

Information till dig som har en ryggmärgsskada

*”På sjukhuset fick jag mycket stöd av teamet omkring, men efter hemkomsten kom verkligheten i fatt. Jag kände mig ensam, hade tusen frågor och var vilsen i min nya livssituation.”*

Har du nyligen fått en ryggmärgsskada och tycker att mycket i ditt liv känns nytt och svårt?

Då kan det vara en bra idé att möta någon som lever med en ryggmärgsskada och har ett fungerande och aktivt liv – en förebildscoach! Det är en person som kan inspirera, motivera och visa på möjliga vägar framåt.

Om du vill träffa en förebildscoach är det bra att veta att ni

- matchas baserat på kriterier som du tycker är viktiga
- kan träffas när det känns rätt för dig
- arbetar mot konkreta mål som du sätter
- träffas tre gånger – fysiskt, digitalt eller via telefon

Förebildscoacherna är verksamma i hela Sverige och får utbildning och stöd från Personskadeförbundet RTP i samarbete med RG Aktiv Rehabilitering. Uppdraget är på ideell basis och att träffa en förebildscoach är kostnadsfritt.

Läs mer och anmäl ditt intresse att träffa en förebildscoach på

[rtp.se/forebildscoacher](http://rtp.se/forebildscoacher)

Förebildscoachprojektet 2.0 ett samarbete mellan

