili tam?"; ja nisam isprva razumjela na što se to odnosi pa sam rekla: „Tam“. One su me onda okrenule prema zidu. Kad bi mi netko došao u sobu nisam se mogla okrenuti sama pa tako ni vidjeti s kime razgovaram. No, dosjetila sam se ja, pa kad je došla sestra s pitanjem „Očeš sim ili tam?“, odgovorila sam: „Sim“. Ovog puta su me okrenule prema sobi pa sam napokon mogla vidjeti tko ulazi u sobu i s kime razgovaram. A kroz razgovor i neobavezno druženje shvatila sam da mi ne ginu kolica.

Ciljevi, ciljevi i samo ciljevi

Ja sam zapravo tri mjeseca od ozljede čekala da se pojavi pokoji pokret. U toplicama sam se privikavala, nisam mogla ništa sama, pa sam si postavila ciljeve. Prvi je bio da mogu nešto rukama, recimo, nešto pojesti. Zatim je drugi cilj bio da se mogu okrenuti u krevetu, pa treći da sama vozim kolica, a na popisu je bilo još i mijenjanje plahte, itd... Vježbala sam ruke držeći se za držalo -



trapez koje mi je visjelo iznad kreveta. S vremenom sam nagovorila sestre da me puste u invalidska kolica. Kako sam imala nizak tlak čim bi se malo uspravila i pokušala sjesti u kolica, kolabrirala bih. Ipak, korak po korak sam napredovala dok nisam postigla da se mogu kretati kolicima po sobi. Isprva su me drugi vozili, prijatelji koje sam stekla u toplicama. Sreća da postoje prijatelji, da nam olakšaju najteže trenutke u životu. Na kraju sam se odvažila voziti posve sama.

Peer counselling na moj način

U moje vrijeme su pacijenti poput mene dulje vrijeme boravili na rehabilitaciji. Pridavala se velika pažnja vježbanju, tako da sam bila dosta zauzeta. To me jako radovalo, bila sam zadovoljna što mogu vježbati, jačati se. Istovremeno, kako se ide na zahod, naučila sam

od drugih u kolicima. Baš kao i ulazak u kadu i iz kade. Kad sam se malo oporavila, imali smo interni dogovor da posjećujemo novoozlijeđene kad dođu. Obavezno smo im dolazili u sobu. Pa smo ih tako sve kroz šalu ohrabrivali. Muški su se teže dali nagovoriti na druženje s nama, ali poziv za piće nisu mogli odbiti. Nisam ni znala da mi tako radimo zapravo peer counselling. Već sam se toliko bila navikla na svoju ekipu u Varaždinskima, da sam čak svojim

roditeljima koji su mi dolazili svakog vikenda govorila da mogu poneki i preskočiti. Moj se boravak u toplicama ra-

Muški su se teže dali nagovoriti, na druženje s nama, ali poziv za piće nisu mogli odbiti.



zvukao na više od godinu dana i na kraju mi je bilo žao ići doma. Sad kad sam se uhodala s društvom, stekla prijatelje i sve poznavala. Bilo me i pomalo strah. Moji su roditelji prilagodili osnovno, ulaz u kuću, te kupaonicu i krevet.

Na kraju povratak...

No, došao je i taj dan. Vratila sam se doma. Čekala me hrpa knjiga, polaganje ispita... Pošlo mi je za rukom završiti četvrti razred. Pa sam jedno vrijeme živjela sa sestrom u Bihaću, zatim je počeo rat, pa nakon rata selidba u Zagreb... ali to je već druga priča.

Peer Counselling - Lekcija br. 1

Za svaki dobro obavljeni peer counselling potrebna je najava. Kakva? Obično prvu takvu podršku najavljuje osoba koja je dio rehabilitacijskog tima, a koja je upoznata s tom filozofijom ili uslugom peer counsellinga i koja će objasniti korisnicima o čemu se radi. Na taj način korisnika se psihički priprema za takav servis. Tako će svaki novo ozlijeđeni moći promisliti o stvarima koje ga muče ili će moći bolje razumjeti uvod koji na početku peer counsellor daje. Kad peer counsellor pristupa novo ozlijeđenom, predstavlja se, pojašnjava tko je, objašnjava zašto se radi peer counselling te koje su koristi od njega. Dakako, treba imati na umu da korisnik u njemu vidi sebe za 20 godina. Razgovor se prilagođava ovisno o dobi i težini ozljede korisnika. Sasvim je logično da se način i tempo razgovora mijenja prema tome razgovarate li sa starijom ili mlađom osobom.

Denisova priča

Život mangupa

Živio sam život mangupa i samo je sreća htjela da ne dođem u kontakt s drogama jer tko zna gdje bih tada završio. Živio sam iz dana u dan, ja, mangup iz riječkog kvarta, daleke 1994. godine. Bilo je to vrijeme kad mi nitko nije

Denis Marijon

mogao stati na kraj. Bio je rat, mi smo vozili neregistrirane automobile, trgali prometne kazne kad bi nas netko i po-

Nisam mogao doći na samu terasu jer je bila zaključana, već kat ispod, i zakoračio sam preko ruba.

kušao dovesti u red. Glavna fora nam je bila voziti se divljački riječkim ulicama dok bi svirale sirene za opću opasnost. Ja sam razmišljao: živjet ću još malo, pa me uskoro više neće biti. I došao je taj dan. Uvijek ću ga pamtit i jer ga smatram svojim novim rođendanom, 24. rujna 1994. godine. Popeo sam se na jedan visoki riječki neboder. Nisam mogao doći na samu terasu jer je bila zaključana, već kat ispod, i zakoračio sam preko ruba.



Poriv za životom

Najviše od svega iznenadio me gotovo nestvaran poriv, želja za životom. Tako očajnički sam želio živjeti. Letio sam strmoglavo prema dolje, a pred očima su mi se odvijali prizori mog života. Znam, tražit ćete uzroke u mojoj obitelji, rastavljenosti roditelja, ocu koji je radio

Najviše od svega iznenadio me gotovo nestvaran poriv, želja za životom. Tako očajnički sam želio živjeti.

na platformi, majci koju nisam vidio od 14. do 27. godine svog života, puberte-

tu koji sam proveo s nonom i nonicom. Postao sam slavan, jer ispostavilo se da sam oborio neslavan rekord. Dotadašnji svjetski rekord bio je skok s 21. kata koji je skakač preživio. O meni su pisale sve novine od domaće revije „Arena“ do bostonskih novina.

Neprekidna bol

Probudio sam se ne krovu automobila, nervozan, a poslije se ispostavilo da sam brzinom od 130 kilometara na sat udario u automobil koji se raspao. I to nije sve. Vlasnik automobila bio je tata mog školskog prijatelja. Operirana mi je kralježnica, jedan kralježak rekonstruiran iz kosti bedra, a drugi sastavljen iz komadića. Činilo se da će sve proći dobro. Mjesec i dvadeset dana bio je mir, a onda iznenada pakao. Počelo je s boli.

Mjesec i dvadeset dana bio je mir, a onda iznenada pakao. Počelo je s boli.

Boljelo me stalno, svih 24 sata dnevno. Svaki udar boli sam osjetio. Proveo sam četiri mjeseca na Odjelu intenzivne skrbi bolnice u Rijeci, gdje su prozori puštali, nitko nije smio biti s tobom i dolazili su samo ljudi udarene glave.

Nakon patnje ipak oporavak

Nevjerojatno kolika je patnja biti priključen na infuziju, cijelo vrijeme osjećati glad i žeđ, nenormalnu, nezasiťnu glad. Smiješ samo smoćiti usne, i tako

dugih 50 dana. Pa onda nakon toga još i sonda u nosu, bio sam sav krhak, pao

Srećom, sve dođe do svog dna i onda opet počne penjanje, a tako je bilo i sa mnom.

sam na 43 kilograma težine. Sa sondom pak ne znaš jesi li se uopće najeo. Imao sam dojam da samo ležim i raspadam se. Uslijedila je još jedna velika operacija, kad su s prednje strane otvorili jednjak i izvukli gnoj van, ali nisu smjeli zatvoriti ranu, jer je od jednjaka bio ispušć i nisam smio jesti jer je upala sve



nagrizla, a kad bih nešto pojeo, sve bi mi iscurilo na rupu van, pa sam stalno na otvoru na vratu držao gazu, što me peklo i tako je curilo pomalo sljedećih

godinu i pol dana. Srećom, sve dođe do svog dna i onda opet počne penjanje, a tako je bilo i sa mnom. Počeo sam polagano jesti, dobivati kilograme, a negdje početkom proljeća poslali su me u Varaždinske Toplice. Nevjerojatno je kako se brzo zaboravi društveno živjeti, nakon gotovo pola godine u bolnici. Tamo me dočekala luda ekipa, odmah su me zvali na cugu. Počeo sam dosta vježbati, to mi je bio gušt. Vidio sam u tome mogućnost napretka. Bilo mi je dobro u Varaždinskim toplicama, stalno sam maštao kako će mi biti kad se vratim doma. I gle čuda. Umjesto predviđenih šest mjeseci, skratili su moj boravak u toplicama na tri. Uglavnom, taman pred početak ljeta sam došao doma. Vjerovao sam da će ići na bolje, polako sam počinjao hodati, čak sam vjerovao da ću se potpuno oporaviti.

Povratak kući

Moji su stari prijatelji mislili da ćemo živjeti po starom, ali nije išlo. Nakon



ljeta otišao sam u Thalasso Terapiju u Opatiju. Boravio sam ondje nekih mjesec dana. Povratak kući bio mi je prava noćna mora. Nisam imao novca, sve je

bilo nepristupačno, nisam poznavao nikoga s invaliditetom, tek kasnije sam dobio kolica... Srećom, na talasoterapiji sam upoznao psihologinju koji mi je preporučila Centar Dubrava u Zagrebu.

Moji su stari prijatelji mislili da ćemo živjeti po starom, ali nije išlo.

Počeo sam i čitati kao lud, publicistiku, filozofiju, psihologiju... Pomogli su mi odlasci kod čuvenog riječkog bioenergetičara Milana Kovačevića. Fizički, zadržala se rana na vratu, nisu me boljele noge dok bih hodao, a i psihički sam se počeo osjećati bolje.

Život u plusu

I napokon, odlazak u Zagreb u školu u Dubravi. Tada sam imao već 19 godina. Čak sam godinu i pol izgubio na oporavak i hvatanje koraka sa svojom generacijom. Kad sam napokon krenuo u školu u Zagrebu sve mi je bilo super. Čak sam počeo glumiti, zainteresirao sam se za novinarstvo i uređivao svoj časopis. Pomalo sam se gradio kao osoba, raslo je moje samopouzdanje i od tada pa na dalje moj je život krenuo u plus. Kao 25-godišnjak upoznao sam Svjetlanu, koja je tada pomagala slijepima. Isprva smo se nas dvoje aktivista družili, da bi sve to pomalo preraslo u nešto više. Danas imam najbolju ženu na svijetu. Upisao sam se i na faks, zanimala me komparativna književnost i informatologija na Filozofskom fakultetu, ali nisam se u tome našao. S ro-

diteljima, braćom, maćehom i nonom danas dobro funkcioniram. Dosta sam se angažirao i u udrugama, otkrio da mi dobro ide poticanje već polusamostalnih OSI na osamostaljenje. Na taj korak koji im je preostao da postanu stvarno neovisni o drugima. Osjećam poriv da ih poguram i povežem.

Danas kuham, vozim auto, penjem se stepenicama na barku, plivam...

Neki drugi, bolji život

Danas kuham, vozim auto, penjem se stepenicama na barku, plivam... Još dok sam bio u školi u Dubravi dobio sam odgovarajuća invalidska kolica. Vježbao sam, išao na fizioterapiju. Oslobodio sam se. Isprva nisam shvatio da sam prestao biti OSI kad sam sjeo u kolica. Dok sam bio na štakama nisam mogao ništa. Važno je tehnički si prilagoditi život od kolica do automobila. U HUPT-u sam od 2000. godine. Manda Knežević, predsjednica te sjajne udruge, puno mi je pomogla i naučila me cijeniti aktivistički rad volontera. Tu sam i naučio izraz peer counselling, te ga čak i pokušao provoditi.

Peer Counselling - Lekcija br. 2.

Nakon uvoda počinje slušanje tih osoba, na koji način one sebe vide. Dalje se razgovor može voditi ili o konkretnom problemu, općim situacijama, ili o onome što korisnik misli da će biti važno. Ukoliko uočite da korisnik nije promislio o tome što ga čeka, trebalo bi ga u to uputiti. Primjerice, prilagodba stana. Sasvim praktičan je primjer vizualizacije, hoće li moći na zahod u invalidskim kolicima kad se vrati kući. Kako vrijeme odmiče, korisnik će se sve više snalaziti u svojoj situaciji te će početi postavljati konkretnija pitanja. Važno je napomenuti da se peer counsellor ne bavi rješavanjem problema socijalne skrbi niti prava, ali može uputiti korisnika na pravu adresu. Trenutno u Hrvatskoj socijalni radnik, pravnik ili stručnjak iz Zavoda za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom nisu dio tima za rehabilitaciju i peer counselling. Sasvim je sigurno da osoba koja je stradala u slobodno vrijeme ima drugačiji status od one koja je stradala na poslu. Baš kao što učenik ima drugačiji status od umirovljenika.

Jankova priča

Kupanje na Jarunu

Toga sunčanog dana nas nekoliko išlo je na kupanje na Jarun. Imao sam 17 godina. Mamila me sredina ljeta. Tad je Jarun još bio divlja šoderica, kako smo ga voljeli zvati. Kupali smo se na otočiću, skakali, uživali. Sve do kobnog skoka

Janko Ehrlich - Zdvořák

s malim zaletom, kad sam u vodi shvatio da je dosta plitko. Pogledao sam instinktivno dolje da vidim koliko ima do dna. Uslijedio je udarac, zapeo sam glavom za dno, i dok sam se izvlačio van na površinu shvatio sam da nešto ne valja s nogama. Čudno. Čuo sam zvuk. Zvuk kao da je netko odsvirao akord na orguljama. Ništa me nije boljelo. Prijatelji su me izvukli iz vode i nosili kao što se i prenose osobe koje možda imaju ozlijeđenu kralježnicu. Međutim, nitko nije

Nisu ni sanjali da je
vrat slomljen.

vodio računa o glavi, odnosno, nitko mi nije držao glavu. Štoviše, kad se pojavio spasilac s kopna koji je dovelao do nas u sandolini, dobro su me smjestili na ravno dno sandoline, ali glavu su mi naslonili na rub. Nisu ni sanjali da mi je vrat slomljen. Prevezli su me u Traumu kod doktora Zimmermana kojeg smo uhvatili baš na izlazu poslije dežurstva.



On se na peti okrenuo i otišao na odjel pripremiti za operaciju. Probudio sam se na odjelu, onemoćao. Za noge mi je odmah bilo jasno da nisu dobro, a sad nakon operacije i ruke sam teško micao. Trauma, odnosno njihov odjel za ozljede kralježnice bio mi je dom sljedećih desetak dana. Jedan od prijatelja otrčao je doma kod mojih uspaničeno im prenijevši bolnu vijest: „Janko je nešto slomio, u Traumi je.“ Tih dana moja obitelj i prijatelji su me obilazili ne pokazujući zabrinutost, ali ona je bila njihov tihi pratilac kad bi se vratili kućama, u svoje svakodnevne obaveze.

Ozljeda, operacija, rehabilitacija

Ukratko, ozlijedio sam C6 - C7 kralješke. To mi je ljeto umjesto morskog žala bila suđena bolnička soba i neprekidno, beskrajno ležanje. Početkom kolovoza otpremljen sam u Ljubljanu na rehabilitaciju. Novo poglavlje u mom životu. Čini se da sam počeo učiti abecedu života s posljedicama spinalne ozljede. Počelo je s urinarnom infekcijom. Bak-

Nastavio sam i sa školom, prijatelji su mi pomagali kod ulaska u visoko prizemlje u Primijenjenoj, gdje je bio moj razred.

terija koju sam dobio u Ljubljani bila je nepoznata, za nju zapravo nisu imali lijek. Smršavio sam dvadesetak kilograma. Postupno sam se prilagođavao na sjedenje u kolicima. Ipak, tamošnji su liječnici nastavili s elektro terapijom te inzistirali da učim pisati. Moji su mi prijatelji iz škole (bio sam učenik Škole za primijenjenu umjetnost, odjel slikarstvo) donosili gradivo. I tako šest mjeseci. Ipak, pošlo mi je za rukom završiti redovno taj razred.

Život ide dalje

Prihvatio sam to kao sadašnji život. Bez samosažaljenja, naučio sam živjeti od dana do dana. Ne misleći da sam izgubio dio života. Naprotiv, shvatio sam, ako ne prihvatim svoju ozljedu i sve što ona nosi, izgubit ću puno. Točnije, tek

tada ću izgubiti ono što smatram svojim životom. Kad sam se vratio doma bilo je malo komplicirano tehnički se priviknuti na kuću, ali s preinakama se to nekako riješilo. Nastavio sam i sa školom, prijatelji su mi pomagali kod ulaska u visoko prizemlje u Primijenjenoj, gdje je bio moj razred. Došao je red i za upis na fakultet. Odlučio sam se za studij povijesti umjetnosti i poljskog jezika na Filozofskom fakultetu. Prijemni nisam mogao pismeno polagati, nisam imao dovoljnu brzinu pisanja, pa ne bih stigao na vrijeme odgovoriti. Zato mi je omogućeno da polažem ispit usmenim putem.

Slatki studentski život

Unatoč svemu, dogurao sam i do studentskog života. Svakodnevno sam išao na predavanja, pristup na početku nije bio riješen, fakultet nije bio pri-



lagođen. Nosili su me uza stepenice, obično moj tata i još netko od kolega, ili koga bismo već zatekli. Na faksu sam često bio od jutra do večeri. U početku je bilo malo čudno na fakultetu, jer nitko nije pokazivao da je problem što

dolazim u kolicima u zgradu neprilagođenu osobama s invaliditetom. Nekoliko stepenica onima koji hodaju možda ne zadaje glavobolje, ali meni je to bio problem. Zaslugom tadašnjeg dekana akademika Bratulića, dobio sam ključ od profesorskog ulaza (sa strane Studentske referade), što mi je dosta olakšalo pristup u zgradu fakulteta.

Prvi susret s peer counsellingom

Moj prvi susret s peer counsellingom bio je na održavajućim rehabilitacijama u Rovinju. Osobe koje su bile starije po



stažu u kolicima, puno su mi pomogle. Počevši od čisto tehničkih stvari koje su bile vezane uz kolica, za inkontinenciju, i još mnogo toga. Ljudi sa sličnim ozljedama su mi pomogli svojim primjerom. Primjerice, gosp. Rainer Kueschall koji

je ljetovao sa svojom prilagođenom kamp prikolicom u Rovinju. U moje vrijeme, prije dvadesetak godina, svi smo imali potpuno ista kolica, glomazna i pomalo starinska. Prema modelu tvrtke „Everest and Jenings“ iz 1939. godine, proizvodila su se u raznim tvornicama pa tako i u tvornici u Ljubljani. Dakle, taj je gosp. Kueschall, inače tetraplegičar, počeo raditi aktivna kolica, a ja sam ih tada i prvi put vidio. Ja sam svojim peer counsellorima bio zahvalan što su me u pravo vrijeme uzeli pod svoje. Danas želim da se ta dobra praksa nastavi te da i oni koji su se tek ozlijedili prime potrebnu pomoć.

Početak društvenog angažmana

Nakon studija, više sam se posvetio društvenom angažmanu, politici, a uključio sam se i u rad Udruge prije desetak godina. Od samog početka mog

Od samog početka mog društvenog angažmana vjerovao sam da treba postojati udruga isključivo za osobe s ozljedom kralježničke moždine, umjesto udruga, kao što je bilo do tada u Zagrebu, koje su se bavile svim vrstama fizičkih invaliditeta.

društvenog angažmana vjerovao sam da treba postojati udruga isključivo za osobe s ozljedom kralježničke moždi-



ne, umjesto udruga, kao što je bilo do tada u Zagrebu, koje su se bavile svim vrstama fizičkih invaliditeta. Istog uvjerenja bila je i Manda Knežević koju sam upoznao još tada, prije više od deset godina. Srećom, Manda je bila uporna, te se uz velik trud i zalaganje uspjela izboriti za vlastiti put, koji je put i svih

nas. Tako je od proljeća počela djelovati udruga HUPT. Da bi kasnije, 2007. godine, bio osnovan i SOZ (Spinalne ozljede Zagreb). To razdoblje prije 11 godina bilo je zaista plodonosno. Oženio sam se i godinu dana kasnije dobio sina Jonga. Svojom obitelji i sinom se bavim i dalje.

Ruku na srce, uvijek uz dobre stvari dolaze i krize, trenuci tame. Ponekad nam se čini da smo teret sami sebi i drugima, ali oni prođu, te samo dobre stvari ostaju.

Ruku na srce, uvijek uz dobre stvari dolaze i krize, trenutci tame. Ponekad nam se čini da smo teret sami sebi i drugima, ali takvi trenutci prođu, te samo dobre stvari ostaju.

Peer Counselling - Lekcija br. 3.

Peer counsellor i korisnik trebali bi biti istog spola, slične dobi i stupnja ozljede. Lakše je razgovarati s nekim tko je blizak po stanju ili dobi. Problemi nastavka školovanja nakon ozljede ili prilagodbe stana lakše se raspravljaju u grupi. Istodobno, za intimnija pitanja će se korisnici sami obratiti peer counselloru kojeg dožive kao sebi bližeg, prisnijeg. Škoti npr. nose majice s natpisom „Spinal Injuries Scotland - peer counsellor“, što pruža priliku novo ozlijeđenima da im se na odjelu rehabilitacijske ustanove sami obrate. Ponekad im se korisnici ne obrate odmah, već nakon drugog, trećeg puta, dakako, ponajprije onome tko im je simpatičan. Ni peer counsellori ne znaju sve, i oni uče cijeli život. Neke stvari nauče usput, u hodu. Obogaćuju se iskustvima, razmjenjuju ih, a svako savjetovanje bez obzira na staž u invalidskim kolicima za svakog pojedinog peer counsellora novo je iskustvo.

Marijanina priča

Rat 1991. godine

Godina 1991., rat, Slavonija gori, skrivamo se po podrumima sumještana, svjesni da nam je to slaba zaštita. Jutro obično kao i svako drugo, a za mene posebno veselo jer ću dan provesti čuvajući dva bratića od 2 i pol godine.

Marijana Blažanović

Takve stvari su me uvijek veselile. Situacije kad se kao najstarija sestrična osjećam vrlo korisno. Ujutro sam ih dobila i uhvativši ih za ruke krenuli smo na

Ostala sam bez svijesti, a moj se život počeo odvijati baš kao na filmu.

ulicu u blizini bakine kuće na igranje. A onda, iz čista mira zaglušna tišina... zatim nevjerojatan zvuk kao zvižduk... urušio se zid. Nisam stigla pobjeći u borbi da uhvatim njih tako male za ruke. Nedostajalo je svega nekoliko sekundi da se sklonim na sigurno. Ostala sam bez svijesti, a moj se život počeo odvijati baš kao na filmu. Na nas je pao zid, pod njim smo ležali dok nam susjedi nisu priskočili u pomoći i pomaknuli ostatke zida s nas. Sjećam se da me sve boljelo, a moje noge nisu funkcionirale, jednostavno me nisu slušale. U trenu se



osvijestim, bila sam na odjelu bolnice u Đakovu. Kraj mene su se vršile operacije ranjenika s obzirom da je unesrećenih bilo mnogo i nije bilo uvjeta da se takve stvari odrađuju adekvatno, a bolnice su bile pune ranjenika.

Invalidska kolica i ja

Zaredale su nebrojene operacije, a ubrzo i priopćenje mojim roditeljima da im kćer više vjerojatno ne će hodati zbog ozljede kralježničke moždine. Da bih lakše prihvatila invalidska kolica, u početku su me stavljali i vozili u uredskom stolcu, što je za mene bio izazov s obzirom da sam prva 3 mjeseca boravka u bolnici bila cijelo vrijeme vezana za krevet.

Na kolica sam se vrlo brzo priviknula i moj je život nastavio teći svojim tokom zahvaljujući mojim brižnim roditeljima koji su se jako dobro snašli u novonastaloj situaciji i omogućili mi da nastavim normalno živjeti, baš kao ostatak mojih vršnjaka.

Invalidska kolica me niti u jednom trenutku nisu sputavala u ostvarenju mojih želja i aktivnosti. Nakon osnovne škole, školovanje nastavljam u Zagrebu u Centru za odgoj i obrazovanje Dubrava, jer smatram da je za osobe s invaliditetom vrlo bitna integracija u društvu, što u svom mjestu ne bih mogla ostvariti s obzirom na arhitektonsku neprilagođenost institucija. To razdoblje svog života jako sam dobro iskoristila da steknem mogućnosti i samostalnost

Invalidska kolica me niti u jednom trenutku ne sputavaju u ostvarenju mojih želja i aktivnosti.

za nastavak školovanja. U Centru sam upoznala jako puno prijatelja, bavila se raznim aktivnostima. S obzirom da sam poznata kao vrlo živahna osoba, ni nepodopštine nisu izostajale, od zadirkivanja profesora i sl.

U studentskom domu

Odmah nakon završene srednje škole upisujem Višu ekonomsku školu - smjer Malo poduzetništvo - trgovinsko poslovanje. Tada za mene nastupa vri-

jeme truda, muke, borbe za opstanak i uspjeh koji mi je itekako bio potreban. Sjećam se jako dobro još i danas, kad

Sjećam se jako dobro još i danas, kad su me prije osam godina roditelji dovezli u Zagreb, ostavili u studentskom domu i otišli kući.

su me prije osam godina roditelji dovezli u Zagreb, ostavili u studentskom domu i otišli kući.

Meni se tada svijet rušio, bila sam sama, ali ipak uporna i ustrajna da ostvarim svoje snove. Nisam se predala. Drugi dan sam pozvala taxi i otišla na fakultet na predavanje. Prijevoz i nije bio naj-



veći problem, jer tek na fakultetu sam ustanovila da neka predavanja imamo na drugom katu, što je bilo puno gore. No, zahvaljujući predivnim kolegicama i kolegama i taj problem se ubrzo rije-

šio. Svakodnevno su me kolege dočekivali ispred zgrade fakulteta i pomagali mi noseći me po stepenicama do predavaonica kako bih bila nazočna na svakom predavanju. Uključili su me u sve aktivnosti, a svakodnevna druženja s njima su me jako veselila.

Nakon godinu dana od roditelja sam dobila automobil, i otada je sve bilo puno jednostavnije jer sam mogla ići bez problema na predavanja.

Aktivistički rad i studij

Za vrijeme studiranja bavila sam se raznim aktivnostima. Kao osnivač i aktivni član Udruge studenata s tjelesnim

Moram priznati da nisam imala problema oko traženja i dobivanja poslova. Poslala bi životopis, pozvali su me na razgovor i nakon nekoliko dana me zvali i pitali kad mogu doći raditi.

invaliditetom „Korak“, bavila sam se i zastupala interese studenata s tjelesnim invaliditetom, aktivna sam članica Udruge HUPT (Hrvatska udruga paraplegičara i tetraplegičara) i udruge koja se bavi promicanjem kvalitetnog obrazovanja mladih studenata s invaliditetom „ZAMISLI“.

Također sam sudjelovala na raznim konferencijama, ljetnim školama i drugim oblicima doškolovanja, što mi je pomoglo kod nalaženja posla. Uz sve aktivnosti, dosta vremena sam provodila družeći se s kolegama s fakulteta i



kolegama iz studentskog doma. U srpnju 2006. studij ekonomije sretno sam privela kraju, malo se odmarala i samo nekoliko mjeseci kasnije pronašla stalan posao.

Prvo zaposlenje

Zaposlila sam se u Centru za poduku jezika i dvije godine vodila poslove administracije i voditeljice prodaje. Moram priznati da nisam imala problema oko traženja i dobivanja poslova. Poslala bih životopis, pozvali bi me na razgovor i nakon nekoliko dana me zvali i pitali kad mogu doći raditi. Imam lijepo iskustvo i s razgovora u tvrtci u kojoj trenutno radim, „Otto Bock“, gdje su svi bili oduševljeni kako se super snalazim sama. Morala sam na razgovoru demonstrirati šefu kako sama stavljam kolica u auto, čime je on bio oduševljen.

U „Otto Bocku“ radim već tri godine, isprva kao prodajni savjetnik, a danas kao voditelj maloprodajne trgovine.

Posao koji sam priželjkivala

Tvrтка u kojoj radim bavi se prodajom i izradom ortopedskih pomagala, tako

Svoj posao volim jer radim s djecom, a ujedno i zbog toga što mogu osobama s invaliditetom život učiniti lakšim i pristupačnijim, te ih učiniti na neki način neovisnima o drugim osobama.

da trenutno radim posao koji volim i koji sam dugo potajno priželjkivala.

Svoj posao volim jer radim s djecom, a ujedno i zbog toga što mogu osobama s invaliditetom život učiniti lakšim i pristupačnijim, te ih učiniti na neki način neovisnima o drugim osobama. Imam predivne kolege, pomažemo jedni drugima, i ono što moram posebno naglasiti, ne osjećam se niti u jednom trenutku i situaciji kao osoba s invaliditetom.

Činjenica da sam srednju školu pohađala u Zagrebu zasigurno je pridonijela mojoj samostalnosti. To je razdoblje koje se nikad ne zaboravlja. Često kontaktiram svoje kolege i veseli me svaki susret s njima jer to za mene znači vra-

ćanje i prisjećanje na to itekako važno razdoblje u mom životu.

Trenutno sam toliko zaokupljena poslom da rijetko stižem izlaziti van s pri-



jateljima, ali zato dobro iskoristim svaki koncert da se družim i provedem s dragim ljudima.

U slobodno vrijeme, kojega je u mom životu malo s obzirom na sve aktivnosti, bavim se atletikom (koplje, disk, kugla), glumom (Boalovo kazalište - „Kazalište potlačenih“), čitam i pišem za časopis HUPT-a.

Učiti i raditi

Zato je moj savjet: upišite srednju školu, uživajte, družite se, ali isto se tako i trudite da postignete dobre rezultate kako biste mogli poslije srednje škole

upisati fakultet. Za vrijeme studiranja potrebno je puno muke i truda, ali vjerujte, uvijek ostane dovoljno vremena



za uživanje, tulumarenje s društvom, ispijanje kavica.

A kada dođe vrijeme za posao onda se posvećujemo samo toj aktivnosti. Posao je velika briga, ali u svakom slučaju

slatka, jer tada smo neovisni o drugima, možemo svoj život planirati u nekom drugom smjeru, možemo se brinuti za sebe ili za svoju obitelj.

Zato je moj savjet: upišite srednju školu, uživajte, družite se, ali isto se tako i trudite da postignete dobre rezultate kako biste mogli poslije srednje škole upisati fakultet.

Peer Counselling - Lekcija br. 4.

Peer counsellor zbog osjetljive prirode svog posla mora poštivati najviše etičke standarde. Najvažnija je povjerljivost, zatim savjetovanje u dobroj vjeri (razlikovanje dobra i zla), pitanje religioznosti i izbjegavanje svake supstance poput alkohola i narkotika. Prije svega, peer counsellor mora graditi povjerenje između sebe i korisnika. Nakon razgovora s korisnikom, dužan je napraviti izvješće u kojem mora navesti mjesto i vrijeme sastanka, ime, dob i razinu ozljede korisnika, te ono što je korisniku rekao tijekom razgovora. Ti se podatci kasnije, bez navođenja imena i osobnih podataka klijenata, pripremaju za izvješća. Također, da bi se moglo nadgledati pružanje peer counsellinga, korisnici daju povratnu informaciju o zadovoljstvu uslugom. Zadovoljstvo korisnika je, na kraju krajeva, glavni cilj te usluge. Tako je moguće zamijeniti nekog peer counsellora ako ne zadovoljava profesionalne ili etičke standarde.

Nikolina priča

Korak u prazno

Kao osamnaestogodišnjak, suočio sam se s paraplegijom nakon pada s visine od tri metra. Ubrzo mi je bila pružena pomoć. Nisam ni slutio što me čeka. Osjećao sam lagane bolove, sve se činilo nestvarnim, čak sam vozaču hitne

Nikola Koluder

pomoći rekao da mi je dosadno, da upali neku muziku, a on je umjesto muzike upalio sirenu. I tako je sve počelo...

Dopremili su me u Kliniku za traumatologiju kod primariususa Kejle i otpremili na CT. Uskoro je stigla i presuda: ozlijedio sam kralježnicu između Th10 i Th11, tj. potpuni prekid kralježničke moždi-

Uskoro je stigla i presuda: ozlijedio sam kralježnicu između Th10 i Th11, tj. potpuni prekid kralježničke moždine.

ne. Uslijedila je operacija, nakon koje je primarius Kejla došao do mene i rekao: "Spojili smo te!" Značilo je to da su mi ugradili dvije pločice i osam vijaka od titana. Ostao mi je u sjećanju razgovor s primariusom, koji je na moje pitanje o



tome što je sa mnom, odgovorio da ću moći stajati, ali ne i hodati. Dalo mi je to razmišljati, nisam odmah shvatio. U klinici sam ostao još petnaestak dana. Tada sam se prvi puta susreo s pojmom invaliditeta, s paraplegijom.

2 za, 98 protiv

Kuda dalje? Uobičajeno je da se nakon operacije jedno vrijeme provede na rehabilitaciji. Poslali su me u Varaždinske Toplice, gdje na rehabilitaciju odlazi većina novoozlijeđenih sa spinalnom ozljedom. I tako je krenulo. Među prvim sjećanjima iz toplica ostao mi je pregled kod odjelnog liječnika, kada mi je rečeno da imam 2 posto izgleda prohodati, nasuprot 98 posto za ne prohodati. Sve moje dotadašnje nade potonule su. Uslijedila je depresija, suočavanje, prihvaćanje... Tako malen postotak u korist hodanja? Tri mjeseca proveo sam u toplicama, odlazeći doma vikendima. Moji su mi kod kuće prilagodili sobu i sve ostalo.

Za vrijeme boravka u toplicama najviše saznanja o svakodnevnim životnim potrebama, transfer, oblačenje, kateteriziranje... sakupio sam od ljudi koji su bili duže vrijeme u sličnom stanju i došli su

I tako je krenulo.
Među prvim sjećanjima iz toplica ostao mi je pregled kod odjelnog liječnika, gdje mi je rečeno da imam 2 posto šanse za prohodati, nasuprot 98 posto za ne prohodati.

na trotjednu rehabilitaciju. S mnogima od njih ostao sam u prijateljskim odnosima. I mog sadašnjeg prijatelja Romana upoznao sam na isti način. Najviše me oduševilo njegovo snalaženje i prihvaćanje stanja, njegov ležeran stav, flegmatičan, kakav je i po prirodi.

Back to school

Došlo je vrijeme povratka kući, a ja sam se uhvatio u koštac sa zaostacima u školi. Morao sam nadoknaditi sve što sam propustio. Uspio sam položiti sve ispite u 4. razredu zagrebačke Gradiateljske tehničke škole. Napravio sam i završni rad, te položio maturu u drugom roku. U drugom roku sam upisao i Građevinski fakultet, no ubrzo sam od njega odustao zbog - građevinskih

barijera! Odlučio sam se za tečaj web dizajna u POU Zagreb. Imali smo super predavača Nevena, naučio nas je puno toga, bila je to dobra odluka. Odmah zatim upisao sam pripreme za Ekonomski fakultet. Upisao sam ekonomiju, fakultet koji je prostorno prilagođen. Jedno vrijeme bavio sam se veslanjem. Preporučio bih svakome neki sport, jer



tako se stječe forma i ugodan osjećaj, potrebno je samo malo upornosti i dobre volje.

I napokon posao

Za vrijeme faksa zaposlio sam se u jednoj ortopedskoj kući, kao stručni suradnik u programu rehabilitacije, u kojoj radim već dvije godine. Odlično mi je, našao sam se u tome. Ima dosta putovanja, rada na terenu i s ljudima. Svakim danom neka nova priča i dobar

osjećaj kad možeš iz vlastitog iskustva preporučiti nešto što će nekome pomoći. Samim peer counsellingom zapravo se bavim kroz posao. U toplicama sam svaki tjedan, te gotovo svakodnevno dolazim u dodir s novoozlijeđenima. I kada sretnem nekoga moje dobi na rehabilitaciji, sjetim se sebe. Srećom, ja danas znam da ima izlaza i da se može

posljedicama ozljede kralježničke moždine, a imaju zapravo kvalitetniji život

Za vrijeme faksa zaposlio sam se u jednoj ortopedskoj kući, kao stručni suradnik u programu rehabilitacije, u kojoj radim već dvije godine.



kvalitetno živjeti sa spinalnom ozljedom, jer poznajem mnoge koji žive s

od osoba koje nisu u kolicima. To želim prenijeti i drugima.

Ni volontiranje mi nije strano. Svojedobno sam dvije godine proveo kao volonter Udruge HUPT na raznim projektima, kao što je projekt Ministarstva zdravstva RH o pristupačnosti u zdravstvenim ustanovama. Istraživali smo na terenu u koje se zdravstvene ustanove zaista može ući s kolicima, te koje sve sadržaje imaju te ustanove.

Peer Counselling - Lekcija br. 5.

O time kolika je uspješnost razgovora s korisnikom, peer counsellor ne može znati odmah. Za to je potrebno vrijeme i niz malih koraka. To je dugotrajan proces tijekom kojega osobe s ozljedom kralježničke moždine uče prihvatiti sebe u invalidskim kolicima, te kako se brže i lakše integrirati u društvo. Pozitivan stav novo ozlijeđenih osoba smatra se uspješnim početkom i mostom pri uključivanju u život, nastavljanjem s poslom, obrazovanjem, odnosno očuvanjem općeg dobrog stanja. Također, peer counselling ne završava kad klijent napusti rehabilitaciju, jer obično peer counsellori nastavljaju kontaktirati sa svojim korisnicima elektronskom poštom, telefonski ili se nastavljaju susretati, naravno, prema individualnim potrebama svake osobe sa spinalnom ozljedom.

