

tematické skupiny

# prevence relapsu



## **Tematické skupiny prevence relapsu**

Z britských materiálů připravil Mgr. Aleš Kuda

Sazba: RICHARD KOŘÍNEK

Vydalo *Středisko prevence, léčby a doléčování drogových závislostí P centrum Olomouc*  
jako svou 2. publikaci v roce 2000

Náklad 500 ks

# Obsah

Úvod .....	2
Modul 1. Fáze doléčování .....	4
Modul 2. Odvykání a touha .....	9
Modul 3. Vaše nebezpečné situace .....	15
Modul 4. Příprava na stresové situace .....	19
Modul 5. Užívat si bez drog .....	23
Modul 6. Témata léčení a rodiny .....	27
Modul 7. Cíle členství ve skupině .....	34
Modul 8. Napít se, vzít si - rizika a limity .....	40
Modul 9. Co dělat v případě uklouznutí .....	47
Modul 10. Otevřeně o léčení .....	53
Modul 11. Jak říkat NE (na nabídku drogy).....	59
Modul 12. Jak se vztahovat k uživatelům drog .....	63
Modul 13. Uspořádání zdravých vztahů .....	69
Modul 14. Navazování přátelství .....	75
Modul 15. Jak mluvit o své minulosti v zaměstnání .....	79
Modul 16. Zaměstnání, které splňuje vaše potřeby .....	84
Modul 17. Zvládání problémů v zaměstnání .....	91
Modul 18. Zvládání bolesti a léky na předpis .....	94
Modul 19. Jak vytvořit ideální skupinu .....	101
Modul 20. Láska a intimní vztahy .....	105
Modul 21. Léčení, doléčování a podpora ze strany společnosti .....	109
Modul 22. Pohled dopředu: plány, cíle a sny .....	112
Modul 23. Příběhy z léčení .....	116

# Úvod

Práce nazvaná *Prevence relapsu*, vydaná jako pomůcka pro pracovníky protidrogových zařízení, je přes svůj skromný rozsah prací velice užitečnou. Ocení ji zejména pracovníci léčeben, komunit a doléčovacích center, kteří se s problematikou relapsu setkávají denně.

Užitečnost práce je především v tom, že přináší konkrétní postupy, jichž lze použít v praxi téměř okamžitě, a to jak v individuální terapii, tak především v terapii skupinové. Jedná se tedy o jakousi metodickou pomůcku, která obsahuje popis a objasnění problému a zároveň je zásobníkem konkrétních postupů v práci zaměřené na prevenci relapsu.

Jako relaps (u alkoholových závislostí se častěji užívá termínu *recidiva*) bývá označováno opětovné užití (nikoli užívání) drogy poté, co závislý předtím došel k rozhodnutí s drogou skoncovat a prošel kteroukoli formou léčby. Jak velmi dobře vědí všichni, kdo v této oblasti pracují, jedná se o úkaz poměrně častý. Příčin je celá řada a není možno je zde všechny uvádět, tím spíše, že se jimi nezabývá ani předkládaná práce sama. Ta vychází z předpokladu, že kvalitní práce s klientem po relapsu dokáže obrátit v klientův prospěch i situaci opětovného užití drogy, vnímanou a hodnocenou dosud často jako návrat na samý počátek, jako destrukci všeho dosud dosaženého. Skutečnost, že relaps je častým faktem a že by bylo hodně neúčinné lpět na požadavku úplné a trvalé abstinence jako na jedině žádoucím výsledku terapie závislostí, si vynutila také zaměření pozornosti na prevenci tohoto jevu, který je samozřejmě stále vnímán jako nežádoucí, zpomalující proces uzdravy a snižující klientovu sebedůvěru.

Práce s relapsem bývá v jednotlivých zařízeních ošetřena interními pravidly, klient dostává jasnou instrukci, co v takovém případě udělat a jak z něj získat užitečnou zkušenost i informaci pro budoucnost.

Oblast prevence relapsu je ale zpracována mnohem méně a působí často rozpaky v tom, jak k ní přistupovat. Předkládaná práce představuje jedno z možných řešení, aniž si činí nárok na jedinou správnost a úplnost nebo na jediný možný způsob využití této techniky. Snaží se v přehledných a použitelných modulech zmapovat co nejvíce situací a míst klientova vnitřního i vnějšího života, o nichž se ze zkušenosti ví, že jsou kritická, zátěžová, ohrožující a jako taková by mohla v relaps vyústit.

Místem ověření těchto modulů byla doléčovací skupina, kde bylo možné předpokládat vysokou motivaci pro udržení všeho, čeho klient v léčbě i v doléčování dosáhl, a zároveň ochotu vynaložit určitý zájem a určitou práci pro dosažení žádoucího cíle. Proto je program prevence postaven jako nácvik dovedností a nácvik orientace v ohrožujících situacích, odpovídá tedy nejspíše kognitivně-behaviorálnímu pojetí psychoterapie. S moduly se pracuje ve skupině a zdůrazňuje se vlastní aktivní učení klientů samých. Jednotlivé moduly, které určitý problém prezentují v obecné rovině, jsou klientům k dispozici a oni sami pak tento obecný model aplikují na svou konkrétní, jedinečnou životní situaci. Moduly tvoří jakýsi celek, ten ale není neměnný a dokončený, je možné ho měnit a doplňovat v souvislosti s novými nebo změněnými podmínkami, prioritami, činnostmi či potřebami klientů. Každý modul obsahuje také co nejvíce informací, které by mohly posloužit při řešení té které životní situace. Přestože manuály pro vedení jednotlivých modulů nabízejí velmi jasný návod, terapeutova dovednost vždy do značné míry ovlivňuje účinnost celého modulu.

Vedle témat převážně informativních (např. Fáze doléčování, Cíle členství ve skupině, Principy odvykání aj.) a tréninkových (Stres a jak ho zvládat, Co dělat v případě uklouznutí, Mé nebezpečné situace atd.), se objevují také témata vztahová (Léčení a rodina, Jak se vztahovat k uživatelům drog, Jak mluvit o své minulosti v zaměstnání atd.), témata s problematikou zdravotní (Zvládání bolesti a léky), volnočasovou (Užívat si bez drog, Image a její význam), bilanční (Proč jsem tady, Příběhy z léčení), související s plánováním budoucnosti (Pohled dopředu, sny, plány a cíle) atd.

Práce s moduly by ale měla jen malý význam, pokud by zůstala v abstraktní rovině (pak by to mohla být jakási intelektuální zábava), důležitý je onen proces zvnitřnění, převzetí toho, co je zrovna mně na míru, co poznávám jako své. Pak může být naučené k užítku právě tehdy, když klient krizovou situaci rozezná a zároveň je zachována vysoká míra jeho motivace pro nově nabytý životní styl. Pro účinnost tohoto typu prevence je důležité věnovat pozornost tomu, co je skutečným problémem právě dnešních klientů, a velmi pružně přinášet do skupiny právě ta témata, která je oslovují. V tomto smyslu je předkládaný text inspirujícím a užitečným příspěvkem pro denní práci terapeuta. To podporuje i fakt, že byla jako užitečná a cenná hodnocena i klienty samotnými.

Mgr. Kamila Zogatová

# 1

## Fáze doléčování

### *Cíl*

Vyjasnit celkové zaměření a významné fáze procesu údravy a pomoci klientům nahlédnout jejich postup.

### *Zázemí*

Stres související s budováním života bez drog je často jitrěn nedostatkem znalostí o budoucnosti, o tom, co bude následovat. Tento modul podává přehled a perspektivu procesu doléčování. Předpokládá, že léčení může být komplikovanější, než si lidé většinou představují: že přináší překonatelné obtíže a předpokladatelné zisky - některé přicházejí jen s časem a zkušeností, některé vyžadují aktivní zásah.

Klienti mohou profitovat z jasného schematu či plánu doléčování, ke kterému se mohou v procesu doléčování vracet. Je také možné ve skupině vytvořit další způsoby vedení a integrace zkušeností klientů.

### *Materiál*

Výtisky přehledů: „Fáze doléčování“  
„Přehled doléčování“

Tužky

### *Klíčové body*

1. Tak jako lidé závislí na drogách trpí následkem své závislosti podobnými problémy, mají také podobné zážitky změny a vývoje, když se ze závislosti odpoutávají. Témata se v obou případech (závislost i léčení) týkají prakticky všech oblastí života.
2. Vědět předem o důležitých zkušenostech, které jsou při procesu léčení a doléčování běžné, může přispět ke stabilitě lidí, kteří při vlastním doléčování procházejí mnoha změnami.
3. Přestože je dobré znát zkušenosti ostatních, každý se mění svým tempem a svým vlastním způsobem. V léčení a doléčování nemůžeme hodnotit srovnáváním lidí mezi sebou.
4. Nezávisle na tom, jak daleko již kdo došel, je vždy možné sklouznout zpět do starých kolejí, zejména pokud nejsou postup léčení a aktuální potřeby otevřeně hodnoceny. Ničím nemůžeme nahradit otevřenost, zejména otevřenost sama k sobě.

## **Forma**

### **TÉMA A CÍL**

Oznamte téma. Popište cíl sezení: *„Jasněji vidět celý obraz skutečného léčení a doléčování, aby si každý z vás mohl lépe představit, jak se tento obraz uskutečňuje ve vašem životě. Zmapovat oblasti, ve kterých jste úspěšní, a lépe definovat současné problémy a kvalitněji se připravit na potřeby budoucnosti.“*

### **OTÁZKY K DISKUSI**

*„Představme si nejprve dva pacienty, kteří se zotavují ze stejné závažné nemoci a kteří se budou během svého uzdravování setkávat s mnoha problémy. Jeden z nich je dobře informován o tom, jaké bylo uzdravování z nemoci pro ty, kteří jím prošli před ním. Druhý neví nic o tom, co má očekávat. Kterým z nich byste byli raději a proč?“*

### **KOMUNIKACE VE DVOJICÍCH**

Vysvětlete, že cílem tohoto cvičení je pomoci klientům jasněji vidět proces doléčování. Zeptejte se klientů, jak si představují, že bude jejich životní situace vypadat zhruba za další rok života bez drog. Jak bude vypadat rodinná situace, bydlení, přátelé, práce, volný čas? Vybídněte každého, aby svou představu co nejrealističtěji do detailů popsal.

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Nechte klienty ve skupině diskutovat o tom, co při komunikaci s partnerem zažili.

### **BRAINSTORMING**

Zeptejte se skupiny, s jakými osobními tématy se mohou potýkat při dosahování obrazu budoucnosti: jakými změnami v postojích a životním stylu budou muset projít, jaké překážky budou při tom překonávat atp. Dále se ptejte, s jakými tématy se již při dosahování současného stavu setkali. Napište co možná nejvíce „podmínek úspěchu“ na tabuli. (Pozornost věnujte spíše tématům týkajícím se osobního rozvoje nežli materiálním podmínkám léčení či náhodným událostem).

### **ROZDÁNÍ PODKLADŮ A PRÁCE S NIMI**

„Fáze léčení“ a „Průběh léčení a doléčování“

Projděte obě tiskoviny, vyhněte se však zatím detailní diskusi o jednotlivých bodech. Vysvětlete, že jde o nástroj, který budete používat společně s informacemi, které již ve skupině zazněly. Ujistěte se, že obecný model „fází“ každý ze členů skupiny dostatečně pochopil.

### **PÍSEMNÉ CVIČENÍ**

Každý ze skupiny nyní pozorně projde seznamem („Průběh ...“) a změní nebo přidá další body podle svého uvážení a podle toho, s jakými náměty již přišla skupina. Každý sám poté označí každý bod jedním symbolem: „M“, pokud se s daným tématem potkal v minulosti, „N“, pokud se jím v současnosti zabývá. Pokud se nikdy s tématem nesetkal, ani se s ním v současnosti nepotýká, nechá položku neoznačenou. V průběhu vyplňování je možno se volně ptát a odpovídat, členové skupiny by se měli zdržet porovnávání seznamů navzájem. Nechte skupině dostatek času, aby většina členů mohla projít celý dotazník a vrátit se k případným nejasným bodům.

### **KOMUNIKACE VE DVOJICÍCH**

Se stejnými partnery jako při první komunikaci ve dvojicích se členové skupiny podělí o svoje zážitky a poznatky z vyplňování seznamu. Mohou mluvit o svých myšlenkách a

emocích během cvičení, o osobním významu některých bodů ze seznamu, nebo o celkovém obrazu jejich léčení.

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Otevřete diskusi o reakcích a názorech na seznam v celé skupině. Podpořte jasné vyjádření těch, kdo by se mohli cítit znechuceni a zklamáni svým postupem, i těch, kdo jsou spokojeni.

### **DATA**

Na závěr zdůrazněte, že otevřené hodnocení vlastní situace je vždy krokem kupředu, podtrhněte, že právě takový krok udělali. Požádejte členy skupiny, aby si schovali seznamy pro budoucí práci s nimi.

## ***Komentář***

Přestože se většina témat seznamu objevuje a bývá řešena v naznačeném pořadí, některá témata jsou dlouhodobá a odrážejí složitost vývojové dynamiky. Například „začíná se „učit“ radovat se a užívat si bez drog“ zahrnuje tolik úkolů, že je jen zřídka jednorázovou událostí. I dlouhodobá témata se však stávají součástí života léčícího se člověka až v určitou chvíli, takže mohou být pojímána samostatně. Jiné body, jako například „má fantazie o schopnosti užívat drogy v budoucnosti“ nejsou ani tak výsledky snažení jako spíše samostatné jevy v psychickém životě ještě nedávno závislého člověka.

Tyto rozdíly mezi položkami seznamu by měly být jasně vysvětleny, aby se členové skupiny mohli cítit při vyplňování volněji.

Někteří členové skupiny budou i přes vaše upozornění porovnávat navzájem své postřehy a náhledy. Přestože není takové sdílení na závalu, hlavní cena tohoto cvičení spočívá v ujasňování si vlastní situace o samotě: porovnávání své dřívější situace se situací současnou.

Členové skupiny by měli vidět, jakou konkrétní podobu má jejich vlastní proces léčení a doléčování. Musí přijmout odpovědnost za vyrovnávání se s jednotlivými tématy, přestože jsou jim tato témata předkládána jako přirozené etapy na cestě od drog. Protože kdykoli během léčení a doléčování může dojít k relapsu, nemůže být pokrok v léčení hodnocen podle počtu a následnosti témat, se kterými se již ten který klient potkal. Ta pro daného člověka nejdůležitější a nejobtížnější témata se objevují vždy později v jeho procesu léčení než u ostatních. Je veliký rozdíl mezi potýkáním se s tématem a vyřešením tématu. Je tedy důležité, aby členové skupiny otevřeně a čestně hodnotili sami sebe. Měli by vědět, že trvalé a aktivní odhodlání k růstu, změně a učení se je vždy lepším ukazatelem úspěchu v léčení nežli seznam zaplněný značkami. Měli by se také v tomto modulu dozvědět, že pravidelné zkoumání postupu vlastního léčení je také významnou součástí léčení.



# Fáze léčení

Léčení se ze závislosti na drogách je proces růstu a vývoje celé osobnosti. Vyžaduje čas a zahrnuje vedle změny postojů i změnu celého životního stylu.

Definovali jsme čtyři fáze doléčování. Tyto fáze nejsou jen nějakými pocity nebo stavy psychiky, ale představují životní situace se vším všudy. Například fáze nazvaná "Odhodlání" představuje souhrn faktorů a událostí, které dohromady vytvářejí odhodlaný životní styl. Nikdo se ale neocitne ve fázi Odhodlání jen proto, že se toho dne cítí odhodlaně.

Lidé jsou různí a proto se také každý jinak léčí. Každý jde svou cestou svým tempem. Ne každý se musí nutně zabývat všemi body seznamu na následující stránce tak, jak jdou za sebou. Každý, kdo se léčí ze závislosti na drogách, má také pravděpodobně svá vlastní témata, která zde nejsou uvedena. Přesto prochází většina lidí při své cestě za příjemným prožíváním života bez drog podobnými procesy, jaké v seznamu najdete.

Pojmenovali jsme čtyři hlavní fáze léčení a doléčování následovně:

**Dopad na dno:** fáze, ve které je člověk hlavně vyčerpán. Porušil všechny sliby, které dal sobě i ostatním, a má pocit, že již není kam dále padat. Každý nalézá své "dno" jinde, každý ale snadno sám pozná, když se na něm ocitne.

**Ambivalence:** Toto je "mezifáze", nalézáme se na hranici léčení. Minulost vypadá příliš bolestně, než aby se tam chtěl někdo vracet, budoucnost příliš nejistá a plná překážek, než aby se člověk mohl cítit bezpečně. V této fázi člověk vážně zvažuje možnost života bez drog. Tato fáze je fází pochyb a sebezpytování.

**Odhodlání:** Nyní člověk začíná jednat a naplňovat své představy o léčení. Vzorce života bez drog se začínou ustalovat a věci se konečně začínou hýbat správným směrem. Tato perioda největšího růstu je snadno rozpoznatelná podle těžké práce, zdravého riskování při uskutečňování nových plánů, nových vztahů, nové spokojenosti a stability.

**Integrace:** Tato fáze popisuje bývalého toxikomana v jeho novém životním stylu. Je to vlastně jen další pojmenování pro obecné hledání vlastního místa ve světě - ta pokračuje po celý další život každého dospělého člověka.

Vzpomeňte si na léčení, kterými jste prošli nebo která znáte. Kterých fází léčení a doléčování se týkala? Na kterých tématech jste pracovali? Ve které fázi se nalézáte nyní - kterou se nyní budeme zabývat?

# Průběh léčení a doléčování

## *Dopad na dno*

- do tohoto okamžiku žije člověk jen v přítomnosti a nestojí tváří v tvář realitě
- zažívá ztrátu podpory od přátel, rodiny atp...
- zažívá velký tlak, aby se změnil
- „dopadá na dno“
- je zmaten a zažívá beznaděj
- žádá o pomoc (často opakovaně)
- začíná sdílet pocity s někým, kdo ho podporuje

"M" = v minulosti... "Musel jsem se s tím potýkat, ale už je to za mnou, jsem s tím hotov."

"N" = nyní... "Musím se s tím vyrovnávat teď."

"X" = tohle se mi nikdy nestalo... a nikdy jsem se s tím nemusel potýkat

## *Ambivalence*

- odporuje potřebě změny životního stylu a/nebo si není jistý, co by měl udělat
- uznává, že život bez drog je lepší, ale pochybuje, zda je dost "silný", nedokáže si sám sebe představit jako někoho, kdo je "čistý"
- nevěří "světu čistých"
- zažívá velký stres
- má velkou touhu, když jsou drogy dostupné
- má fantazie o schopnosti užívat drogy v budoucnosti
- má málo pozitivních aktivit a přátel a cítí se nepříjemně mezi "čistými" lidmi - často je sám
- cítí vinu a stydí se za svou minulost
- rád by o sobě přemýšlel jako o „léčícím se“, ale bojí se toho
- zatajuje svou minulost před těmi, kteří drogy nikdy nebrali nebo neberou
- má proměnlivou náladu, pocity a názory
- akceptuje nové hodnoty a ideály a stále lépe vidí možnost žít bez drog

## *Odhodlání*

- přerušuje vztahy s přáteli, kteří užívají drogy
- začíná si dávat praktické cíle v budoucnosti
- opatrně rozvíjí nové vztahy
- začíná se „učit“ radovat se a užívat si bez drog
- vytváří si novou toleranci ke stresu a fyzické bolesti
- učí se, jak zacházet s touhou po droze (která se postupně snižuje)
- v případě problémů rychle využívá nabízenou podporu
- vytváří si vlastní jasná pravidla užívání alkoholu a lehkých drog
- pomáhá ostatním v rámci pomoci sobě
- mluví opatrně a s vybranými lidmi o své minulosti a je si vědom toho, že je ex-user
- může tvrdě pracovat a mít intenzivní blízké vztahy

## *Integrace*

- vypořádává se s pocity viny a je schopen mluvit o minulosti jako o faktu beze studu a strachu
- bere sám sebe jako „čistého“ a jako součást společnosti, aniž by zapomínal na minulost
- osobní pravidla, která předcházejí návratu k braní drog, se stávají přirozenou součástí života
- pomoc druhým se stává přirozenou součástí života
- otevřenost vlastnímu růstu a práci na sobě se stává přirozenou součástí života
- žije každým dnem, přijímá výzvy a odpovědnost a prožívá uspokojení z práce, lásky a respektování ostatních
- již ho nevzrušují stará místa, události a lidé, spojení s dřívějším užíváním drog

# 2

## **Odvykání a touha**

### ***Cíle***

Vysvětlit jak a proč je touha po droze přirozeným následkem závislosti; vysvětlit jak tento fakt ovlivňuje léčení a doléčování.

### ***Zázemí***

Toto téma se zabývá problematikou touhy po droze, což je hlavní a navíc i předvídatelný problém při doléčování. Nabízí strategii, jak je možno touhu zvládnout a co nejrychleji snížit. Jasně uvědomění si příčiny touhy a jejího vývoje pravděpodobně ulehčí klientovi od strachu a pocitů viny. Také se budeme zabývat tím, jak mohou změny v životním stylu redukovat touhu a spustit proces definitivní údravy.

Protože je toto téma zaměřené na jednu z nejdůležitějších příčin relapsu a zároveň velmi těsně souvisí s dalšími aspekty léčení, musí mu být věnována náležitá pozornost.

### ***Materiál***

Výtisky přehledů: "Některé principy odvykání"  
"Deset hlavních nebezpečí"  
"Případ k zamyšlení: Franta"

### ***Klíčové body***

Viz. přehled "Některé principy odvykání".

### ***Forma***

#### **TÉMA**

Toto téma musí zahrnovat jasné vysvětlení základních konceptů v prvních 15 - 20 minutách. Je lepší, pokud má vysvětlení formu rozhovoru se skupinou nebo přednášky, nežli čtení z manuálu.

Sdělte skupině, že toto je velmi důležité sezení a že je věnováno tomu aspektu závislosti, který se nejdéle a nejméně snadno léčí - neustávající touze po braní drog.

#### **OTEVŘENÁ DISKUSE - SHARING**

Každý člen skupiny si představí příležitost, kdy už "byl z drog venku", ale náhle zažil silnou touhu po droze - po jejích účincích.

## DATA

*"Cílem tohoto sezení je lépe porozumět situacím, ve kterých se touha po droze objevuje, a naučit se základním dovednostem pro reagování v takových situacích a snížení touhy. Dozvít se také, jaké jsou pro většinu bývalých uživatelů nejobvyklejší situace, ve kterých se touha po droze objevuje.*

*Pro lepší porozumění touze po droze si nejprve představme jednu ze základních operací, kterou náš mozek provádí - dávání do vztahu dva jevy - asociace. Představte si, jak vzdálené si mohou být dvě věci, dané do souvislosti nějakou událostí, a jak se potom náhle v naší mysli objeví jedna, pokud myslíme na tu druhou: například nějaká písnička nám může připomenout někoho z minulosti, nebo nám může uzel na kapesníku připomenout něco, co jsme nechtěli zapomenout před několika lety. Takové asociace se nám stávají neustále. Někdy se také asociace objevují na mnohem hlubší úrovni, tak jako v případě drog.*

*Jedním z nejdůležitějších dopadů užívání drog je, že se vyvíjejí vzorce chování spojené s užíváním drog, například dělání některých věcí, aby se člověk ke své droze dostal a aby se k ní dostal včas, dostává se k ní přes určité lidi, na určitých místech a v určité náladě atp. Tím se automaticky vytváří velké množství silných asociací. Tyto asociace způsobí, že člověku, který se již s drogami rozloučil, zůstávají vzpomínky, které se čas od času objeví. Mohou způsobit, že např. setkání s bývalým přítelem - uživatelem spustí mechanismus silné touhy po droze. Je tomu tak proto, že CNS byla při vytváření asociací tak silně a tak často stimulována užívanými drogami. Někdy si člověk ani nemusí být vědom nějakého spouštění, neboť vytvořené asociace nepotřebují ke svému fungování a udržování vědomí. Nejdůležitější je tedy vědět, že osoba, která se po dlouhodobém braní rozhodne s drogami přestat, se bude ocitát v mnoha situacích, jež budou touhu po droze vyvolávat, přestože se jedinec rozhodl žít bez drog a již dlouho je „čistý“. Čím déle se život dotyčného odvíjel ve styku s drogami, tím více se vytvořilo asociací k jejich užívání a tím častěji může člověk očekávat vyvolání touhy po droze.*

*Touhy po droze se můžeme téměř beze zbytku zbavit. Tento proces však trvá delší dobu, neboť i spouštěče touhy ztrácejí svou sílu postupně. Touhy se nezbavujeme jen odhodláním a díky plynutí času, ale také osobním růstem a budováním zázemí, neustálým odmítáním podrobit se touze po droze pokaždé, když se objeví. Spouštěče ztrácejí trochu ze své síly pokaždé, když na ně reagujeme jinak než braním drog.*

*Pokud někdo není nikdy vystaven zdroji pokušení - spouštěcím situacím - nemůže se nikdy dokonale zbavit touhy po droze. To je jeden z důvodů, proč si tolik lidí vezme drogu opět poté, co opustí léčení, vězení nebo jiné „vzdálené místo“ a vrátí se do prostředí nebo situace, které obsahují mnoho spouštěčů. Takový člověk může mít pozitivní postoj, ale být nepřipraven na náhlou touhu být „high“. Výsledkem bude tak pocit zmatení, slabosti a provinění.*

*Při „odnaučování se“ touze po droze musíte postupovat opatrně, trpělivě, plánovitě a s dobrým zázemím, aby vás jednotlivé mocné spouštěče nebo i jejich kombinace nepřemohly a nevedly k relapsu. Tento postupný proces nazýváme odvykáním. (Není to tedy to samé jako detoxifikace, ta je jen „vyhnáním drogy z těla“). Většinu lidí to pravděpodobně zabere alespoň několik měsíců až rok. I po této době se může touha znovu objevit, pokud budou spouštěče dostatečně silné.*

*Jeden z výrazných rysů odvykání je fakt, že může být velmi značně narušeno, pokud pokušení vzít si drogu neodoláte. Pokaždé, když neodoláte, posilujete touhu a její spouštěče.*

*Pokuste se představit si to následovně: Představte si, že k vašim dveřím chodí každý den zatoulaná kočka, protože jí tam každý den necháváte žrádlo. Nakonec se rozhodnete*

s tím přestat. Ještě nějaký čas bude ta kočka chodit k vašim dveřím a mňoukat tam. Nakonec přeci jen odejde. Pokud ale v této chvíli i jen jednou necháte za dveřmi plnou misku, kočka, která se stále potlouká v sousedství a hledá potravu, začne pravděpodobně znovu chodit pravidelně k vašim dveřím častěji, mňoukat silněji, protože se rychle znovu naučila, jakou máte štědrnou domácnost.

Vaše závislost je jako ta kočka, která chodí mňoukat k vašim dveřím. Nejrychlejší a nejjistější způsob, jak se jí zbavit, je přestat ji krmit jednou provždy. Každé uklouznutí a relaps ji částečně přivedou zpátky. Když začnete brát místo drogy, na kterou máte vyvinutou závislost, drogu jinou, namísto snížení touhy po droze ji necháváte přežívat, stejně jako krmení kočky malými kousky způsobí, že se bude po okolí toulat častěji v očekávání plné misky. Čím „čistší“ tedy zůstanete, tím rychleji dosáhnete odvyknutí.

Člověk, který se stal jednou na drogách závislým, pravděpodobně nikdy nedosáhne úplného odvyknutí. Vždy bude tu a tam cítit pokušení, zejména v přítomnosti nějakého silného spouštěče. Nakonec ale toto „přání“ být high může přecházet téměř bez povšimnutí. To však neznamena, že závislost je již pryč a vy můžete znovu začít brát drogy. Kočka z vašeho nervového systému nikdy zcela nezmizí a pokud jí dáte příležitost se k vašim dveřím vrátit, byť i jen na chvíli, může brzy začít mňoukat tak nahlas jako nikdy předtím.

Aby se člověk mohl vyhnout pokušení, potřebuje sílu. Tato síla - schopnost odporovat negativnímu a věnovat úsilí tomu, co je pozitivní - není jen prostá síla vůle. Během času roste a vyvíjí se. Můžete jí postupně dosáhnout tím, že se učíte zvládat životní situace, poznáváním svých potřeb a absorbováním síly z podpory, které se vám dostává od ostatních. Síla také přichází z neustálého zvládání situací, které již zvládat umíte. Odolnost proti pokušení vzrůstá krok po kroku. Poprvé, když se vydáte do nějaké nebezpečné situace - jako když jdete poprvé opět na párty, nebo když dostanete svou první výplatu - měli byste s sebou vzít důvěryhodné lidi jako podporu. Měli byste se také vyhýbat nebezpečným situacím, jak je to jen možné - můžete raději jít delší cestou, než abyste museli procházet nějakým známým centrem drogové kultury, vyhýbat se přátelům, kteří stále ještě drogy berou atp.

Dosahování „odvyknutí“ také znamená, že netestujete sami sebe. Život vám sám před vás postaví všechny překážky a zkoušky, které budete potřebovat. Nemusíte si přidávat další. Léčení není žádná hra.

Ve stejné době, ve které se člověk učí říkat „ne“ drogám, měl by se také učit říkat „ano“ novým formám uspokojování a budovat si nový životní styl. To jsou klíče k získání síly. A jsou to také principy úspěšného léčení závislosti.“

## **ROZDÁNÍ PODKLADŮ A PRÁCE S NIMI**

„Některé principy odvykání“

### **BRAINSTORMING**

Po rozdání podkladů a poté, co si je každý člen skupiny sám pro sebe prošel obraťte pozornost skupiny zpět k otázce spouštěčů touhy. Pomozte skupině vytvořit seznam cca 20 typických situací, které takovými spouštěči mohou být. Příklad může být - „příchod na párty, kde jsou všichni najetí, nebo se k tomu chystají“, nebo „mít spoustu peněz a nevědět co dělat“ nebo „dostat se do velké hádky s partnerem/partnerkou“ atp.

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Nechte skupinu diskutovat o navržených tématech. Kterým by se měli vyhýbat a kterým ne? Se kterými je třeba se zabývat hned a kterými až později? Nechte členy skupiny, aby prezentovali své zkušenosti s takovými situacemi.

### **ROZDÁNÍ PODKLADŮ A PRÁCE S NIMI**

„Deset nejběžnějších nebezpečí“

Spolu se skupinou projděte všech deset bodů. Členové skupiny mohou doplňovat na papír další informace k jednotlivým bodům i přidávat další body.

### **VYMYŠLENÝ NEBO SKUTEČNÝ PŘÍPAD**

Použití příkladu může pomoci skupině uvědomit si spolupůsobení spouštěčů a jejich schopnost člověka přemoci.

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Nechte dostatečný čas na diskusi a vyjasněte nejdůležitější nejasnosti.

### **ZÁVĚR**

Uzavřete sezení návrhem, aby každý přemýšlel, jak se otázky kolem odvykání vztahují na něj.

### **POZNÁMKA**

V tomto manuálu je slovo craving překládáno jako touha. Českým ekvivalentem je slovo bažení. Pro klienty je však bližší pojem „chutě“.

# Některé principy odvykání

1. Touha po droze je přirozenou součástí a následkem závislosti. Většinou pokračuje nebo se objevuje tu a tam i dlouho poté, co odezněly příznaky fyzického "abstáku".
2. Touha po droze může být zvyšována nebo přímo spouštěna, pokud se léčící se člověk dostane do určitých situací, které byly silně spojeny s jeho/její dřívějším braním drog.
3. Příležitostné braní drog (a někdy i předepsaných medikací) udržuje a posiluje u ex-usera spouštěče touhy po droze. To je důvod, proč "kontrolované braní" téměř nikdy nefunguje - touha začne být příliš silná.
4. Postupné přivykání si na nebezpečné situace a nepodlehnutí touze spolu s podporou a dobrým plánováním může pomoci vyhasínání spouštěčů. Takové vyhasínání spouštěcích mechanismů se nazývá odvykáním.
5. Totální abstinence je tedy nejjistějším a nejrychlejším způsobem, jak se touhy po droze zbavit.
6. Některé spouštěče, se kterými člověk dostatečně nepracoval - jako třeba "známá místa", na která se vracíte po několika letech - mohou zůstat silnými spouštěči i po letech abstinence. Buďte opatrní.
7. Odhodlání a silná vůle nejsou těmi nejlepšími zbraněmi proti touze po droze. Změna životního stylu - získání přátel a podpory, objevení nových způsobů, jak se dostat do pohody a užívat si, jak osobně růst - může snižovat touhu a její nebezpečí pro vaše vyléčení. Skutečná síla se zvyšuje postupně s časem, prací a podporou.
8. Může dojít k relapsu. Pokud se to stane, vraťte se ihned zpět na cestu léčení. Měli byste mít plán, podle kterého budete postupovat, pokud se to stane. Relaps neznamena, že jste zklamali, nebo nějak promrhali vynaloženou námahu. Znamená, že se z něj musíte poučit, potřebujete lépe plánovat a potřebujete větší podporu.
9. Přestože je touha po droze přirozeným důsledkem předchozí závislosti, pamatujte si, že máte svobodu volby: můžete se nyní pokoušet jí zmenšovat a bojovat s ní, nebo zůstat její obětí.

# Deset nejběžnějších nebezpečí

1. Být v přítomnosti drog, uživatelů drog nebo na místech, kde jste brali.
2. Negativní pocity, zejména hněv, smutek, osamocení, pocity viny, strach a úzkost.
3. Pozitivní pocity, které způsobují, že by chtěl člověk slavit.
4. Nuda.
5. Braní jakékoli drogy (i léku), včetně alkoholu.
6. Silná a dlouhotrvající fyzická bolest.
7. Povídání "o starých časech" nebo povídání o tom, "jaké to je" nebo "jaké to bylo"
8. Znenadání mít hodně peněz.
9. Užívání předepsaných léků, které mohou člověka dostat high, i pokud jsou užívány podle předpisu.
10. Věřit, že jste definitivně vyléčeni - tedy že vás již k touze po droze nemůže přivést žádná situace ani cokoli jiného - a že je tedy pro vás bezpečné si čas od času něco vzít.



# 3

## Vaše nebezpečné situace

### *Cíle*

Pomoci členům skupiny identifikovat jejich vlastní situace, vyvolávající touhu po droze a pomoci vytvořit bezpečné strategie pro chování v těchto situacích nebo pro vyhnutí se jim.

### *Zázemí*

Tím, že někoho varujeme, připravujeme ho předem na vyrovnávání se s tím, co může přijít. To je hlavní zpráva tohoto modulu, který pokračuje po modulu „Odvykání a touha“ tím, že vede členy skupiny k identifikaci specifických situací, které spouštějí jejich touhu po droze. Ex-useři mohou zůstat zranitelní, někdy do konce života, vůči některým lidem, místům, pocitům a událostem. Tato zranitelnost je zvláštním dědictvím po závislosti.

Pokud člověk zůstane čistý, touha postupně klesá. Zdravý životní styl bude touhu zmenšovat ještě výrazněji. To, že člověk zůstane čistý i při opakované konfrontaci s pokušením, oslabuje tuto pokušení ještě rychleji.

Někdy se zdá, že se vytvářejí nové situace (přestože člověk zůstává čistý), ve kterých se touha po drogách zvyšuje. A již známé situace pak touhu zvyšují více než kdy dříve. To bývá způsobeno narůstajícím stresem v životě, který se přidává k nebezpečným situacím. Například prostředí pracoviště, které bylo doposud neproblematickým místem, se může stát spouštěčem touhy po droze, pokud budou v zaměstnání narůstat problematické konfliktní a frustrující situace.

Některá nebezpečí se mohou snižovat a mizet, zatímco jiná zůstávají silná. Například ex-user, který na drogy již dlouho nemyslí, může být přemožen pokušením z přítomnosti léků v koupelně přítele, u kterého je na party. Nebo naopak ex-user - lékař, který je již zpět v práci a nemyslí už na braní drog i když jsou po ruce, může podlehnout touze vzít si nějaká sedativa když je ve velkém stresu.

Léčící se a doléčující se ex-user by se měl naučit procházet některými nebezpečnými situacemi - po dobrém plánování. Samozřejmě by nikdo takový neměl chodit záměrně na místa prodeje a aplikace drog. Přiměřené konfrontace jsou ty, ke kterým by tak jako tak po nějakém čase došlo - plat, nákup v lékárně nebo drogerii, dojíždění do zaměstnání atp. Je dobré si předem popovídat o možných nebezpečích nastávající situace s dobrým přítelem a probrat, co se dělo po skončení „nebezpečí“.

Tento modul by měl pomoci členům skupiny identifikovat správně své vlastní nebezpečné situace a cokoli dalšího, co by mohlo vést k vystavení se spouštěčům touhy po droze. Mít ná-

hled velmi přispívá k bezpečnosti. Mluvit s ostatními předem o nebezpečí nastávajících situací může ostatní připravit na případnou potřebu pomoci. (Pamatuješ si, jak jsi nám říkal, že výhra v loterii je jednou z tvých nebezpečných situací? Jestli ten tvůj bratranec opravdu tak rád sází, co budeš dělat, až přijede na návštěvu?)

Protože se odpověď na jednotlivé spouštěče touhy může během času měnit, má smysl seznam nebezpečných situací pravidelně upravovat, jak je navrhováno v jednom z podkladových materiálů. Tento modul zdůrazňuje plánování jako jednu z důležitých součástí doléčování. Tím, že někoho varujeme, připravujeme ho předem na vyrovnávání se s tím, co může přijít.

## **Forma:**

### **TÉMA**

Sdělte skupině, že toto sezení má za cíl další práci na nebezpečných situacích a na práci s nimi.

### **OTEVŘENÁ DISKUSE - SHARING**

Dobrovolníci: Nechte každého dobrovolníka, aby krátce popsal svou osobní nebezpečnou situaci. Například: „Výplata“, „Oblíbený klub“, „Bratr, který stále bere“, „Bolest zubů“ atp. Dávejte pozor na to, aby jednotlivá vyprávění nebyla příliš dlouhá a nestala se „vyprávěním o starých časech“, které samo stimuluje touhu po droze.

### **ROZDÁNÍ PODKLADŮ A PRÁCE S NIMI**

„Mé nebezpečné situace“

### **PÍSEMNÉ CVIČENÍ**

Nechte skupině dostatek času, aby si každý člen mohl vytvořit (nejprve na zvláštní list papíru) seznam jeho vlastních specifických nebezpečí. Nakonec každý svůj seznam vepíše do podkladového výtisku. Dovolte a podpořte otázky a volnou diskusi o nebezpečných situacích během vytváření seznamů. Pokud někdo váhá, do které kategorie má tu kterou situaci umístit, poraďte mu, aby ji umístit mezi více nebezpečné.

### **OTEVŘENÁ DISKUSE - SHARING**

Poté, co každý sestavil odpovídající seznam (alespoň několik situací v každé ze tří kategorií), otevřete diskusi o pocitech při sestavování seznamu. Zejména podpořte ty, kteří stále zažívají touhu po droze následkem uvažování o nebezpečích, aby o tom mluvili.

### **KOMUNIKACE VE SKUPINKÁCH**

Vytvořte malé skupinky a nechte každou z nich, aby si zvolila mluvčího. V každé skupině by mělo být několik členů, kteří nezažívali při sestavování seznamu chuť na drogu. Vysvětlete, že každý má se svou skupinkou probrat svůj právě vytvořený seznam a probrat, s kým dalším chce o svých nebezpečích mluvit.

Při této skupinkové komunikaci by měl být každý veden k identifikaci těch nebezpečí, která se mohou objevit v nejbližší době. Skupinky by měly diskutovat o možnostech plánování a přípravy na takové situace a dostupnosti podpory.

Mluvčí každé skupinky krátce poreferuje o průběhu a závěrech.

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Otevřete diskusi celé skupiny.

## ZÁVĚR

Na závěr znovu zdůrazněte potřebu být si vědom nebezpečí a toho, že se nebezpečí mohou během života dále měnit, že se k nim budeme v dalších modulech vracet a že budeme hledat další cesty, jak se s nimi vyrovnávat.

## *Komentář*

Zatímco modul „Odvykání a touha“ je zaměřen spíše na didaktickou prezentaci problému, tento modul je charakterizován individuální reflexí a vzájemnou komunikací členů skupiny. Věnujte alespoň 2/3 času písemnému cvičení a komunikaci ve skupinkách.

Při definování svých nebezpečí by se měli členové skupiny věnovat zejména těm situacím, ve kterých se mohou v současnosti nebo blízké budoucnosti ocitnout. Pro některé z nich to může být například chození kolem dveří dealerova bytu na cestě domů. Naopak hledání partnera a navazování vztahů je tak obvyklá situace, že jí málokdo bude považovat za nebezpečnou. Pro jiné jsou to hádky v rodině. Je potřeba zdůraznit, že „obyčejné“ situace z běžného života jsou těmi nejdůležitějšími náměty. Nechte skupinu přemýšlet o tom, co bude každý dělat během příštích dnů a týdnů a odkažte na materiál „Deset největších nebezpečí“ z minulého modulu.

Cílem není vyřešit všechny problémy a nebezpečné situace, ale naučit se způsobu jejich řešení a přístupu k nim. Hlavním cílem je tedy, aby každý jasně a nahlas definoval jedno až dvě témata, která jsou nejnaléhavější.

Na závěr můžete poradit členům skupiny, aby si vyvěsili svůj seznam na zrcadlo nebo jiné viditelné místo, pokud je dostatečně v soukromí. Seznamy by měly být pravidelně upravovány. Postupně se počty nebezpečí mohou snižovat, ale v současnosti je seznam důležitou pomůckou.

# Mé nebezpečné situace

Následující situace pro mne v současnosti představují největší nebezpečí. Měl/a bych se jim vyhýbat, jak je to jen možné. Pokud se jim nemohu vyhnout, budu je pečlivě plánovat a zajistím si tolik podpory, kolik je jen možné.

Tyto situace mohu zvládnout, pokud si budu vědom sám sebe a stavu mého léčení a doléčování a potřeb z toho vyplývajících. Tyto situace by se mi mohly vymknout z rukou, pokud bych zapomněl, kdo jsem a jak jsem na tom.

Tohle již pro mne nejsou skutečná nebezpečí. Bývaly jimi, ale již jsem dostatečně vyrostl, abych se s nimi mohl potýkat jako s jinými každodenními událostmi.

# 4

## Příprava na stresové situace

### *Cíle*

Pomoci klientům procvičit základy dobrého plánování a zvládnání stresových situací.

### *Zázemí*

Stejně jako většina lidí se i ex-useři připravují na stresové situace pouhým nejasným odhodláním „budu silný/á“. Pokud jsme se již naučili tolerovat výšiny a propady každodenního života, takovéto „zatnutí zubů“ může fungovat. U osoby, která není dostatečně „zakořeněná“, a která vždy při sebemenším napětí spoléhala na drogy, se může vůle velmi rychle vytratit. Ve skutečnosti jen vědomí potřeby „být silný/á“ prozrazuje úzkost a slabost. Co je ve stresových situacích skutečně zapotřebí, je dobré plánování a dostatečná podpora. Tento modul se zabývá právě těmito potřebami. Je o snižování stresu a nebezpečí ve stresujících situacích skrze zlepšování standardních reakcí na ně. Dále rozpracovává některé klíčové ideje modulu „Vaše nebezpečné situace“. Stresové situace, kterými se tento modul zabývá, jsou předpověditelné, předvídatelné (jako například „Rodinné setkání příští měsíc“) a nelze se jim vyhnout nebo není dobré se jim vyhýbat („Zítřejší pohovor kvůli práci“). Jako pomoc při učení se jak citlivě reagovat v takových situacích, jsou vyzdvíženy součásti dobré přípravy: rozpoznání PRAVDIVOSTI vlastních obav, zajištění si objektivních POZNATKŮ - informací, mít jasno v PRIORITÁCH, a zajištění dostatečné PODPORY. Dohromady můžeme hovořit o čtyřech P. Skupinová diskuse může ukázat, jak mohou být principy PPPP prakticky aplikovány na běžné situace. Modul má tedy vlastně ukázat, co opravdu znamená „být silný/á.“

### *Materiál*

Tištěné podklady:

- „PPPP pro vyrovnávání se stresovými situacemi“
- „Stresové situace přede mnou: co brát v úvahu“

### *Klíčové body*

1. Přestože mohou stresové situace být pro léčícího se toxikomana nebezpečné, jsou součástí běžného života a jistě v se průběhu změny životního stylu objeví.
2. Většinu stresových situací můžeme rozpoznat předem, některým se můžeme vyhnout, na ostatní se můžeme připravit
3. Nejprve si musíme plně přiznat, co OPRAVDU v dané situaci cítíme. Zadržování pocitů situaci jen zhoršuje. Otevřenost usnadňuje přicházející úkol a snižuje tenzi s ním spojenou.
4. Za druhé, můžeme potřebovat dodatečné POZNATKY - informace - o situaci: Kdo? Co? Kdy? Kde? Jak? Proč? Pokud jsme ve stresu, často na takové důležité informace zapomínáme.

5. Musíme dopředu definovat své PRIORITY. Na prvním místě je vždy „zůstat čistý“! Další cíle by měly být jasné a jednoduché a nemělo by jich být mnoho. Příliš mnoho cílů v nebezpečné situaci může být důvod, proč člověk nakonec nesplní ani jeden.
6. V neposlední řadě potřebujeme PODPORU - spolehlivé lidi, kteří mohou naslouchat, radit, pomáhat a být s námi v těch nejtěžších momentech.

## **Forma:**

### **TÉMA A CÍL**

Ohlase téma a cíl modulu: „Uvědomit si, že je mnoho stresových situací, se kterými se musíme vyrovnat a které vyžadují přípravu; vyjasnit principy dobré přípravy; a - pro ty, kdo v současnosti čelí nějaké stresové situaci - použít tyto principy k vypracování citlivého plánu ke zvládnutí dané situace.

*Vyléčení vyžaduje změnu životního stylu. Jeden z důvodů je potřeba snížení počtu rizikových situací a stresu. Při změně životního stylu se ovšem mohou objevit nové výzvy, setkáme se s některými problémy, které jsme až dosud odkládali. Většinou můžeme o těchto událostech vědět předem“*

### **OTEVŘENÁ DISKUSE - SHARING**

Požádejte **dobrovolníky, aby krátce popsali příklady stresových situací**, kterým čelili, čelí, nebo které je napadají. Ujistěte se, že v každém případě je jasné, proč se nemůže dotýčný dané situaci vyhnout, nebo proč by to nebylo vhodné.

### **KOMUNIKACE VE DVOJICÍCH**

Každý **popíše** současnou nebo nedávnou **stresovou situaci** a jeho/její pohled na ni, nebo popíše nějakou stresovou situaci v dávné minulosti.

### **OTEVŘENÁ DISKUSE / BRAINSTORM**

Pomozte skupině zvážit, **co se lze obecně z těchto situací naučit**. Co měl kdo dělat jinak, aby současnou situaci zvládl? Vytvořte **seznam nápadů**. Zdůrazněte klíčové body (PPPP).

### **ROZDÁNÍ PODKLADŮ A PRÁCE S NIMI**

„PPPP pro vyrovnávání se stresovými situacemi“

Spolu se skupinou projděte seznamem a srovnajte ho se zásadami a s právě proběhlou diskusí.

### **FIKTIVNÍ PŘÍPADOVÁ STUDIE**

Vyberte nějaký případ z praxe nebo vymyšlený případ a spolu se skupinou ho proberte. Zdůrazněte zejména, že řádná příprava je hodnotnější nežli „být silný“. Ukažte, jak na tuto situaci můžete aplikovat zásady PPPP

### **PRÁCE VE SKUPINKÁCH**

Pokud se někteří členové skupiny mají v blízké budoucnosti ocitnout ve stresové situaci, vytvořte malé skupinky (podle počtu „případů“), které pomohou vytvořit strategii ke zvládnutí stresové situace. Na závěr skupinky referují o své práci. Pokud je ochotno probírat svou vlastní situaci příliš málo členů skupiny, může být výhodnější vybrat jeden případ a řešit ho společně s celou skupinou.

### **OTEVŘENÁ DISKUSE / SHARING**

Otevřete na závěr diskusi k celému modulu.

# PPPP pro vyrovnávání se stresovými situacemi

Úspěšné léčení přináší do života změny, jež umožňují osobnostní růst. Také stresové situace, kterým se člověk nemůže vyhnout, nebo by se jim vyhýbat neměl. Velmi stresové situace samozřejmě znamenají pro ex-usera velké riziko, že bude „přemožen tlakem okolností“.

Většinou můžeme o stresových situacích vědět předem, dříve nežli nastanou. Jeden z důvodů, proč jsou tak stresové, je to, že je vidíme natolik dopředu a neděláme nic, než že se jich bojíme, snažíme se je popírat, dokud se v nich neocitneme. Když čelíme takovým výzám, kterými stresové situace jsou, potřebujeme odhodlání a sílu. Skutečná síla ale znamená mnohem víc než jen být odhodlaný/á. Znamená být připraven/a.

Používání principů PPPP, kdykoli se blíží nějaká stresová situace, nám může pomoci projít těžkými chvílemi bez útěku k drogám. PPPP představují to, co potřebujeme, abychom byli připraveni.

## PRAVDA

První potřeba je přiznat si, co opravdu cítíme. Pokud jsme zmateni, bojíme se, stydíme se, máme chuť nebo bychom se nejraději schovali - všechno je v pořádku. Promluvíme si o tom s někým. Pokud si necháváme své pocity pro sebe, jen tím přispíváme k vlastnímu strachu a obavám. Pokud něco takového sdělíme s ostatními, přiblíží nás to vzájemně, pomůže nám to ulehčit si od nepříjemných pocitů a také jasněji vidět, co je třeba udělat.

## POZNATKY

Neznalost neomlouvá a ani neprospívá, zejména pokud se jedná o nebezpečné situace. Co o dané situaci víme? Kdo, Co, Kdy, Kde, Jak a Proč? Pokud jsme ve stresu, můžeme opominout důležité informace a tím se postavit do situace ještě nebezpečnější. Je mnohem lehčí se vyrovnávat s něčím, pokud vím, co to je.

## PRIORITY

Mějme jasno ve svých prioritách = v tom, co chceme. Na prvním místě je: nebrat drogy! I další cíle by měly být jednoduché a nemělo by jich být mnoho. Například na večírku můžeme chtít dělat dobrý dojem, mluvit chytře, tancovat jako profík, smluvit si rande a nepít a nebrat drogy. Mít za cíl jen zůstat čistý a potkat nové lidi může mít daleko větší smysl. Rozhodněte se předem, co je nejdůležitější, a soustřeďte se jen na to.

## PODPORA

Využívejte své přátele. Řekni jim o svých potřebách a obavách. Žádej je o radu. Bude situace, do které jdeš, opravdu obtížná? Požádej někoho, ať je s tebou. Očekáváš, že budeš hodně smutný/á nebo veselý/á? Zajisti si něčí přítomnost i na tuto dobu. Pokud nemusíš čelit obtížné situaci sám, nedělej to.

# Obtížné situace

## Případy k zamyšlení

### PAVEL

Je středa večer a Pavel se bojí dalšího víkendu o samotě: „Dnes to není ještě tak zlý, protože jsem po práci unavenej. Ale o víkendu potřebuji změnu a nějakou zábavu. Nikdo mě asi nikam nepozve. Musím asi vypadat jako nějaký zoufalec - rozhodně se tak cítím. Dřív tu vždy byl někdo, s kým se dalo jít ven, kdykoli jsem chtěl. No, možná budou o víkendu v televizi nějaký dobrý filmy. Zkusím být silný“.

### DÁŠA

Datum soudního líčení se rychle blíží. Dášin právník říká, že to může dopadnout jakkoli: soud může rozhodnout, že Dáša se svou dcerou zůstane v bytě a majitel domu bude muset rychle udělat odkládané opravy. Soud ale také může rozhodnout proti Dáše - bude vystěhována, protože neplatila nájem (ona tvrdí, že nájem neplatila kvůli neodpovídajícím podmínkám v bytě). Dáša hodně stojí o to, aby pro sebe a svou dceru zajistila nový život, ale pokud se bude muset vystěhovat, bojí se, jak to sama zvládne, dokonce i jak zvládne zbytek dne po soudu. Je jí až špatně z toho, jak se bojí, stále si dokola opakuje: „Musím být silná, musím být silná“.

### JIRKA

Když býval Jirka „najetej“, často přesvědčil svou bývalou partnerku, aby ho pustila na návštěvu k sobě a jejich společnému dítěti. Věděl, že nemá ráda, když ho vidí „najetýho“, ale nemohl ty návštěvy zvládnout, aniž by si něco vzal. Teď, několik měsíců po léčení, se snaží jak nejlépe umí zůstat „čistej“. Po dlouhé době volal své bývalé partnerce, řekl jí, jak je na tom, a požádal jí, zda by mohl přijít na návštěvu a vzít syna do kina. Ona neochotně souhlasila. Jirka opravdu neví, jak ho jeho partnerka a syn přijmou, cítí se hrozně jenom na ně pomyslí. Ale je mu jasné, že musí využít situace jako je tahle a znovu získat lásku své partnerky a svého syna. Přestože má strach, chce na návštěvě vypadat v pohodě a chce být silný, velmi silný.

### MONIKA

Pro Moniku jít na párty znamenalo něco si vzít. Kdykoli když dříve zkoušela zůstat čistá, nakonec šla na nějakou párty a - bum! - pokaždé to byl začátek nového pádu. Jak se má bavit s lidmi, tancovat, nebo jenom relaxovat bez drog? Jak má být zajímavá a atraktivní? A, mimochodem, všichni ostatní asi něco brát budou. Monika ví, jak tenhle způsob myšlení vede k potížím. Ale přítel - dobrý přítel, který chce, aby zase začala žít a nebrala drogy - ji na večírek pozval. Monika souhlasila, ale neví, jestli to skutečně může zvládnout. Zkusí to a doufá, že bude silná.



# 5

## Užívat si bez drog

### *Cíle*

Prodiskutovat rozdíly mezi zážitky po intoxikaci drogami a příjemnými zážitky bez nich. Pomoci členům skupiny podpořit se navzájem při tom, jak se učí užívat si bez drog.

### *Zázemí*

Jak se často při léčení říká, „Když skončíte s drogami, potřebujete mít na práci něco jiného“. Zřejmě největší a nejnáročnější prázdnota je v oblasti radosti a odpočinku, protože pro většinu ex-userů znamenal vždy volný čas drogy a nic jiného. Tento modul se zabývá často špatně pochopenou a málo podporovanou potřebou adaptovat se na radosti bez drog.

Většina radostí a příjemných prožitků je naučená. Jakákoli je naše nejoblíbenější rekreace - sport, kino, konverzace nebo tzv. instinktivní radosti, jako je sex nebo dobré jídlo - naše příjemné pocity výrazně závisí na sociálních vlivech, postojích, schopnostech, věku a mnoha dalších faktorech. Často se zapomíná, jak velkou roli také hraje čas a praxe. Léčící se závislí mají většinou jen malou dospělou zkušenost s nedrogovým odpočinkem a mohou mít jen málo příležitostí, aby mohli takové aktivity vyvinout. Navíc díky tomu, že „high“ z drog člověk dosáhne přímo stimulací CNS. Tedy čas a energie, kterou vyžadují nové radosti mohou být velmi frustrující. Mnoho bývalých uživatelů drog je zklamaných, protože si bez drog neumí užívat. Většina léčení také nezahrnuje pravidelný a dostatečně podporovaný volný čas. Tento modul by měl ujistit klienty, že abstinence umožňuje nekonečně mnoho radostí, pomoci jim porozumět, co potřebují udělat, aby si více užívali, a umožnit jim, aby to dělali společně.

### *Materiál*

Výtisky přehledů:

„Užívat si bez drog“

„Do toho!“

Tužky

Celofánová páska

### *Klíčové body*

Viz přehled „Užívat si bez drog“.

## **Forma**

### **TÉMA**

Oznamte skupině téma tohoto modulu: „Porozumět, jak je důležité si užívat, a jaký je rozdíl mezi stavem po požití drogy a příjemnými pocity bez drog. Poznat, jak si kdo vede v učení se radovat se bez drog. Vytvořit si plán, jak se dát dohromady s ostatními, kteří rádi dělají to, co se chystáme sami dělat“.

### **OTEVŘENÁ DISKUSE / SHARING**

Dobrovolníci krátce vyjádří své současné problémy nebo strachy s užíváním si bez drog. Požádejte skupinu, aby si daný problém zapamatovala.

### **ROZDÁNÍ PODKLADŮ A PRÁCE S NIMI**

„Užívat si bez drog“

### **OTEVŘENÁ DISKUSE - SHARING**

Poté, co si všichni účastníci pročtou výtisk, nechte skupině čas pro volnou diskusi a otázky k uvedeným bodům.

### **PRÁCE VE SKUPINKÁCH**

Po rozdělení do skupinek vyzvěte všechny účastníky, aby si každý rozmyslel a před skupinkou prezentoval, která ze čtyř podmínek užívání si je pro něj nejsnazší ke splnění a která nejtěžší (co mu dělá problémy). Ve skupinkách pak účastníci prodiskutují tyto náměty a na závěr je zvolený mluvčí skupinky prezentuje před celou skupinou.

### **ROZDÁNÍ MATERIÁLŮ A PRÁCE S NIMI**

„Do toho!“

Každý účastník si projde výtisk, vyplní své jméno a možnost spojení a označí křížkem ty aktivity, které ho lákají nebo je ochoten se jich zúčastnit.

Po vyplnění položí každý svůj výtisk na zem nebo přilepí na připravenou plochu. Každý z účastníků má poté možnost prohlédnout si všechny ostatní výtisky, zaznamenat si společná témata a případně rovnou domluvit společné setkání s někým ze skupiny se společnými zájmy.

### **OTEVŘENÁ DISKUSE - SHARING**

Nechte skupině dostatek času na komentáře k tomuto cvičení a k vyjádření podstatných momentů v tomto modulu.

## **Komentář**

Pokud jsou někteří členové skupiny dlouhodobě zaujati nějakou aktivitou, jako například sportovní fanoušci, milovníci filmů, nadšení tanečníci nebo kuchaři, je tento model dobrou příležitostí ke sdílení těchto zálib s ostatními a diskusi o nich.

Někteří ex-useři mají tendenci preferovat aktivity s vyšším rizikem a vzrušením, jako je jízda na motorce nebo parašutismus. Pokud takové aktivity zjevně nepřekračují rámeček přijatelného rizika, jsou takové aktivity velmi vítány.

Nikdo by neměl být do cvičení „Do toho!“ nucen, stejně tak je dobré zdůraznit, že se nejedná o žádnou soutěž, kdo má více zájmů. Při plánování setkání by nemělo docházet k vylučování některých členů - jde o společnou aktivitu a ne o příležitost k pozvání na rande.

Na příštím setkání by mělo dojít k reflexi „Jak se to povedlo?“ výsledků cvičení „Do toho!“. Během celého modulu podporujte veselou náladu, která se při tomto námětu objevuje.

# Užívat si bez drog

Každý si potřebuje užívat. Skončit s drogami neznamena skončit s užíváním si. Člověk, jehož mysl, tělo a životní styl nejsou již ovlivňovány závislostí, si může užívat víc a více způsoby nežli dříve. Většina bezdrogových radostí ale předpokládá, že pro ně člověk něco udělá. S drogami to bylo automatické: vzít drogu = cítit se dobře. Člověk, který při svém užívání si spoléhal výhradně na drogy, a jehož nervový systém si přivykl na abnormální stimulaci, si musí přivyknout. Co je tedy třeba, aby si člověk mohl užívat a cítit se dobře?

## ÚČAST

Neúčast na ničem je to, co dělají ti, kdo berou drogy. V životě bez drog je aktivita základním pravidlem hry. Skutečné užívání si a dlouhodobé uspokojení přichází po činnosti.

## NADŠENÍ

Cokoli děláte, snažte se „být v tom“. Nemusíte zrovna skákat radostí, ale buďte vždy připraveni se přinejmenším cítit dobře. Nemějte předsudky, že něco „není pro mě“ nebo „to se mi stejně nikdy nelíbilo“. Pamatujte na fakt, že se neustále měníte. Naše postoje a očekávání souvisí s tím, jak svět prožíváme. Takže, jestli si chcete užívat, tak do toho!

## PRAXE

Užívat si nových věcí se člověk učí: Musíte neustále zkoušet nové věci, budovat si schopnosti a sebedůvěru, a dělat opakovaně to, co si užíváte, aby se to stalo součástí vašeho života. Chce to čas, ale radosti bez drog se časem zesilují.

## PODPORA

Osamocení lidé se jen zřídka cítí dobře. Lidé s mnoha přáteli se cítí dobře častěji a je to pro ně snazší. A co rádi dělají naši přátelé, hodně ovlivňuje to, co děláme rádi my sami. Takže se dejte dohromady s dobrými lidmi a trávení volného času s nimi budiž vaší prioritou.

# Do toho!

Jméno: \_\_\_\_\_

Spojení (telefon, adresa): \_\_\_\_\_

- aerobic \_\_\_\_\_
- akvaristika \_\_\_\_\_
- astronomie \_\_\_\_\_
- autostop \_\_\_\_\_
- basketbal \_\_\_\_\_
- bojová umění \_\_\_\_\_
- bowling \_\_\_\_\_
- divadlo \_\_\_\_\_
- dlouhé procházky \_\_\_\_\_
- filmy \_\_\_\_\_
- fotbal \_\_\_\_\_
- fotografování \_\_\_\_\_
- hraní hudby \_\_\_\_\_
- keramika \_\_\_\_\_
- jízda na koni \_\_\_\_\_
- klasická hudba \_\_\_\_\_
- kolo \_\_\_\_\_
- kulečnick \_\_\_\_\_
- lezení na skály \_\_\_\_\_
- lyžování \_\_\_\_\_
- malování \_\_\_\_\_
- muzea \_\_\_\_\_
- plavání \_\_\_\_\_
- počítače \_\_\_\_\_
- výstavy \_\_\_\_\_
- vaření \_\_\_\_\_
- výlety autem \_\_\_\_\_
- tenis \_\_\_\_\_
- tanec \_\_\_\_\_
- šachy \_\_\_\_\_
- softball \_\_\_\_\_
- sjíždění řek \_\_\_\_\_
- rockové koncerty \_\_\_\_\_
- Jiné: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

U každé položky můžete vepsat buď „**K**“, pokud se na uvedenou aktivitu rádi díváte, nebo „**U**“, pokud se jí rádi účastníte (nebo byste se rádi účastnili).

# 6

## Témata léčení a rodiny

### *Cíle*

Identifikovat základní způsoby, jimiž může léčení a doléčování ex-usera ovlivnit jeho/její rodinu a naopak; navrhnout základní strategie a konkrétní kroky, které mohou členové skupiny udělat, aby urychlili obnovení rodiny.

### *Zázemí*

V jakémkoli sociálním systému následuje po každé akci reakce. Čím je sociální systém intimnější, tím více každý jeho člen představuje a ovlivňuje celek. Tento jednoduchý, ale důležitý koncept je jádrem rodinné terapie. Specialisté na léčení závislosti na drogách také věnují stále více pozornosti rodině a způsobu, jakým rodina přispívá ke vzniku a přetrvávání závislosti na drogách. Léčení závislosti často zahrnuje i pomoc rodině, aby ta mohla lépe rozpoznat síly, které musí být uvolněny a které umožňují všem členům rodiny zbavit se následků závislosti.

Tento modul, přestože není psychoterapií, se zaměřuje na rodinné systémy. Věnuje se streům, které často frustrují rodiny ve chvíli, kdy se ex-user rozhodne abstinovat. Mezi nejběžnější problémy patří následující:

**Nedůvěra:** Některá chování, která jsou u ostatních vnímána jako běžná, vyvolávají u blízkých poplach, pokud je dělá ex-user. Je téměř nemožné, aby se rodina nestala nedůvěřivou, když například ex-userovi dojdou peníze, trvá mu nápadně dlouho, než dojde otevřít zamčené dveře nebo má noční telefonáty.

**Ochranářství:** Úzkostné rodiny se často chovají k léčící se osobě jako k příliš slabému člověku, který nezvládne běžné povinnosti ani neunese vše, co si ostatní členové rodiny mezi sebou říkají, nebo co si myslí. Někdy jsou tyto způsoby chování přežitkem z doby, kdy jedinec drogy ještě užíval nebo z doby ještě předtím.

**Nerealistická očekávání:** Opakem ochranářství jsou nerealistická očekávání. Ta vycházejí z odsuzujícího rodinného postoje k závislosti nebo z neznalosti problémů léčení a doléčování. Rodina chce zapomenout na minulost a chce věřit, že léčení již přineslo dokonalou změnu. Reálné potřeby postupného přizpůsobování se ex-usera prostředí rodina ignoruje a jakékoli problémy považuje za zlovolné vymyšlení. Případný relaps je buď přehlížen nebo je ihned považován za totální selhání.

**Vzpomínky, vyplývající na povrch:** Mnoho věcí může podporovat hněv, který rodina vůči ex-userovi cítí. Je to například příkoří, která ex-user způsobil během období braní drog nebo jiné staré záležitosti, které rodina považovala za příliš zatěžující, když byl ještě ex-user „nesta-

bilní“. Může se objevit i žárlivost a pocit opuštěnosti ve chvíli, kdy noví přátelé a nové zájmy odvádějí ex-usera z loajální trpitelské pozice. („Kdo se staral o rodinu, když jsi ty bral/a drogy!?)

**Vyléčení jako hrozba pro ostatní členy rodiny:** Možná, že jiný člen rodiny, který má také problém s drogami (popřípadě s alkoholem) nebo jiné těžkosti, je nyní více vystaven nejrůznějším tlakům a cítí se více zranitelný. Možná také postupující soběstačnost ex-usera někoho z rodiny připravuje o možnost hrát roli skvělého opatrovníka či ošetřovatele. Pokud tito lidé začnou mít z nové situace strach, mohou způsobovat problémy. Pocit ohrožení je nicméně většinou nevědomý, pochází z hlubokých vrstev rodinných emočních a behaviorálních struktur.

**Omezené možnosti rodiny:** Po letech pocitů studu a finančního zatížení v důsledku přítomnosti aktivního uživatele drog může mít rodina nedostatek vnějších zájmů a přátel. Všechny rodinné problémy jsou zesíleny nedostatkem kontaktů a příležitostí k prožívání radosti.

Každý z výše uvedených jevů (nedůvěra, ochránářství, nerealistická očekávání, vzpomínky, vyléčení jako hrozba a omezené možnosti) může vytvářet síly, působící proti léčení odmítáním dostatečné podpory a negativně ovlivňující ex-userův sebeobraz a pocit zodpovědnosti. Tyto stresující faktory jsou nicméně často přirozeným vyjádřením dlouho zadržovaným rodinným pozicím, které vznikly a zrigidněly jako reakce na „ten problém“ a které se nyní musí následkem postupujícího léčení změnit. Je pochopitelné a někdy i nezbytné, aby se rodina měnila jen pomalu. Nově vyléčeného ex-usera by se rodina například měla vyptávat, pokud se chová nepřiměřeně. Také přetrvávající nevyřízené účty je potřeba komunikovat a rozřešit. Také rodinní příslušníci, kteří žijí odděleně, nejsou vůči stresu imunní. Nemusí nezbytně strávit mnoho času společně, ale pokud se s ex-userem po nějaké době sejdou, budou mít pravděpodobně spíše tenzní než podpůrné postoje a interakce, dokud se spolu znovu neseznámí v nových podmínkách.

Tuto dynamiku by měl ex-user poznat, aby jí mohl lépe anticipovat a předem vědět, že je normální a běžná. V ideálním případě by se mělo ze stejného důvodu dostat určitého vzdělání v tomto směru i ostatním rodinným příslušníkům. Rodiny by měly být podporovány a vedeny k tomu, aby se dozvěděly co nejvíce o potřebách svých milovaných ex-userů v době léčení. Většina problémů v rodině čerstvého ex-usera vyplývá, zdá se, z toho, že rodina zůstává pozadu za změnami v životě ex-usera, snaží se držet tempo a nemůže tak být sama podporou a zázemím.

Tento modul nevyžaduje přítomnost rodinných příslušníků, přestože by byla vítána. Hlavní důraz je však kladen na diskusi ex-userů, kteří v tomto případě zkoumají jak přijetí zodpovědnosti za léčení znamená také jednat ve prospěch rodiny, která na oplátku poskytuje ex-userovi podporu. Ať již mají členové skupiny příležitost využít rodinnou terapii nebo nikoli, skupina poskytuje jedinečnou příležitost k práci na tématech rodiny. Například člen skupiny, který dá své rodině k dispozici některé výtisky, používané v rámci skupiny, tím může otevírat dveře pro dialog a porozumění. Stejně tak rodinní příslušníci, kteří se na pozvání ex-usera zúčastní otevřeného setkání skupiny výrazně přispívají k porozumění a ke zlepšení vztahů. Skupinové akce mimo hlavní doléčovací program za přítomnosti rodinných příslušníků také mohou podpořit přátelské vztahy mezi rodinami, které mají jasné a velmi podobné priority.

Tento modul by také měl stimulovat smysluplnou sebekritiku, zřejmě nejlépe každý sám pro sebe, tak jak členové skupiny probírají své nové (nebo ještě staré?) rodinné životní styly. Nedostávají ještě někde v rámci rodiny svým povinnostem? Necháávají si většinu nebo všechny své myšlenky a city pro skupinu a terapeuta a nekomunikují dostatečně s rodinou, která především potřebuje vědět, co se děje.

Někteří účastníci programu budou potřebovat podporu pro to, aby začali být iniciativní pro dobro své rodiny. Skupina by se však měla vyvarovat hodnocení rodin nebo doporučení radikálních řešení komplikovaných situací („Prostě se musíš odstěhovat! Je to jediná možnost.“). Jed-

noduše řečeno, skupinové sezení by nemělo přesahovat samo sebe. Pro některé účastníky může být tím správným příspěvkem odkaz na individuální poradenství či terapii.

Název tohoto modulu zdůrazňuje, že léčení je nadosobní (trans-personální) - že osobní růst jednoho člověka může vyjadřovat energii a podporu jiných lidí. Nikde není tento princip natolik zjevný jako v případě rodin, kde můžeme nalézt příklady té nejsilnější a nejcitlivější podpory. Je to ale také v těchto rodinách, kde se setkáváme s přetrváváním starých stylů, vylučujících růst. Demystifikace důležitých procesů v rodinných systémech může ukázat, jak může ex-user hrát sám podpůrnou roli.

## **Materiály**

Výtisky přehledů: „Doporučení pro léčící se rodinu“  
„Léčící se rodina: případ k zamyšlení“

## **Klíčové body**

1. Rodiny jsou živé systémy. Zásadní změna v životě jednoho člena rodiny většinou ovlivní každého člena rodiny.
2. Léčící se ex-user může začít s pozitivními změnami velmi rychle. Ostatní členové rodiny většinou nereagují tak rychle, protože nejdříve si všichni již zvykli na život se závislým a prožili různá rozčarování a také protože je velmi těžké uniknout starým rodinným rolím a vzorcům chování.
3. Rodina může pomoci sama sobě i ex-userovi tím, že se poučí o potřebách a problémech léčení a doléčování.
4. Členové léčící se rodiny mohou také pomáhat sami sobě otevřenou vzájemnou komunikací a novými společnými pozitivními aktivitami.
5. Léčení je ex-userova odpovědnost, bez ohledu na to, jak reaguje rodina. Ale ex-user může být modelem role a může přejímat iniciativu a pomáhat rodině, zejména přinášením podnětů ze skupiny.
6. Rodinné poradenství může pomoci odhodlaným členům rodiny překonat specifické problémy a obtížné časy.

## **Forma**

### **TÉMA A CÍL**

Oznamte téma modulu. Vysvětlete, že toto sezení není formou rodinné terapie, ale že se bude, stejně jako rodinná terapie, věnovat rodině jako celku a tomu, jak se rodina vyrovnává s potřebou růstu a léčení ze závislosti.

Oznamte cíl setkání: „*Sdílet některé zkušenosti a problémy; zamyslet se nad vztahem mezi léčením jednotlivce a reakcí jeho rodiny; nalézt základní body léčení rodiny; pro každého člena najít a poskytnout potřebnou podporu k dalšímu kroku.*“

### **OTEVŘENÁ DISKUSE - SHARING**

„*Může někdo z vás navrhnout jeden nebo dva problémy, které se mohou objevit v rodině ex-usera (včetně vaší vlastní) v důsledku léčení závislosti.*“

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

„*Jak se náměty, které jsme právě slyšeli, vztahují k léčení ex-usera (jméno)?*“

Pomozte skupině všimnout si takových faktorů jako:

- členové rodiny nemusí vědět, jak být ex-userovi nápomocni
- abstinence léčícího se ex-usera může pro některé členy rodiny představovat ohrožení

- rodině může nějaký čas trvat, než uzná změnu jednotlivce a může se i pomalu přizpůsobovat
- v rodině se mohou objevit problémy, které nebyly dříve viděny nebo nebylo možno se s nimi vypořádat

#### **SKUTEČNÁ PŘÍPADOVÁ STUDIE**

Vyberte dva nebo tři dobrovolníky, jejichž rodinné problémy jsou ohrožením pro jejich léčbu.

nebo

#### **VYMYŠLENÁ PŘÍPADOVÁ STUDIE**

Rozdějte a projděte se skupinou výtisky „Léčící se rodina: případ k zamyšlení.“

#### **OTEVŘENÁ DISKUSE - BRAINSTORM**

Vytvořte spolu se skupinou obecná doporučení pro probrané příklady.

#### **ROZDÁNÍ PODKLADŮ A PRÁCE S NIMI**

„Doporučení pro léčící se rodinu“

Podpořte členy skupiny k přidání dalších nebo modifikaci stávajících „Doporučení“ podle vlastního pohledu a právě proběhlé skupinové diskuse.

#### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Hledejte specifické způsoby aplikace „Doporučení“ a vedení v předložených případech. Zejména podpořte nápady na téma „Jak může být skupina přínosem“. Ujistěte se, že je kladen důraz na praktickou iniciativu ex-usera, pokud možno trpělivě opakovanou - nejde o to prosazovat, ale spíše v rodině podporovat pozitivní interakci.

#### **OTÁZKA DO DISKUSE**

*„Jak se pozná, že je pro rodinu nezbytná pomoc zvenčí, například profesionální rodinné poradenství?“*

Pracujte na nějaké konsensuální formulaci, jako „Když jeden nebo dva členové rodiny chtějí, ale nemohou bez problémů komunikovat nebo spolupracovat s ostatními členy rodiny a cítí se v pasti.“

Podějte přehled dostupných služeb pro rodiny - centra rodinné terapie, terapeuti atp.

#### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Požádejte dobrovolníky, aby sdělili, co v modulu bylo pro ně hodnotné a/nebo oznámili svá rozhodnutí o dalších krocích.

## ***Komentář***

#### **PŘÍPADOVÁ STUDIE**

Než se rozhodne odejít od rodičů, měl by Petr dvakrát zvážit své možnosti a podporu ze strany rodiny.

Přestože každý z členů rodiny by chtěl vidět nějaký pokrok, všichni mají o Petra obavy a bojí se mluvit otevřeně. Úroveň komunikace je tak nízká, že by zřejmě měli navštívit rodinného poradce, aby umožnili výměnu názorů. Někdo musí převzít iniciativu. Pokud si Petr díky skupině uvědomí, jak moc by mu rodina mohla pomáhat, mohl by udělat něco, co by systém rodiny otevřelo. Pokud je pro něj těžké mluvit o svých problémech doma, mohl by pozvat ostatní - minimálně Janu - na skupinové schůzky. Výtisky z modulů a jiné čtení o léčení a doléčování by mohlo informovat ostatní členy rodiny o procesu léčení a doléčování. Mohl by také po-



třebovat bližší pohled na svůj proces léčení. Proč pije pivo? Není to způsob, jak se vyrovnává se svými pocity? Když to tak rozčiluje jeho ženu, je to pro něj tak důležité?

Účastí na některém skupinovém sezení a poučením se o léčení by rodina mohla dostat více sebedůvěry v otázce jak se chovat k Petrovi, když to vypadá, že relapsuje. Rodinní příslušníci mohou podporovat užívání drog jednoduše tím, že nejsou schopni zaujmout jasný postoj, když vidí, jak se problémy prohlubují.

Otec je, zdá se, unaven (vyhořen) a je tím nejméně pravděpodobným přispěvatelem k obnovování rodiny. Ale kdyby se na něj Petr obrátil s žádostí o radu a pomoc nebo mu předložil jasný a praktický plán k vylepšení své kariéry a financí, mohl by otec změnit názor. Každopádně by Petr takový plán měl mít (včetně rodinného rozpočtu), aby ho mohl s ostatními probrat, protože všichni o jeho úspěch stojí.

Petr by měl využít své skupiny jako zdroje, ne jako útěku. Mohla by mu pomoci vyjít si spolu s Janou občas ven a vytvořit si síť přátel, která je může podpořit. Jakákoli pozitivní aktivita, kterou by mohl Petr dělat společně s Janou a případně i rodiči, by mohla pomoci znovu oživit tuto rodinu.

### **DALŠÍ KOMENTÁŘE**

Pro účastníky skupiny, kteří mají v rodině dalšího aktivního uživatele drog, bude užitečným modul 12 - „Jak se vztahovat k aktivním uživatelům drog“ a materiály k tomuto modulu. Také modul 20, zabývající se intimními vztahy, může být vhodným doplňkem.

Plánujte tento modul dostatečně dopředu, aby se mohli rodinní příslušníci včas dozvědět o možnosti účasti a udělat si volno. Zajistěte, aby se rodinní příslušníci cítili vítáni a podporujte jejich aktivní účast na programu. Potřebují vědět, že se na ně nechystá nějaké „horké křeslo“ a že nebudou nuceni mluvit o intimních rodinných námětech. V těchto hranicích je diskuse skvělou příležitostí, aby ex-user dostal novou perspektivu své rodiny tím, že bude naslouchat „neživatelům“ z rodin svých kolegů.

Jelikož přítomnost hostů z rodin může vyústit v neochotnou účast některých členů skupiny nebo může dojít k bouřlivým výměnám názorů, je třeba držet diskusi dále od nebezpečně nabitých témat. Také je potřeba zvýšená citlivost ve výběru dobrovolníků pro případovou studii. Probírání vymyšleného případu může být přijatelnější a bezpečnější variantou.

Rodinný terapeut by byl ideálním hostem na tomto modulu. Neměl by být přítomen jako terapeut nebo řešitel problémů, ale měl by sdělovat své postřehy a sloužit jako vnější zdroj pro kontakty a případně terapii.

Varujte skupinu před jednoduchými řešeními v podobě obviňování nepřítomných rodinných příslušníků. Zaměřte se na vyhledávání užitečných rolí, které mohou hrát přítomní, a na možnost pomoci ze strany skupiny. Hledání viníků je v rodinách velký problém a nemělo by být ve skupině podporováno.

# Doporučení pro léčící se rodinu

## PRO BÝVALOU ZÁVISLOU OSOBU

1. Zapřičinil jsi nedůvěru - očekávej ji.
2. Pomoz své rodině, ať se dozví něco o léčení a doléčování a tvých hlavních problémech, jako například tvých „nebezpečných situacích“, o tom, jak vypadá tvá doléčovací skupina atp.
3. Pozvi svou rodinu, aby se účastnila některých modulů a aby potkala některé tvé nové přátele.
4. Buď otevřen/a opětnému setkání se svou rodinou, protože je můžeš nyní vidět v novém světle, můžeš vidět, že tví blízcí mají silná a slabá místa, kterých jsi si dříve nevšiml/a.
5. Pokus se udělat z alespoň jednoho člena rodiny svého „partnera v léčení“, někoho, ke komu můžeš být zcela otevřený/á a na koho se můžeš spolehnout.
6. Než se spolehneš na rodinu, udělej sám pro sebe, co můžeš. Ale když opravdu potřebuješ pomoc, neváhej a požádej o ni.

Pamatuj si: Tvé vyléčení stojí na tobě, nikoli na postojích a činech tvé rodiny.

## PRO OSTATNÍ ČLENY RODINY

1. Očekávejte různá zlepšení a zhoršení. Celkové vyléčení trvá roky.
2. Zajistěte si podporu zvenčí (např. další „léčící se rodiny“) a rozvíňte vnější zájmy.
3. Poznejte něco o léčení a o tom, jak ovlivňuje rodinu.
4. Pokud je to jen možné, nepřecheovávejte doma žádné drogy, psychoaktivní léky nebo alkohol.
5. Vyjasněte svá očekávání a pravidla, postavte se problémům zpříma, ale vyvarujte se poučování a „dávání lekcí“.
6. Buďte připraveni setkat se s některými novými přáteli ex-usera a zúčastnit se některých aktivit doléčovací skupiny.
7. Nesnažte se chránit ex-usera před normálními problémy nebo mu pomáhat tam, kde to opravdu nepotřebuje.

Pamatujte si: Nemůžete někoho vyléčit. Nabídněte tolik podpory a lásky, kolik můžete a starejte se hodně i sami o sebe. To je to nejlepší, co můžete dělat.

## PRO VŠECHNY

Rodina je živý organismus a tak jak se jedna jeho část mění, musí se svým způsobem změnit i všechny ostatní části. Najděte si čas k diskusi o problémech a vývoji, buďte otevření. Není již místo na hádky o tom, kdo má doma pravdu a kdo ne. Dělejte věci společně - choďte na schůzky, do kina či divadla, opravujte dům nebo byt. Pamatujete na tři základní podmínky dobrého vztahu: komunikace, kompromis a odhodlání. Buďte trpěliví. Trvalé změny nastávají pomalu.

# Léčící se rodina

## případ k zamyšlení

### PETR

Chvilí to tu bylo dobré, ale teď si máma pořád na něco stěžuje, táta dělá, jako když neexistuji a dokonce i moje žena se chová, jako bych byl spíš problém než člověk. Jistě, jsem rodičům vděčný, že Janu a mě nechávají bydlet s dítětem u sebe, dokud se znovu nepostavíme na nohy, ale žádnou podporu necítím. Nic, co byste čekali od rodiny, kdybyste se snažili tak jako já. Dokonce se zdá, že to, že pracuji v bance u přepážky, nic neznamená. Je to skvělá práce, ale žádný flákání. Dokonce ani v tom mi nevěří: Když přijdu později, když jsem unavený, když mi někdo volá - vím, co si všichni myslí. Když si dokonce dám pivo, žena se chová jako blázen. Někdy mám pocit, že kdybych nechodil na skupiny, neměl bych nikoho, kdo by chápal, jak je to, co prožívám, těžký.

### JANA

Někdy mám pocit, že Petr chodí na skupinové schůzky jen proto, aby vypadl z domova. Já zůstanu doma sama s dítětem, tchýně si nahlas stěžuje a tchán jen sedí a dívá se na televizi. Skoro nikdy nechodíme ven. Petr je buď na skupině, nebo je moc unavený nebo zrovna není vhodná chvíle požádat jeho rodiče, aby nám hlídali dítě. S Petrem jsme toho již dost prožili, teď mám pocit, jako bychom si byli dříve bližší. Teď vlastně většinou ani nevím, co si Petr myslí. A když mu povídám o svých problémech, mám strach, že to neunesu nebo že si bude myslet, že si stěžuji na něj. Víím, že se opravdu snaží, ale něco mi chybí.

### MATKA

Nemůžu si pomoci, pořád mám obavy. Potřebují mít kde bydlet, ale možná jim to příliš usnadňujeme. Nevím, jestli má už Petr opravdu našetřené nějaké peníze, ani jestli shání nějakou lepší práci. Byl tak nadšený, když se vrátil z léčení a vzali ho zpět do bývalého zaměstnání, všechno vypadalo skvěle. Teď přijde z práce domů a jde si lehnout, nebo jde někam pryč. Jenom doufám, že zase nebere drogy, protože jestli manžel na něco takového přijde, nechci vidět, co se stane. A ráda bych, aby si více všímal Jany. Vypadá to, že se ho bojí. I když jsem jim řekla, že jim malého pohlídám, kdykoli budou potřebovat, skoro nikdy nechodí spolu ven. A když jsou oba doma, i když všechno běží klidně, není tu opravdová pohoda.

### OTEC

Nevím přesně, čím vším Petr procházel, ale ať s ním v léčení dělali cokoli, udělali to napůl: byl líný dřív a je líný i nyní. Nikdy jsem se v jeho problémech nešťoural, to ale neznamená, že nevím, co to znamená překonávat strach a bojovat se světem. Víím, co to znamená vydělávat a starat se o rodinu, a můj otec mi nijak nepomáhal. Koneckonců má výhody, které já jsem neměl. Samozřejmě, že bych mu mohl víc pomáhat a znám lidi, kteří by mohli udělat ještě víc. Ale když si on o pomoc neřekne, proč se podbízet? Proč doufat v zázraky? Co ale víím, je, že jestli přijdou ještě nějaké problémy, vyhodím ho. Jana s dítětem mohou zůstat, jestli budou potřebovat. Ale jeho matka i já jsme pro něj udělali už dost.

# 7

## Cíle členství ve skupině

### *Cíle*

Pomoci participantům vyjasnit jejich představy a očekávání členství ve skupině; zdůraznit, co dává a vyžaduje aktivní členství ve skupině.

### *Zázemí*

Skupina by měla svým členům nabízet pocit sociální sounáležitosti, vyplývající z faktu, že se všichni její členové dobře znají a mají zájem jeden o druhého. Mnoho ex-userů má zkušenost s členstvím v různých partách a skupinách, v jejichž rámci jsou také velmi úzké kontakty. Patřit do skupiny „čistých“ lidí je ale něco zcela jiného. Většina uživatelů drog je spíše z okruhu outsiderů, lidí, kteří se pohybují na okrajích společenských struktur, i když by rádi patřili do jejich středu. Nebo byli členy užšího středu pouze deviantních skupin, jako skupiny uživatelů drog, ve věznicích atp. Nebo dokonce jejich problém vznikl jako důsledek příslušnosti k nějaké nezdravé skupině, jako je rodina alkoholika nebo pouliční gang.

Zatímco jiné moduly se zabývají spíše otázkami přátelství a sounáležitosti jako takovými, tento modul se zabývá zkušeností členství ve „zdravé“ skupině. Je ovšem určena hlavně členům doléčovací skupiny pracující na základě 23 kroků. Modul má za cíl prozkoumat a vysvětlit, proč a jakým způsobem může být vzájemnost ve skupině jedním z rozhodujících faktorů při úspěšném léčení a doléčování. Měl by také ukázat, jak členství v jakékoli skupině - sportovní, politické či náboženské - může být podstatnou pozitivní součástí života, ať již je člověk ex-user nebo nikoli. Účastníci by měli být podporováni ve vyjadřování jakýchkoli výhrad či dřívějších negativních zkušeností, které jim brání ve větší aktivitě v rámci skupiny. Jedním z důležitých cílů diskuse je také ukázat těm, kdo se cítí jako outsideri, výhody skupiny a osvětlit, že takovýto typ skupiny je ideálním místem pro učení se jak tyto výhody využít.

Pokud nemají někteří z účastníků jasno v tom, jak se liší tento typ doléčovací skupiny a komunity od jiných terapeutických a pomocných skupin, je dobré to objasnit. Může být zapotřebí zdůraznit tyto rozdíly z psychologických i sémantických důvodů, neboť někteří lidé se účastní skupin proto, aby za ně ostatní vyřešili jejich problémy. Je důležité zdůraznit princip svépomoci a vzájemné pomoci. Svěpomoc je postoj vyplývající ze zdravé sebedůvěry, která by měla charakterizovat skupinu a její členy. V podstatě říká, že běžné problémy je lépe řešit vlastním úsilím než za pomoci vnější autority. Vzájemná pomoc je výměna podpory, vedení a jiných forem asistence, která probíhá mezi členy skupiny. Pro skupiny to znamená nejen pomáhat svým čle-

nům v krizi nebo dělat si vzájemně společnost, aby byly blokovány chutě na drogu. Vyžaduje to také učit se vzájemně rozšířit a posílit bezdrogový životní styl.

I když necháme otázku životního stylu stranou, bude představovat bezpečné a příjemné souputnictví pro většinu členů skupiny velkou změnu. Ať již jsou členové skupiny ve stavu akutní potřeby sociálního kontaktu nebo nikoli, můžete směle předpokládat, že ti, kdo chodí na skupinová setkání pravidelně více či méně, touží po sounáležitosti. Měli by proto ve skupině nalézt více než jen povrchní familiárnost, kterou nabízí i běžný život. Vzájemná pomoc je přirozenou součástí sociální dospělosti a doléčovací skupina je místem, kde by mělo být obojí procvičováno.

## **Materiály**

Výtisky přehledů: „Proč jsem tady“  
„Dát skupině to nejlepší“

Tužky

## **Klíčové body**

1. Protože závislost drží jedince v roli outsidera, naučit se přináležet ke zdravé skupině je výrazným pokrokem na cestě k úplnému vyléčení.
2. Vzájemná pomoc ve skupině je pro fázi doléčování velmi důležitá. Pomáhá členům skupiny rozvinout sociální důvěru, nové dovednosti a najít nové přátele.
3. Pojem „svěpomoc“ se vztahuje ke skupinovému duchu spoléhání se sama na sebe. Pojem „vzájemná pomoc“ se vztahuje k praxi ve skupině, kdy jeden asistuje druhému při řešení běžných problémů a při naplňování individuálních potřeb.
4. Členství ve skupině předpokládá také odpovědnost. Každý by si měl být vědom svých cílů jako člena skupiny a měl by ve skupině pracovat tak, aby jich dosáhl.

## **Forma**

### **TÉMA A CÍL**

Oznamte námět a cíl modulu: *„Zamyslet se nad tím, jak minulé zkušenosti se skupinami mohou ovlivnit myšlenky a pocity k této skupině nebo jiným podobným skupinám. Objevit, jak hodnotné členství (skutečné členství, opravdové náležení) v doléčovací skupině může být samo o sobě velkou pomocí při navracení se do života. A vyjasnit si, co pro každého z vás znamená být členem této skupiny.“*

*„Nejdříve si uvědomme, že členství v takovéto skupině není samozřejmostí pro většinu z těch, kdo se z drog léčí (minimálně v době před tím, než s léčením začnou). Kdo z vás má zkušenost, že se ve většině společností cítil jako páté kolo u vozu?“*

Zjistěte počet těch, kdo se hlásí, a vysvětlete, že umět být členem nějaké skupiny bývá klíčem k budování nového životního stylu.

### **OTEVŘENÁ DISKUSE - SHARING**

*„Byli jste někdy členy skupiny, ve které jste se cítili opravdu dobře? Nemuselo jít o nějakou oficiální skupinu ale třeba i o skupinu přátel. Můžete nám o té skupině něco říci a jak vám členství v ní sedlo?“*

### **OTÁZKY DO DISKUSE**

*„Co dělá z několika lidí skupinu?“* Pomozte skupině zvážit jako možnosti: společné problémy, zkušenosti, cíle, zájmy, názory atp. a také „společné vědomí, že členové mají něco společného a mohou s tím společně něco dělat.“

*„Zamyslete se nad skupinami, ve kterých jste byli nebo o kterých jste slyšeli. V jakém smyslu byly skupinami a v jakém ne? Zejména, jak byli jejich členové „pospolu“ ve smyslu společného cíle, společných názorů atp.“*

#### **DATA**

*„Jedním z problémů skupin je, že do nich lidé nepřicházejí ze stejných důvodů a neúčastní se společného dění, aby dosáhli stejných cílů. Někdy si členové nějaké skupiny ani nejsou vědomi, proč se ke skupině přidali. Než se budeme zabývat otázkou, co znamená členství v této skupině, pojďme si otevřeně říci, jaké jsou motivy našeho docházení na tyto skupiny.“*

#### **ROZDÁNÍ PODKLADŮ A PRÁCE S NIMI**

„Proč jsem tady“

#### **PÍSEMNÉ CVIČENÍ**

Každý z účastníků modulu vyplní formulář „Proč jsem tady“, může přitom modifikovat a doplňovat podle svého uvážení. Když všichni vyplní své formuláře, požádejte je, aby na nich vyznačili tři hlavní důvody své přítomnosti na skupině.

#### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Všichni členové skupiny nebo dobrovolníci se se skupinou podělí o dojmy z vyplňování formuláře. Je též možné tuto fázi udělat nejdříve ve dvojicích.

#### **PŘÍPADOVÁ STUDIE**

Vyberte jednoho nebo více dobrovolníků, kteří chtějí podrobněji mluvit o své motivaci k chození do programu a dalších relevantních informacích z jejich života (například drogy v okolí bydliště, málo zkušeností s užíváním si bez drog).

#### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

S ohledem na prezentovaný příklad (příklady) pomozte skupině najít možnosti, jak by mohla skupina pomoci. Projděte v této souvislosti klíčové body tohoto modulu a zdůrazněte jejich význam. Dejte zvláštní důraz na vyjasnění otázky, jak může být získávání nových schopností a skutečně smysluplných přátelství podporováno skupinou.

#### **OTÁZKY DO DISKUSE**

*„Jaké jiné druhy pomoci může tato skupiny svým členům nabídnout?“*

*„Jaké druhy pomoci lze lépe dostat v jiných skupinách, nežli je tato?“*

Použijte tyto otázky k prozkoumání a rozšíření funkcí této skupiny. Podpořte větší účast členů s delší účastí ve skupině a větším zaujetím pro skupinu, aby ti ostatní dostali představu o možných funkcích skupiny z hlediska jednotlivce. Opět projděte klíčové body.

#### **BRAINSTORMING A OTEVŘENÁ DISKUSE**

*„Skupiny jako je tato jsou založeny na účasti a příspěvcích svých členů. Co musíte jako členové skupiny udělat, aby skupina za něco stála?“*

Pomozte skupině vytvořit seznam chování, postojů atp., které skupina potřebuje a které může od svých členů očekávat.

#### **ROZDÁNÍ MATERIÁLŮ**

„Dát skupině to nejlepší“

Porovnejte nápady, vzniklé ve skupině s položkami na formuláři a podpořte účastníky, aby komentovali rozdíly a dělali změny podle své potřeby.

**PÍSEMNÉ CVIČENÍ**

Vraťte se ke třem nejdůležitějším důvodům, proč chodit do skupiny. Nechte každého vybrat z těchto tří bodů ten, který považuje za nejdůležitější současný námět, spojený s doléčováním, ve kterém může skupina pomoci. Požádejte účastníky, aby na rub výtisku „Dát skupině to nejlepší“ napsali nějaký konkrétní plán nebo příští krok k tomu, aby jim ve zmíněném bodě mohla skupina pomoci.

**OTEVŘENÁ DISKUSE NEBO DISKUSE VE DVOJICÍCH**

Zakončete tím, že se všichni nebo jen dobrovolníci podělí se skupinou o plán nebo příští krok a o dojem z toho, co bylo podle něj/ní nejhodnotnější součástí skupiny.

***Komentář***

V tomto modulu mohou účastníci identifikovat problémové oblasti fungování skupiny, které budou vyžadovat pozornost i v budoucnosti. Tyto oblasti by měly být předmětem diskuse v rámci modulu 19 - Jak vytvořit ideální skupinu, který je přímo zaměřen na zlepšení skupiny. Oba tyto moduly vidí účast na skupinách jako podstatnou součást doléčování. Vedoucí skupiny by tedy měl být modelem pro sebekritický postoj ve skupině a měl by podporovat vyjádření členů skupiny ohledně kvality jejího fungování a ohledně míry, do jaké skupiny naplňuje jejich potřeby.

Modul by měl také podpořit žádoucí pocit skupinové pýchy. Je však třeba dbát na to, aby nedocházelo ke snižování jiných podobných skupin: pomlouvání je nekonstruktivní. V případě, že se účastníci dostanou k pomlouvání situace v jiných skupinách, může říci něco jako: „Je důležitější se věnovat tomu, jak se s takovými problémy potýká naše skupina“.

Může se objevit otázka svépomocnosti doléčovacího programu: Je toto skutečně svépomocná skupina? Tato otázka je spíše akademická nežli praktická. Skupina pracuje podle předem daného schématu, vypracovaného profesionály mimo tuto skupinu. Také je skupina vedena (facilitována) profesionálem mimo řad ex-userů. V těchto bodech jistě skupina není typickou svépomocnou skupinou. Pokud však členové skupiny mohou ovlivňovat některé společné aktivity a pokud jsou sami tvůrci „skupinové moudrosti“, a poskytují si navzájem podporu, je skupina také v základech svépomocná. Po skončení tohoto modulu by žádný z účastníků neměl pochybovat o tom, že skupina může přinášet svým členům užitek.

# Proč jsem tady

Člověk patří během svého života do mnoha různých skupin. Hlavními takovými skupinami jsou rodina, škola, vrstevníci. U některých skupin je celkem jasné, proč do nich člověk patří (například protože v rodině se narodil), u jiných je důvodů více a některé jsou nejasné. Zkuste si probrat níže uvedené důvody ke členství v této doléčovací skupině a označit, zda pro vás platí nebo nikoli. Podle potřeby přidejte další možné důvody nebo i změňte (přepište, opravte) ty uvedené.

- |  | Ano/Ne |
|--|--------|
| 1. Abych zabil/a čas.  |        |
| 2. Abych se mohl/a cítit kompetentní radit ostatním.                     |        |
| 3. Abych získal/a ocenění za pokroky v léčbě.                            |        |
| 4. Abych si postěžoval/a na svůj život.                                  |        |
| 5. Abych získal/a nové informace a poznatky.                             |        |
| 6. Abych dostal/a pomoc při důležitých rozhodováních.                    |        |
| 7. Abych zužitkoval/a své poznatky z léčení a pomohl/a ostatním.         |        |
| 8. Abych získal/a užitečné rady.   |        |
| 9. Abych se naučil/a novému životu bez drog.                             |        |
| 10. Abych alespoň něco dělal/a.  |        |
| 11. Abych měl/a s kým trávit volný čas bez drog.                         |        |
| 12. Abych potkal/a staré známé.  |        |
| 13. Abych vyhověl/a svému terapeutovi.                                   |        |
| 14. Abych se potkal/a s kamarádem.                                       |        |
| 15. Abych měl/a s kým sdílet své úspěchy i neúspěchy.                    |        |
| 16. Abych poznal/a nové přátele.   |        |
| 17. Abych vydržel/a nebrat drogy.  |        |
| 18. Abych si měl/a kde vylít vztek.                                      |        |
| 19. Abych měl/a skupinu, do které opravdu patřím.                        |        |
| 20. Abych viděl/a, že i ostatní mají problémy.                           |        |
| 21. Abych byl/a s lidmi, kteří jsou dále v procesu léčení než já.        |        |
| 22. Abych se necítil osamělý/á.  |        |
| 23. Abych mohl/a mluvit o problémech, kterým by lidé „venku“ nerozuměli. |        |
| 24. Abych pochopil/a a zhodnotil/a sebe a svůj vývoj.                    |        |
| 25. Abych vyhověl/a svým rodičům nebo jiným blízkým.                     |        |
| 26. Abych tady mohl/a bydlet.  |        |
| 27. Abych měl/a pocit, že pro sebe něco dělám.                           |        |
|  |        |
|  |        |
|  |        |
|  |        |
|  |        |



# Dát skupině to nejlepší

Svépomocné skupiny mohou mít různé formy a mohou pomáhat lidem různým způsobem. Všechny však fungují pro své členy díky pomoci od svých členů. Abyste od skupiny co nejvíce dostali, musíte být připraveni jí také co nejvíce dát. Zamyslete se nad následujícími doporučeními:

1. Zůstaňte odhodláni se vyléčit. Tato skupina vám nemůže opravdu pomoci, pokud váš postoj k braní drog není jednoznačný. Udržujte své odhodlání silné.
2. Chodte na skupiny. Vaše absence skupině ubírají, vaše přítomnost skupině dává. Jako u mnoha jiných věcí v životě znamená být tam, kde máte být, napůl vyhranou bitvu.
3. Buďte otevření a čestní (sami k sobě a k druhým). Tato skupina může být tím pravým prostředím pro riskování a pro učení se vítězit (a být sám sebou).
4. Seznamte se a poznejte s každým členem skupiny a buďte všem ostatním k dispozici. Problémy a procesy ostatních ovlivňují i vás. Potřebujeme jeden druhého.
5. Uzavírejte přátelství. Buďte aktivní v navazování vztahů. Ti druzí se mohou stát dobrými blízkými přáteli.
6. Přinášejte na setkání skupiny dobrou náladu a optimismus. Potřebujeme dobré pocity a všichni máme schopnost je vytvářet a ne jen na ně čekat.
7. Požádejte o to, co potřebujete. Pokud chcete, aby se o vašich tématech mluvilo, vezměte si slovo. Tím způsobíte, že pro vás budou skupinová setkání prospěšná.
8. Poučte se ze „skupinové moudrosti“. Skrze skupinu jsou vám k dispozici řešení mnoha vašich problémů. Dávejte pozor, co říkají ostatní - můžete uslyšet mnoho důležitých věcí, které by vás samotné nenapadly.
9. Pokud vidíte, že někdo ze skupiny směřuje k selhání, jednejte. Mluvte s ním přímo, s respektem a čestně. Pokud k tomu potřebujete podporu, řekněte si o ni. Nejlepším místem na takovou konfrontaci je skupina.
10. Pokud se někomu daří, pochvalte jej. Víme všichni, jak to může být těžké. Potvrzení a pochvala jsou nenahraditelné.
11. Čtěte skupinová a komunitní pravidla. Pravidla odpovídají potřebám skupiny. Tak jako byste neměli podvádět při léčení, neobcházejte pravidla skupiny.
12. Dbejte na to, aby byly vaše příspěvky do skupiny hodnotné. Přemýšlejte, mluvte k věci, buďte praktičtí. Nepředvádějte se a neplýtvajte časem.
13. Pomáhejte. Pokud je něco třeba udělat, udělejte to.
14. Buďte hodni důvěry ostatních členů skupiny. Čtěte soukromí ostatních a dodržujte, co jste jim slíbili. Stůjte za svým slovem.
15. Podělte se o skupinové dění se svým „partnerem v doléčování“. Přiveďte ho na skupinové setkání, pokud se to hodí, a ukažte mu tuto část svého života.
16. Tak jak sami rostete, předávejte zkušenosti ostatním. Můžete dojít k hodnotným vhledům a máte hodnotné zkušenosti. Podělte se o ně, aby z nich ostatní mohli mít prospěch (a vy na ně nezapomenete).

# 8

## **Napít se, vzít si - rizika a limity**

### ***Poznámka***

Toto téma původně bere v potaz i kontrolované užívání marihuany. V našich podmínkách však je marihuana ilegální drogou. Vzhledem k postoji všech léčebných programů bude užitečnější pracovat s klienty na tématu kontrolovaného užívání marihuany individuálně.

### ***Cíle***

Identifikovat rizika užívání alkoholu; pomoci těm, kdo je užívají, otevřeně poznat, do jaké míry je jejich užívání kontrolované.

### ***Zázemí***

„Samozřejmě se občas napiju. Alkohol nebyl nikdy můj problém.“

Nedávno léčení uživatelé drog říkají podobná slova velmi často; okolí se obává toho, co tato slova mohou znamenat. „O nic nejde!“, „Nebyl můj problém!“ Možná, že skutečné problémy, které s sebou některé drogy přinášejí, nemohou být poznány, dokud se člověk nejdříve nezabaví závislosti.

Pro některé ex-usery se užívání alkoholu snižuje s postupem léčení a doléčování tak, jak se silněji prosazuje jejich nový životní styl. Jsou ale také ex-useři, jejichž léčení či doléčování se dostalo na sestupnou linii, když pokračovali v braní drog, o kterých si mysleli, že jsou bezpečné.

Některé přístupy k léčení závislostí vidí všechny intoxikanty jako stejně účinné. Jiné přístupy v podstatě ignorují užívání jakékoli drogy, která není vysoce návyková. Pokud k těmto dvou krajním pozicím přidáme ještě fakt, že všeobecně je alkohol v naší kultuře nadužíván a že mnoho ex-userů cítí velký nedostatek životních radostí a proto si užívání této drogy racionalizuje, dostáváme jako výsledek skupinu sil, které ohrožují, zahanbují a matou mnoho léčících se lidí.

Tento modul bere do úvahy užívání alkoholu mezi ex-usery a rozebírá nebezpečí, která z něj plynou. Zejména poskytuje každému účastníkovi prostředek k uchopení své situace a svých postojů a chování. Cílem není promíjet braní drog (totální abstinence by měla být vždy upřednostňována a prosazována), ale pomoci účastníkům vyjasnit jejich vztah k drogám a problémy, které s nimi případně mají. Diskuse by tedy měla odstranit jakákoli tabu, která jsou s užíváním jakýchkoli drog spojena, stejně jako nadzvednout závoj nevědomosti, kterým jsou zahalena rizika spojená s užíváním.

Ex-useri, kteří pokračují v užívání jakýchkoli intoxikantů, podstupují významná rizika, která je třeba zdůraznit, neboť při braní tvrdých drog si většinou lidé nevědomě efektů dalších látek (sekundárních drog), které konzumují. Také před vyléčením nemají zkušenost s tím, do jaké míry může jakákoli droga zpomalovat nebo zvrátit jejich osobní vývoj. Mělo by se mluvit o celé šíři možných problémů: od negativních sociálních kontaktů přes pokračující návyk zakrývání skutečnosti až po možné posílení touhy po droze. Každý účastník by měl být podporován v rozpoznávání dalších implikací vedle tak jasných problémů, jako jsou nová závislost, atp.

Alkohol nemusí být jediná droga, která bude předmětem diskuse. Otevřená debata může například ukázat, že jeden člen skupiny bere velmi často léky. Na začátku modulu je tedy třeba sdělit, že námětem diskuse je jakákoli psychoaktivní látka, kterou někdo z účastníků užil, ať již jde o opakované užití nebo jen experiment.

Po střízlivém zhodnocení a konzultaci jsou ti z účastníků, kteří stále plánují užívání nějakých psychoaktivních látek, vyzváni, aby si pro to vytvořili jasná pravidla. Bude po nich požadováno, aby pravidla měla dobu platnosti, po jejímž uplynutí mohou stanovit nová pravidla na základě osobní a skupinové zkušenosti. Vedoucí skupiny může konstatovat, že většinou nejsou tato pravidla dodržována. Například ten, kdo se rozhodne limitovat své pití na maximálně dvě piva denně o víkendu, si velmi pravděpodobně dá brzy třetí pivo a také jedno v noci z neděle na pondělí. To se stává z prostého důvodu: každé užití drogy ztěžuje možnost říci „ne“ při příští příležitosti. Jednoduše řečeno: pootevřené dveře se rozrazí snadněji než zavřené.

Tento přístup obchází nesmyslnou debatu o tom, zda někdo má nad braním kontrolu nebo nikoli. Namísto toho se každý jedinec rozhoduje o svých limitech a má tedy jako protivníka v debatě jen sám sebe. Pro ty, kdo umí kontrolovat své užívání, přispěje toto cvičení k uvědomování si situace. Informování ostatních členů skupiny o svých pravidlech přináší jejich podporu a neškodný tlak k jejich dodržování. V ostatních případech bude nedostatek kontroly rychle rozpoznán. Pravidla by neměla být zvolňována před vypršením jejich doby platnosti. Jakmile jedinec uzná porušení pravidla, je znovu na místě otázka abstinence. Samozřejmě že čestnost ohledně dodržování pravidel není nijak zaručena. Členové skupiny nemusí brát pravidla vážně ani mluvit pravdu o jejich dodržování. Ale lidé, kteří jsou svědky porušování vlastních pravidel, nemohou tak snadno lhát sami sobě. Budou více uvažovat o abstinenci a s větší pravděpodobností se pro ni rozhodnou, nežli se jejich braní stane problematickým.

V jistém smyslu je toto cvičení z oblasti primární prevence, neboť se týká aktivního užívání drogy a psychických sil odporu a odmítnutí vidět realitu. Mnoho ex-userů však potřebuje jistý čas po skončení léčení, než se mohou seriózně zabývat otázkou přetrvávajícího braní drog. Někteří členové vyžadují, aby tento modul byl uzavřen pro hosty. Mají obavu, že noví lidé by na jedné straně brali tuto otázku vážně, na druhé straně by mohli být šokováni tím, že ex-useri dělají takové věci jako je pití alkoholu, a mohli by být motivováni to také vyzkoušet. Skupina se může rozhodnout, zda bude modul pro hosty uzavřen nebo otevřen na komunitním setkání. Diskuse na téma „Jak dodržíš svá pravidla“ by mohla být pravidelným námětem pro komunitní setkání. Námět je však také základem celého modulu, neboť léčící se lidé mohou ve všech fázích léčení a doléčování nejvíce profitovat z čestné a otevřené výměny zkušeností a názorů.

## ***Materiály***

Výtisky přehledů: „Test: Je to problém?“  
„Mám to pod kontrolou“ (dvě kopie pro každého účastníka)

Tužky

## ***Klíčové body***

1. Jakékoli užití jakéhokoli drogy představuje pro ex-usera nebezpečí a může zpomalit osobní růst.
2. Léčící se závislý, který užívá nějaké drogy, by měl pravidelně hodnotit vliv jejich užívání na své myšlení, chování a celkový stav.
3. Užití drogy zhoršuje úsudek a většinou zvyšuje přání vzít si znovu. Kontrola je tedy vždy o něco obtížnější, když si jedinec drogu vezme. Například dovolit si jedno pivo zmenší schopnost nedat si druhé.
4. K dobrým rozhodnutím ohledně užívání drog potřebuje být ex-user otevřený a čestný k důvěřujícím přátelům. Nedostatek otevřenosti a upřímnosti je nebezpečným znamením.

## ***Forma***

### **TÉMA A CÍL**

Oznamte téma modulu. Vysvětlete, že modul rozebírá tento skrývaný problém, aniž by vyžadoval nějaké radikální postoje.

Oznamte cíle modulu: *„Probrat a upřímně zhodnotit jakékoli současné užívání drog včetně alkoholu, léků atp.; zvážit současné užívání a jeho následky; definovat si každý zvlášť a případně sdělit ostatním vlastní pravidla užívání drog; tato pravidla bude každý dodržovat po stanovenou dobu.“*

### **OTÁZKY K DISKUSI**

*„Proč lidé, kteří se snaží koncovat se závislostí na drogách, pokračují v konzumaci alkoholu a někdy i marihuany?“*

Podpořte různé odpovědi. Dejte důraz na potřeby léčení, spojené s odpověďmi jako: „relaxovat“ nebo „uklidnit se“ implikuje potřebu technik, redukcí stres, „dělá to každý“ implikuje potřebu mít přátele, kteří drogy neberou atp.

*„Jak se může stát, že jsou drogy jako alkohol nebo marihuana zneužívány? Jak mohou tyto drogy léčícího se toxikomana poškodit?“*

*„Jaké další drogy, kromě alkoholu jste vy nebo další ex-useři dále brali, když už jste se zbavili své hlavní drogy?“*

### **BRAINSTORMING NEBO SHARING**

Vytvořte spolu se skupinou seznam problémů a nebezpečí, které mohou z užívání takových drog vyplývat. Podpořte vyjádření skutečných zkušeností.

### **ROZDÁNÍ PODKLADŮ A PRÁCE S NIMI**

„Test: „Je to problém?“

Podpořte diskusi o významu jednotlivých otázek.

### **PÍSEMNÉ CVIČENÍ**

Každý z účastníků samostatně vyplní formulář. Výjimku představují ti, kdo neužívají ani nehodlají v budoucnu užívat žádné drogy (vč. alkoholu).

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Nechte skupině čas na komentáře a otázky k písemnému cvičení a na sdílení zkušeností z něj.

### **DISKUSE S NÁMĚTEM**

Vysvětlete, že ti, kdo stále ještě plánují užívání nějakých intoxikantů, by měli prokázat schopnost toto užívání kontrolovat.

V otevřené diskusi zdůrazněte potřebu opravdové kontroly, která předpokládá například znalost vlastních limitů a schopnost je za žádných okolností nepřekračovat. To znamená mít pravidla, která si člověk sám definuje ve střízlivém stavu, kdy není ohrožován touhou po droze.

*„Jinými slovy: co, kdy a kolik by mělo být rozhodnuto s předstihem, nežli dojde k situaci, ve které se napijete. Pokud jdete na mejdan, neměli byste si pravidla pití stanovovat za jeho běhu nebo nežli se na něj vydáte, protože v obou případech vás může příležitost ovlivnit natolik, že zapomenete na důležitější věci. Měli byste se rozhodovat v klidu, za jasného vědomí, za pomoci ostatních, kteří vám pomohou vidět vaše hlavní priority. Takže většinu tohoto rozhodování uděláme tady a teď.“*

### ROZDÁNÍ PODKLADŮ A PRÁCE S NIMI

„Mám to pod kontrolou?“

Rozdejte po dvou kopiích každému účastníkovi, který předpokládá někdy v budoucnu užití lehké drogy, a vysvětlete, že nejprve si každý připraví předběžná pravidla („nahrubo“) a potom budou svá pravidla ve skupinkách probírat a hodnotit, aby je mohli poté napsat „načisto“.

*„Pro každou drogu kterou hodláte užívat, definujte jasné pravidlo nebo pravidla. Například: „Pít budu jenom o víkendu.“ neříká nic o tom, kolik byste mohli pít nebo kdy víkend začíná a končí. Nebo pokud se rozhodnete pro deset piv za měsíc, znamená to, že deset piv 1x měsíčně je v pořádku nebo že jsou v pořádku dvě piva denně pět dní za sebou? Zamyslete se nad situacemi, které mohou v blízké budoucnosti nastat, a plánujte moudře a realisticky.“*

*„Kromě samotného pravidla definujte ještě jeho dobu platnosti - čas, po jehož uplynutí se budete rozhodovat o jeho další platnosti, zrušení nebo změně. Žádné pravidlo by nemělo zůstat v platnosti déle než 6 měsíců, aniž by bylo řádně zhodnoceno, jak se osvědčilo.“*

*„Pokud jste odpověděli ANO na jakoukoli otázku v testu, je nejlepší příslušnou drogu vůbec neužívat. Pokud na jejím užívání trváte, zkráťte dobu platnosti na maximálně 1 měsíc, abyste mohli pravidlo brzy obměnit.“*

*„Je to závažný úkol. Vaše budoucnost může záviset na tom, jak moudře pravidla vystavíte a, samozřejmě, jak je budete dodržovat. Pamatujte si: Zvažte, jaký život chcete žít. Pokud pravidlo porušíte, měli byste přestat drogu užívat až do vypršení jeho platnosti.“*

Ujistěte se, že všichni rozumí tomu, že pravidla by se neměla měnit - s výjimkou jejich zpříšňování - před uplynutím doby platnosti a že pokud někdo poruší nějaké své pravidlo, měl by drogu přestat užívat zcela a okamžitě.

Nechte účastníky, aby každý samostatně definoval svá pravidla.

### KOMUNIKACE VE SKUPINKÁCH

Poté co účastníci definovali na hrubo svá pravidla, vytvořte malé skupinky a nechte každou skupinku, aby si zvolila mluvčího. Týmy prodiskutují a zhodnotí připravená pravidla. Přitom skupinky dávají zpětnou vazbu autorům pravidel a navrhují jim změny pravidel.

### PÍSEMNÉ CVIČENÍ

Po skončení komunikace ve skupinkách umožněte všem, kdo mají zájem, změnit svá pravidla na druhém formuláři.

### OTEVŘENÁ DISKUSE - SHARING

Zakončete tím, že se dobrovolníci nebo všichni účastníci skupiny podělí o svá nově vytvořená pravidla s celou skupinou.

## ***Komentář***

Tento modul bude pravděpodobně jeden z nejcitlivějších nejen proto, že je jeho námět kontroverzní, ale také proto, že osobní postoje vedoucího skupiny a případně i jeho užívání lehkých drog se může stát námětem diskuse. Pokud jste neprozkoumali své vlastní užívání drog, udělejte to před začátkem tohoto modulu. Jako obvykle budou těmi nejplodnějšími diskutéry spoluúčastníci ze skupiny - ovšem jen potud, kdy se budou účastníci při diskusi o svých návycích cítit bezpečně. Jednou z hlavních výzev pro skupinu bude vytvořit takové normy, které by podporovaly abstinenci, aniž by zároveň snižovaly ty členy skupiny, kteří jí nedodrží. Průběžná schopnost a ochota respektovat svá pravidla přináší nejlepší výsledky spolu s možností slyšet názor ostatních členů skupiny. Je proto velmi důležité, aby vedoucí skupiny a všichni členové měli přehled o vytvořených pravidlech.

Ideálem samozřejmě je, aby si co nejvíce účastníků zvolilo za své pravidlo totální abstinenci a mluvilo o tom, jak tuto abstinenci zvládají. Další dobrou možností je zabývat se v rámci tohoto modulu také dalšími problematickými návyky, například na cigarety.

Totální abstinence je velmi obtížná pro ty, kdo nemají vytvořeny alternativy užívání si bez drog. Většina těch, kdo pokračují v užívání intoxikantů, pravděpodobně není schopna vytvořit si nové sociální vazby a sítě přátel, stejně jako zapojit se do aktivit, které přinášejí uspokojení. Skupina by se měla těmito lidem věnovat - vytvořit co nejvíce příležitostí (pokud možno pravidelných) k užívání si života bez drog a kriticky hodnotit jejich pravidla.

# Test: Je to problém?

		Alkohol	Nikotin		
1. Překáží vám někdy užívání drogy v uskutečnění toho, co jste si naplánovali?	Ne				
	Ano				
2. Přivádí vás droga do stavu, kdy děláte věci, kterých později litujete?	Ne				
	Ano				
3. Vedlo to někdy k potížím se zákonem nebo jiným problémům?	Ne				
	Ano				
4. Říkal/a jste si v poslední době, že byste měli užívat drogu méně, ale nebyli jste schopni snížit množství, které berete.	Ne				
	Ano				
5. Nejste upřímní k sobě nebo ostatním ohledně frekvence a množství braní?	Ne				
	Ano				
6. Když užijete tuto drogu, stává se vám, že máte větší chuť i na jiné drogy?	Ne				
	Ano				
7. Stává se, že vám jde hlavně užití této drogy a ostatní aktivity jsou druhořadé?	Ne				
	Ano				

Pokud jste odpověděli „Ano“ na jakoukoli z uvedených otázek, užívání této drogy vám může překážet v léčení ze závislosti. Odpověď „Ano“ znamená problémy s kontrolou užívání této drogy. Pro léčícího se závislého je jen málo věcí nebezpečnějších nežli nekontrolované užívání jakékoli drogy. Pokud jste již zkusili kontrolovat její užívání a nepodařilo se vám to, zřejmě přišel čas k ukončení jejího braní.

S alkoholem a dalšími „běžnými“ drogami je to podobně jako s heroinem nebo pervitinem. Několik prvních měsíců abstinence může přinášet dlouhodobému uživateli nepříjemné pocity a depresi. Úspěch v abstinenci předpokládá čestnost, důvěru sama v sebe, podporu přátel, otevřenost k učení se novým způsobům života. Máte na to. „Čistý“ život bez drog vám mnohonásobně vynahradí nepříjemnosti spojené se začátkem abstinence.

# Mám to pod kontrolou?

---

Název drogy:

Toto pravidlo je platné do:

Moje pravidla ohledně této drogy:

---

Název drogy:

Toto pravidlo je platné do:

Moje pravidla ohledně této drogy:

---

Název drogy:

Toto pravidlo je platné do:

Moje pravidla ohledně této drogy:

Při stanovování pravidel mějte na mysli, že jakékoli dlouhodobé užívání drogy

---

## MŮŽE ZPŮSOBIT

- stojí hodně peněz
- vede k nečestnosti a k pocitům viny
- zvyšuje touhu po ostatních drogách
- zanedbávání povinností
- vede k nepřiměřenému chování
- zvyšuje negativní sociální kontakty
- představuje zdravotní riziko
- představuje riziko konfliktu se zákonem
- vymyká se kontrole

## ZPŮSOBÍ

- zatemňuje myšlení
- nahrazuje učení se užívat si bez drog
- znemožní vám poznávat sám sebe jako skutečně „čistou“ osobu



# 9

## Co dělat v případě uklouznutí

### *Poznámka*

*V tomto modulu je užíván termín „uklouznutí“ (slip) pro jeden druh relapsu. V odborné češtině by jsme pro takové události použili asi přímo termín „relaps“, ale z důvodů odlišení od „otevřeného“ či „plného“ relapsu je v textu používán raději termín „uklouznutí“. Termínem „relaps“ je pak zde míněn návrat k pravidelnému nebo alespoň opakovanému užívání drog.*

### *Cíle*

Vytvořit perspektivu pro zacházení s „uklouznutími“ (uklouznutí), která vyžadují rychlou a uváženou reakci, pomoci klientům lépe se k této reakci připravit.

### *Zázemí:*

Pokusme se na chvíli hledět na léčení drogové závislosti jako na stavbu domu: tvrdou prací, trpělivostí, s pomocí a podporou ostatních si člověk vytváří nový prostor k životu a tím i nový životní styl. Představme si dále, že pro tohoto stavitele byly v minulosti velmi častou destruktivní příhodou požáry (byl neopatrný při zacházení s ohněm). Tento stavitel by měl přijmout zvláštní opatření. Dům, který staví, by měl být stejně nehořlavý jako praktický. Nebezpečí požáru je třeba se vyhnout. Obyvatelé domu musí i ten nejmenší plamínek pečlivě hlídat. Avšak nehledě k opatrnosti se nějaká nehoda může přihodit díky přirozené zapomnětlivosti, díky tomu, že se něco vymkne obyvatelům domu z rukou. Takže v domě by měl být instalován požární hlásič a hasicí přístroje. Musí být naplánován systém nouzových východů, aby mohl člověk v první řadě přežít a potom opravit poškozený dům.

Přestože tato analogie není dokonalá, slouží dostatečně potřebám tohoto modulu. Připomíná nám, jak je důležité být dobře připraven i na ty události, kterým se chceme stůj co stůj vyhnout. Takovou událostí není samozřejmě požár, ale opětné užití drogy - uklouznutí.

„Uklouznutí“ - sám tento termín potřebuje upřesnění. Nejužitečnější je chápat uklouznutí jako jakékoli užití drogy ex-userem, **jež jakkoli překračuje jeho dřívější rozhodnutí a předsevzetí a kterého lituje téměř okamžitě**. Uklouznutí je většinou následkem nepředvídané (nikoli nepředvídatelné) nebezpečné situace, která přehltní nebo jinak vyřadí schopnost kontroly nad svými impulsy. Přestože si při samotném uklouznutí může dotyčný myslet, že „Pro tentokrát je to v pořádku“, nejde o úmyslné a kontrolované užití drogy. V takovém případě by spíše šlo o hazard - hazardéři jsou stále přesvědčeni, že si s ohněm mohou hrát. Někdy není snadné tyto dva případy odlišit, ale jedinec sám většinou ví, zda šlo spíše o plánovanou nebo impulzivní

událost. Důležitá je reakce, která přijde brzy po aplikaci: pokud je to lítost nad tím co se stalo, šlo o uklouznutí.

Uklouznutí se stává jak těm, kdo po něm zůstávají „čistí“, i těm, kdo se přes něj dostanou do zcela otevřeného relapsu. Proč někteří uklouznou a jiní ne? A, což je z hlediska tohoto modulu závažnější, proč někteří z těch, kdo uklouznou, „spadnou“ (do opětného braní) a jiní nikoli? Jak je zdůrazňováno i v jiných modulech, uklouznutí jsou méně častá a méně pravděpodobná u těch, jež se vyhýbají svým nebezpečným situacím, mají a využívají dobré systémy podpory a udělali konkrétní změny směrem od drog ve svém životním stylu.

U lidí, kteří uklouznou, ale neupadnou, můžeme vysledovat jiný vzorec. Berou uklouznutí vážně a mluví o něm s někým, kdo je podpoří. Uznávají dlouhodobé negativní důsledky dřívějšího braní. Vrací se rychle k navyklé rutině a zaměstnávají se pozitivními aktivitami více než před uklouznutím. Neoznačují sami sebe za ty, kteří stále prohrávají, a neodvracejí se od pokroku, kterého již dosáhli. Nereagují na uklouznutí panikou nebo zmateností, ale úmyslně začínají co nejdříve dělat něco, co pro ně představuje odhodlání k abstinenci a vyléčení. V mnoha případech také přizpůsobují své chování, aby se chyba nemohla opakovat.

Některé reakce jsou typické pro chování po uklouznutí, což zvyšuje riziko následujícího relapsu, následuje relaps. Snaha udržet vše v tajnosti a sociální odtazitosť je provázena intenzivními pocity viny a studu a strachem, že je vše ztraceno (Abstinence Violating Syndrome“ - AVS). Hlavním nebezpečím uklouznutí je to, že znovu spouští mechanismus touhy po droze (craving), což představuje zvrát v doléčování (viz. krmení kočky z modulu „Odvykání a touha“). Mnozí také znovu začínají popírat nebezpečí, které jim hrozí, spolu se strachem, který cítí. Nic z toho neumožňuje zajistit to, co je v případě uklouznutí primární potřebou: otevřená komunikace a reflexe, dostatečná podpora, jasná struktura a odhodlání.

Stejně jako některé jiné moduly, i tento se zaměřuje na prevenci uklouznutí. Sleduje situace a chování před uklouznutím a některé intervence ve specifických případech „přechodné touhy po droze“. Hlavním úkolem tohoto modulu však je pomoci klientům rozumně reagovat **v případě, že uklouznou**. Cílem není udělat uklouznutí méně zlověstným, ale vyjasnit jeho význam a potřeby, které z něj vyplývají. Řečeno jinak: toto není modul pro pyromany, kteří stále chtějí založit požár, ale o nouzových východech, hasicích přístrojích a předcházení požárům.

## ***Materiály***

Výtisky přehledů: „Co dělat, pokud máte silnou chuť si vzít drogu“  
„Tipy k uklouznutí“

Tužky

## ***Klíčové body***

1. Velmi často vede užití jakékoli drogy u ex-usera k opětovnému rozvoji závislosti. Vyhnout se uklouznutí nebo jinému užívání drog by mělo být v léčení hlavním cílem.
2. Uklouznutí není totéž co hazard. Uklouznutí je většinou impulsivní a člověk ho hned začne litovat.
3. Zda uklouznutí vede pádu (otevřenému relapsu), záleží do velké míry na tom, jak na něj reagujeme.
4. Pravděpodobnost sebedestruktivních reakcí (vč. relapsu) na uklouznutí můžeme výrazně snížit včasným rozhodnutím o krocích, které v případě uklouznutí podnikneme.
5. Po opětném dosažení stability by měl člověk, který právě uklouzl, přehodnotit svůj životní styl a znovu se zabývat svým procesem léčení. Uklouznutí může být důležitou příležitostí,

jak se něco naučit, pokud se člověk zajímá o důvody, proč k němu došlo a přijme příslušná opatření, aby se vyhnul uklouznutí v budoucnosti.

## **Forma**

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Po oznámení tématu vyzvete každého účastníka, aby v jedné nebo dvou větách vyjádřil, co pro něho znamená „uklouznutí“, co si pod tímto slovem představuje. Můžete také osvětlit, že uklouznutí je vlastně jednorázový relaps.

### **TÉMA A CÍL**

Oceňte rozličné názory v předcházející diskusi a naznačte, jak se mohou vztahovat k cíli modulu, který je následující (oznamte jej):

*„Dosažení společného pohledu na to, co je a co není uklouznutí; podívat se blíže na způsob, kterým léčíci se člověk o uklouznutí a relapsu přemýšlí a jak na ně reaguje, pokud se mu přihodí; pro každého účastníka vytvořit plán, kterého se může v případě uklouznutí držet.“*

*„Nikdo by si neměl myslet, že cílem tohoto modulu je udělat relaps bezpečným nebo naučit se uklouznout nebo relapsovat. Uklouznutí nejsou nikdy bezpečná a váš hlavní úkol je se jim vyhýbat. Úkolem tohoto modulu je naučit se, jak snížit riziko na minimum, pokud již k uklouznutí dojde. Je to vlastně podobné hašení požáru. Nejsme tu od toho, abychom se učili zakládat požáry, ale abychom se naučili, jak v nich neshořet.“*

### **OTÁZKY K DISKUSI**

*„Co je to uklouznutí?“*

*„Jak se liší od „hazardu“ a od „rekrtačního“ braní?“*

*„Co je to „úplný relaps“ neboli „pád“?“*

Pomozte skupině dosáhnout alespoň částečného konsenzu ohledně rozlišení uklouznutí (impulsivní chování) od úmyslného braní drog. Odlište úplný otevřený relaps od příležitostného vzetí drogy.

### **OTEVŘENÁ DISKUSE – SHARING**

*„Někdy těsně před uklouznutím se lidé chovají „nějak divně“ nebo trochu jinak nežli obvykle. Můžeme se na to dívat jako na přípravu na uklouznutí. Umíte si to představit, znáte něco takového ze své zkušenosti?“*

*„Být si více vědom tohoto „předrelapsového chování“ může pomoci se uklouznutí vyhnout. Můžete říci, jaké signály by mohly naznačovat, že vám hrozí nebezpečí uklouznutí?“*

### **ROZDÁNÍ PODKLADŮ A PRÁCE S NIMI**

*„Co dělat, pokud máte silnou chuť si vzít drogu.“*

Podpořte další návrhy a ponechte čas na diskusi o nich.

### **OTÁZKY K DISKUSI / BRAINSTORMING**

*„Nyní si představme, že jste právě uklouzli, ale nechcete úplně spadnout. Co by mohlo v takové situaci pomoci a co by jí naopak mohlo zhoršit? Zamyslete se hlavně nad svými vlastními zkušenostmi.“*

Pomozte skupině vytvořit seznam „Co dělat“ a „Co nedělat“.

### **ROZDÁNÍ PODKLADŮ A PRÁCE S NIMI**

*„Tipy k uklouznutí“*

Ponechte čas na krátkou diskusi, pokud si to skupina přeje.

### **PÍSEMNÉ CVIČENÍ**

Každý z účastníků napíše na zadní stranu rozdaných materiálů (s ohledem na obsah těchto materiálů):

1. Jednu oblast, na které musí nejvíce pracovat, aby se vyhnul uklouznutí.
2. Na koho by se obrátil/a v případě uklouznutí.
3. Co dalšího by udělal/a v případě uklouznutí.

### **KOMUNIKACE VE SKUPINKÁCH**

Poté co všichni účastníci dokončili písemné cvičení, vytvořte malé skupinky. V těch by každý účastník měl mít dostatek času na probrání svého plánu jak zacházet s uklouznutím. Ostatní členové skupinek by mu měli pomoci zvážit reálnost a užitečnost připravených pravidel.

### **SKUPINKOVÉ ZPRÁVY A OTEVŘENÁ DISKUSE**

Uzavřete sezení tím, že každá skupinka ústy svého mluvčího zhodnotí svou práci.

Umožněte všem členům skupiny vyjádřit se k tomu, jak jim skupinka pomohla vytvářet plán pro případ uklouznutí a k vlastnímu plánu.

## ***Komentář***

V tomto modulu je také možné použít výtisk „PPPP pro vyrovnávání se se stresovými situacemi“.

Podporujte během celého modulu zejména diskusi o „předrelapsovém“ chování a o vytvářecích plánech. Sdílení takových informací s ostatními může být velmi podstatné. A samozřejmě, člen skupiny, který uklouzne by o tom měl na skupině mluvit. Pokud někdo nenapíše do seznamu osob, na které by se v případě uklouznutí obrátil, nikoho ze skupiny, mělo by být toto opomenutí komentováno a napraveno.

Nehledě k tomu, jak se kdo chystá držet se připraveného plánu, uklouznutí může být velmi destabilizující událostí a může nahodit i to nejpevnější odhodlání. Plány by tedy měly být co nejjednodušší. Mohou zahrnovat některé z těchto bodů:

- Dostavovat se na všechny skupinové aktivity (aktivity doléčovacího centra) po dobu jednoho měsíce (aby byl člověk více zaměstnán, aby se vrátil k pozapomenutým poznatkům, aby obnovil své odhodlání k abstinenci)
- Dobrovolně udělat něco pro komunitu (skupinu) (aby se zaměstnal, aby zvýšil své sebehodnocení)
- Redefinovat svá pravidla ohledně užívání lehkých drog (pokud přispěla k uklouznutí)
- Pracovat přesčas po dobu dvou týdnů (aby se zaměstnal, aby podpořil své „normální“ vzorce chování“

Nejasné odhodlání k abstinenci může vyústit v takové plány, jako je: „Pokud uklouznu, opustím svou partnerku!“ (která bere drogy), nebo „Pokud uklouznu, přestanu na měsíc pít!“ Takové plány spíše ospravedlňují uklouznutí a nabízejí kroky, které měly být uskutečněny již dávno. Také by se měli všichni vyhnout sebetrestajícím plánům. Po uklouznutí potřebuje člověk myslet, učit se a posílit se, nikoli pykat za hřích.

Někteří účastníci nemusí mít žádné nápady ohledně kroků, které by učinili v případě uklouznutí (vedle uchýlení se k lidem, kterým věří). Ve skutečnosti může být plán: „Udělám vše, co mi skupina navrhne“ může být pro někoho tím nejlepším plánem. Nejdůležitější je okamžitá dostupnost podpory.

# Co dělat, pokud máte silnou chuť si vzít drogu

Celý program doléčování včetně skupinových sezení je zaměřen na to, aby vám pomohl snížit touhu po droze. Pokud ale přesto dostanete velkou chuť na drogu, měli byste učinit následující kroky:

- 1) **Vzpomeňte si na principy odvykání:** Touha znamená, že jste zcela neodvykli. Zakoušení chutí na drogu a následné odolávání jim vás posunuje blíže k jejich úplnému vyhasnutí. (Vzpomeňte na hladovějící kočku.)
- 2) **Myslete na následky užití drogy:**
  - prodlouží vaše léčení
  - prohloubí vaši touhu a učiní jí obtížněji zvládnutelnou
  - přinese pocity viny a studu
  - bude vás stát peníze
  - zvýší vaše kontakty s ostatními uživateli drog
  - riskujete úplný pád
  - riskujete předávkování a/nebo další zdravotní komplikacea kdo ví co ještě
- 3) **Uvažte, co způsobuje chuť:** Jste v jedné ze svých nebezpečných situací, jako je pociťování úzkosti, spousta peněz v peněžence, přítomnost uživatelů drog nebo dealerů nebo „starých rekvizit“, povídání si o „starých časech“, samota, nuda? Co jiného se ještě děje ve vás a kolem vás?
- 4) **Okamžitě změňte nebo opusťte situaci:** Jděte někam jinam nebo začněte dělat něco jiného, co rádi děláte: jděte do kina, poslouchejte hudbu, pracujte, jděte za jinými lidmi, kteří drogy neberou. Pokud v tom vytrváte, chuť nebude trvat déle než několik minut. Počkejte si, až skončí.
- 5) **Získejte pomoc:** Kontaktujte někoho (osobně, po telefonu), kdo je čistý, silný a dá se na něj spolehnout. Buďte k němu upřímní a poslouchejte, co říká.

# Tipy k uklouznutí

Pokud ex-user nepracuje usilovně na tom, aby se vyhnul uklouznutí, je pravděpodobné, že uklouzne. A pokud na takové uklouznutí nezareaguje moudře, je pravděpodobné, že dojde k pádu. Vyléčení ze závislosti není něco, co by se prostě stalo. Vyžaduje plánování, úsilí a vytrvalost. Odpovědnost je jen vaše. Následující návrhy ohledně uklouznutí jsou něčím, co vy - a jedině vy - můžete udělat, abyste zabezpečili své vyléčení.

## PŘEDCHÁZENÍ

1. Držte se principů léčení a odvykání. Odvykání - skoncování s chutí na drogu - může trvat rok nebo více. Po tuto dobu se učíte nově reagovat na staré situace. Nebojujte s novými zdravými aktivitami. Učiňte z nich návyky. Buďte sami k sobě trpěliví.
2. Spojte se s pozitivními lidmi. Jeden z nejlepších návyků je návyk hledat mezi lidmi, které potkáváte, těmi, kteří jsou silní a cítí se dobře. Udělejte z nich své přátele.
3. Plánujte s předstihem. Nenechávejte nic náhodě. Plánujte společné aktivity s pozitivními lidmi, s lidmi, kterým důvěřujete. Nuda je jedním z hlavních faktorů relapsu. Můžete se jí vyhnout, pokud budete mít stále něco naplánováno.
4. Znovu se vraťte ke svému seznamu nebezpečných situací. Upravujte ho podle potřeby. Jen vy víte, jaké situace, místa a lidé jsou pro vás nejnebezpečnější a ohrožují vaše vyléčení. Pokud se vyhnete těm relapsovým pastím, které jsou pro vás nejnebezpečnější, pravděpodobnost uklouznutí se podstatně sníží.

## PŘÍPRAVA

1. Vyberte si ty, za kterými byste šli, pokud byste uklouzli. Kdo by porozuměl tomu, čím procházíte, kdo by se o vás postaral a pomohl vám? Pokud nikoho takového nemáte, najděte si ho. Začněte hned.
2. Promyslete a prodiskutujte s těmito lidmi, co ještě můžete udělat v případě uklouznutí. Buďte důslední.
3. Pamatujte si PPPP - Pravda, Poznatky, Priority, Podpora.

## REAKCE

1. Pokud uklouznete, zpomalte - a přemýšlejte. Pamatujte si: Máte plán, už jste si začali budovat nový život a uklouznutí není ještě pád. Nezapomínejte, kdo jste a odkud přicházíte.
2. Postupujte podle svého plánu. Jděte za lidmi, kteří vás podpoří, a naslouchejte jim. Udělejte vše, co jste si pro případ uklouznutí naplánovali.
3. Poučte se. Dalším uklouznutím se můžete vyhnout a nyní může být nejlepší příležitost naučit se jak. Vytěžte i z takové negativní situace, jako je uklouznutí.
4. Znovu se odhodlejte k osobnímu růstu. Zvažte celý svůj život - nejenom tu jeho část, která je spojena s drogami - a hledejte své rezervy, kde můžete vyrůst. Uklouznutí je připomínka, že abyste zůstali čistí a rovní, musíte jít stále kupředu - svou vlastní cestou a svou vlastní rychlostí - ale stále kupředu.

# 10

## Otevřeně o léčení

### *Cíle*

Zvážit výhody a rizika otevřené komunikace o svém léčení; identifikovat faktory, které vedou k pozitivním reakcím na tuto otevřenost.

### *Zázemí*

Ex-useři udržují často před lidmi své bývalé problémy v tajnosti, s výjimkou několika nejbližších přátel. „Možná za mnoho let, až mi bude spousta lidí věřit a můj život bude vypadat úplně jinak, to bude bezpečnější.“ Tak vypadá typická reakce na návrh větší otevřenosti. „Teď ale pořád bojuji s touhou a snažím se, aby mě ostatní akceptovali jako normálního člověka. Kdybych o tom teď mluvil/a, všechno by se pokazilo.“

Některé z těchto obav jsou opravdu realistické a pocházejí z negativních osobních zkušeností. Na druhou stranu je spousta těchto obav přehnaná a není ničím podložena. Takové obavy mohou mít zdroj v příbězích ostatních ex-userů, příbězích, které jsou nekriticky přijímány jako obecně platné. Tyto příběhy pocházejí zejména od chronických „odmítačů“, „stěžovatelů“ a „obviňovatelů“. Některé obavy také pocházejí z odmítnutí z doby aktivního užívání drog, které mohlo být následkem tehdejšího chování (vč. zevnějšku). V neposlední řadě pak mnozí skrývají svou minulost kvůli vlastnímu studu nebo kvůli své úzkosti či pocitům viny ze současného stavu léčení či doléčování.

Utajování, ať již má jakékoli příčiny, má svoje nevýhody. Pocity viny, vyhublost, lži, maskování a strach z prozrazení se mohou promítat do běžných každodenních zážitků a do celkového prožívání a dokonce i ovlivňovat léčení. Přestože toto vše je mnoha ex-userům známo, zůstává to pro ně stresem, který snižuje jejich sebehodnocení a překáží v dalším osobním růstu.

Zkušenosti z většiny vědomých „odhalení se“ ukazují, že jím spíše vyvoláme přijetí než odmítnutí. Podporujeme jím pocit vzájemné blízkosti a pochopení, následkem čehož často dochází k prohloubení vztahu. Otevíráme rozsáhlé oblasti vlastní zkušenosti, myšlení a cítění - tedy to, na čem je založeno přátelství. Užívání drog je v naší společnosti již natolik běžné (i v hromadných sdělovacích prostředcích se objevují případy známých vyléčených osobností), že stigma a stereotypy nemusí vždy převládat (*to v našich podmínkách bohužel ne vždy platí, pozn. překlad.*).

Tento modul přehodnocuje vhodnost utajování a podporuje klienty, aby uvážili možnost větší otevřenosti a tím se více identifikovali se svou současnou situací než s minulostí toxikomana. Modul může být pro většinu účastníků první příležitostí ke zvážení relativních výhod a nevý-

hod otevřenosti. Skupinová analýza zkušeností jednotlivých účastníků vnese do tématu pravděpodobně hodně světla. Každý klient může rozšířit svoji představu toho, jak okolní svět reaguje, a posoudit jaké typy komunikace, s kým a v jakých situacích se vyplatily či nevyplatily. Diskuse může také ukázat, jak mohou postoje k vlastnímu léčení ovlivňovat, zda nebo jak je člověk otevřený a jak to jeho okolí přijímá.

Lidé často žijí v takovém prostředí, kde je všichni znají jako ex-usery, jejich závislost je všeobecně známá a fakt jejich vyléčení nikdo nemůže přehlédnout. Tito lidé potřebují přípravu na otevřenost vůči novým známým a přátelům, neboť mohou být velmi sociálně omezováni svým strachem z odhalení mimo tuto svou „blízkou komunitu“.

Někteří ex-useři svou minulost utajují kvůli vlastnímu studu. Jiní se drží zpátky, neboť mají pocit, že jsou spíše ve fázi „dočasněho zlepšení“, nežli na cestě k úplnému vyléčení. Diskuse by měla oslovit obě tyto skupiny a vyjasnit jejich motivaci. Ostatní účastníci, kteří jsou v mluvení o svých pokrocích více otevření, jim mohou dát podporu a ujištění, že lze být otevřenější. Pro ty, kdo mají ze svého léčení dobrý pocit a jejichž otevřenost jim přinesla ocenění a přátelství, je tento modul vhodnou příležitostí, kdy mohou pomoci ostatním přehodnotit postoje a zbavit se některých obav.

## ***Materiály***

Výtisky přehledů: „Zamyšlení nad větší otevřeností“  
„Případ k zamyšlení: Co byste udělali vy?“

## ***Klíčové body***

1. Obavy z toho, že všichni lidé budou odmítat nebo špatně hodnotit bývalé závislé, neodpovídají vždy realitě. Většina lidí bude na upřímnost ohledně minulosti reagovat pozitivně.
2. Odmítání, se kterým se setkává uživatel drog, by se nemělo zaměřovat s reakcemi na skutečně se léčícího ex-usera.
3. Stud a pochybnosti o sobě ovlivňují vlastní postoj a otevřenost. Jinými slovy: pokud se sami nevidíme pozitivně, je o to těžší, aby nás tak viděli i ostatní.
4. Tím, že skrývá minulost, se člověk vystavuje stresu následkům nečestnosti.
5. Upřímná vyjádření o vlastním léčení spíše vzbuzují respekt, podporu, blízkost a podobná vyjádření ostatních.
6. Léčení je pozitivní proces a měli bychom o něm tedy mluvit pozitivně. Není nutné diskutovat o negativních detailech z minulosti, ostatně se na ně lidé ptají jen zřídka.

## ***Forma***

### **TÉMA**

Oznamte název modulu a poté přečtete nahlas Případ 1 z výtisku „Případ k zamyšlení: Co byste udělali vy?“

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Podpořte náměty k uvedenému příkladu. Zeptejte se účastníků, jak by si oni sami se situací poradili a proč.

### **CÍLE**

Oznamte cíle modulu: „Zvážit pro a proti k větší otevřenosti ohledně vlastního léčení a drogové minulosti; ujasnit si, jak se sami k tomuto tématu stavíte a proč; zjistit, jaký další



*krok byste chtěli v této oblasti udělat; zajistit od skupiny podporu a vedení v tomto kroku (těchto krocích).“*

#### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Požádejte, aby účastníci vyprávěli o svých vlastních zkušenostech s otevřeností. Zajistěte, aby mluvili jak ti, kteří mají dobré zkušenosti, tak i ti se špatnými zkušenostmi.

#### **SKUTEČNÝ PŘÍPAD - PŘÍPADOVÁ STUDIE**

Vyberte několik dobrovolníků, jejichž zkušenosti pokrývají co možná největší rozsah možných situací a reakcí, a předložte jim a skupině tyto otázky:

- Jaké vztahy jsi měl/a s lidmi, o kterých mluvíš předtím?
- Co jsi řekl/a a proč? Plánoval/a jsi to nebo jsi to řekl/a spíše spontánně?
- Jak jsi co vysvětloval/a?
- Jaké další následky tato upřímnost měla?
- Jaké byly tvé postoje sám/sama k sobě?
- Jak jsi se cítil/a poté?
- Jak okolí reagovalo na to, co slyšelo?

#### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Dávejte zvláštní důraz na to, zda byla příslušná osoba „čistá“ (bez vlivu jakýchkoli drog) nebo „nečistá“ v době, kdy ke svěřování-se došlo. Sledujte, zda byly zmíněny „klíčové body“ (viz. výše) a zdůrazněte je.

Pokud jsou na skupině přítomni také jiní účastníci než ex-useři, požádejte je, aby promluvili o svém pohledu na danou situaci. Myslí si, že by reagovali podobně jako lidé v příběhu?

#### **ROZDÁNÍ PODKLADŮ A PRÁCE S NIMI**

„Zamyšlení nad větší otevřeností“

#### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Podpořte dodatečné návrhy k předloženým větám a k technikám, jak prezentovat léčení pozitivně. Účastníci by měli doplnit ty formulace a poznatky, které jim připadají obzvláště vhodné.

#### **FIKTIVNÍ PŘÍPAD - PŘÍPADOVÁ STUDIE**

„Případ k zamyšlení: Co byste udělali vy?“

#### **PRÁCE VE SKUPINKÁCH**

V malých skupinkách účastníci zhodnotí případy 2 a 3 a navrhnou řešení. Mluvní skupinek poté přednesou návrhy před celou skupinou. Celá skupina poté zhodnotí navrhovaná řešení.

#### **KOMUNIKACE VE DVOJICÍCH**

Ve dvojicích proberou všichni účastníci své postoje, názory a obavy, které jim brání ve větší otevřenosti, a zamyslí se nad dalšími kroky, které by mohli směrem k větší otevřenosti udělat.

#### **HRANÍ ROLÍ**

Nabídněte možnost přehrání některých příběhů/představ, zejména pro ty účastníky, kteří si nejsou jisti, jak by byli schopni nést situaci mluvení o své minulosti.

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Ponechte dostatek času na diskusi o proběhlém hraní rolí i o celém tématu. Podpořte účastníky v tom, aby vyjádřili změnu v postojích k tomuto tématu a k novým poznatkům, které si z modulu odnášejí.

### ***Komentář***

Není cílem tohoto modulu přesvědčit účastníky, že nejlepší přístup k minulosti ex-usera je říkat o ní každému, ale ukázat, že i toto ožehavé téma může být přirozenou součástí mezilidské komunikace. Během modulu by se mělo ukázat, že čím intimnější vztah, tím větší je potřeba sdílet i stinné stránky vlastního života.

Rozhodující slovo ohledně otevřenosti v té či oné situaci má každý účastník sám a skupina by ho/ji neměla nutit do změny postoje. Důležitější nežli být otevřený je být si vědom důvodů, proč jsme právě tak otevření nebo uzavření.

# Zamyšlení nad větší otevřeností

Odmítáte sami sebe? Nevěříte, že se vyléčíte? Říkat jiným lidem, že se léčíte ze závislosti, může být velmi obtížné, pokud sami pociťujete stud nebo pochyby. Čím více jste ale odhodlaní uspět a čím více souhlasíte sami se sebou - bez pýchy nebo arogance - tím větší respekt získáte od ostatních, když jim po pravdě řeknete: „Léčím se ze závislosti!“ nebo „Bral/a jsem drogy!“

Být ohledně léčení více otevřený může znamenat:

- Necítit vinu z utajování a strach z odhalení
- Být schopen bavit se volně o svém životě, jako většina ostatních lidí
- Získání důvěry a blízkosti jiného člověka (který sám může mít nějaké tajemství, se kterým váhá se svěřit)
- Být obdivován pro své úspěchy a svou dospělost
- Získání podpory v léčení (někdo, kdo ví o vašich prioritách, vás například bude méně pravděpodobně zatěžovat pitím alkoholu atp.)
- Být zdrojem podpory a příkladem pro ostatní

Většinou se dá vycítit, kdy je vhodný okamžik na promluvení o svém léčení. Můžete své zkušenosti uvést přirozeně a pozitivně. Zde je několik návrhů (vytvořte si vlastní):

„Já jsem se v posledním roce věnoval/a hlavně práci na sobě.“

„Ne, díky nebudu pít. Užil jsem si užil/a dost s drogami.“

„Ano, slyšel jsem o tom. Víím, jak je těžké se toho zbavit, zažil/a jsem to sám na sobě.“

Nemusíte nikomu vyprávět o detailech z vaší minulosti. Musí snad rozvedený člověk popisovat, jak se s ženou hádali? Stačí jen říci: Jsem rozvedený/á.

Nikdy nezapomínejte, že jste celý člověk, ne jenom ex-user. Přátelství a jiné vztahy navazujete jako celý člověk. Ti, kdo by vás odmítli kvůli jedné části vaší minulosti by asi stejně nebyli těmi nejlepšími přáteli. A ti, kdo vás přijmou se na vás budou dívat na takové, jací skutečně jste.

Pamatujte si, že většina lidí touží po přijetí a uznání bez ohledu na to, jaká je jejich životní historie a pozice, a také po odpovědích na své důležité otázky. Váš příběh může být pro ně darem a pro vás užitečnou připomínkou.

# **Případ k zamyšlení: Co byste udělali vy?**

## **PŘÍPAD 1**

Jste na několik dnů o prázdninách na návštěvě ve své rodině. Po několika letech jste poprvé čistý/á a jste rozhodnut/a zůstat čistý/á.. Máte v sobě dostatečnou podporu a jste schopni se k ostatním členům rodiny chovat upřímně a s láskou. Jedno odpoledne, když jste sám/sama doma, klepe na dveře starý přítel, který bydlí ve vaší ulici a kterého jste neviděl/a od té doby, kdy jste začal/a užívat drogy. Není jasné, zda přišel navštívit vás nebo vaše příbuzné, nevíte zda a co ví o tom, jak jste strávil/a několik let, kdy jste se neviděli. Víte jen, že jste si bývali velmi blízcí a že se zdá, že je opravdu rád, že vás vidí. Stojí před vámi ve dveřích a říká „Ahoj, ... jak se pořád máš?“

## **PŘÍPAD 2**

Váš spolupracovník středního věku, kterého znáte spíše od vidění a který se k vám vždy choval mile, s vámi sedí u stolu na obědě. Po chvíli si přisedne další spolupracovník, také příjemný chlapík, který je přítelem toho prvního. Spolupracovník číslo dvě řekne číslu jedna: „Jak to vypadá s tvým synem?“ Číslo jedna vám začne vyprávět o tom, jak má jeho syn problémy s drogami, jak je tím rodina znepokojena a jak neví, co má dělat. Potom nastane netrpělivé ticho.

## **PŘÍPAD 3**

Brzy po léčení se nastěhujete do činžáku, ve kterém nikoho neznáte. Pár, který bydlí hned vedle vás se zdá být velmi příjemný a pozitivní: právě takoví noví přátelé, kteří by se vám hodili. Opakovaně vás zvali na návštěvu, ale když jste k nim včera konečně zašel/a, oba kouřili marihuanu, takže jste se zmohl/a jen na: „Díky, nechci.“ a rychle jste vypadl/a. Co teď?

# 11

## Jak říkat NE (na nabídku drogy)

### *Cíle*

Prozkoumat možnosti vhodných odmítnutí nabídek drogy v sociálních situacích.

### *Zázemí*

Alkohol a drogy jsou v naší společnosti tak běžné, že prakticky kdokoli může být dříve či později tlačěn svým okolím k tomu, aby si vzal. Takový tlak je speciálním problémem pro ex-usery, kteří se snaží „zapadnout“ do běžného života a do běžných životních aktivit. V podmínkách, které na první pohled vypadají bezpečně, se mohou snadno objevovat nové vzorce zneužívání různých látek a tím i zvýšená pravděpodobnost návratu k závislosti. Příkladem může být ex-user, který se na večírku cítí nepřiměřeně a je nesvůj a kterému někdo z ostatních účastníků večírku nabídne skleničku alkoholu. Nebo mu někdo podá jointa nebo dokonce nabídne šňupnutí kokainu či pervitinu. Všichni ostatní, zdá se mu, mají něco extra a také se lépe baví. Jeho sociální úzkost, prostředí ne-závislých, nabídka spojená s očekáváním, že bude přijata a učiněna pozitivními lidmi, jeho strach, jak bude vysvětlovat své případné odmítnutí, to vše může vytvořit v kombinaci velmi silný moment. Jak se zachová?

Pokud by se ex-user vyhýbal **všem situacím, ve kterých se mohou nějaké drogy objevit**, byl by jeho život značně omezen. Přišel by o mnoho příležitostí k získání nových přátel a jeho celkový životní styl by byl velmi omezen. Proto se, tak jak rozšiřují svůj sociální svět, musí ex-useri naučit odmítat nebezpečné nabídky tak, aby tím neuráželi své okolí a sami se cítili přirozeně a aby to bylo jako odmítnutí akceptováno.

Pevné odhodlání nepodlehnout pokušení a tlaku bychom měli podporovat plánováním a praxí. Tento modul rozebírá problémy a strategie spojené s možností říci v situaci nabídky drogy „NE“ a myslet to opravdově.

### *Materiály*

Výtisky přehledů: „Některé návrhy jak říkat NE“

### *Klíčové body*

1. Ex-user si musí být vědom nebezpečných situací a znát své limity.
2. Měl/a by předvídat a být připraven/a na pokušení.
3. Nikdo se nemůže vyhnout všem příležitostem pokušení. Kdyby se o to pokusil/a, žil/a by osamělým životem v izolaci.

# 11

## Jak říkat NE (na nabídku drogy)

### *Cíle*

Prozkoumat možnosti vhodných odmítnutí nabídek drogy v sociálních situacích.

### *Zázemí*

Alkohol a drogy jsou v naší společnosti tak běžné, že prakticky kdokoli může být dříve či později tlačěn svým okolím k tomu, aby si vzal. Takový tlak je speciálním problémem pro ex-usery, kteří se snaží „zapadnout“ do běžného života a do běžných životních aktivit. V podmínkách, které na první pohled vypadají bezpečně, se mohou snadno objevovat nové vzorce zneužívání různých látek a tím i zvýšená pravděpodobnost návratu k závislosti. Příkladem může být ex-user, který se na večírku cítí nepřiměřeně a je nesvůj a kterému někdo z ostatních účastníků večírku nabídne skleničku alkoholu. Nebo mu někdo podá jointa nebo dokonce nabídne šňupnutí kokainu či pervitinu. Všichni ostatní, zdá se mu, mají něco extra a také se lépe baví. Jeho sociální úzkost, prostředí ne-závislých, nabídka spojená s očekáváním, že bude přijata a učiněna pozitivními lidmi, jeho strach, jak bude vysvětlovat své případné odmítnutí, to vše může vytvořit v kombinaci velmi silný moment. Jak se zachová?

Pokud by se ex-user vyhýbal **všem situacím, ve kterých se mohou nějaké drogy objevit**, byl by jeho život značně omezen. Přišel by o mnoho příležitostí k získání nových přátel a jeho celkový životní styl by byl velmi omezen. Proto se, tak jak rozšiřují svůj sociální svět, musí ex-useri naučit odmítat nebezpečné nabídky tak, aby tím neuráželi své okolí a sami se cítili přirozeně a aby to bylo jako odmítnutí akceptováno.

Pevné odhodlání nepodlehnout pokušení a tlaku bychom měli podporovat plánováním a praxí. Tento modul rozebírá problémy a strategie spojené s možností říci v situaci nabídky drogy „NE“ a myslet to opravdově.

### *Materiály*

Výtisky přehledů: „Některé návrhy jak říkat NE“

### *Klíčové body*

1. Ex-user si musí být vědom nebezpečných situací a znát své limity.
2. Měl/a by předvídat a být připraven/a na pokušení.
3. Nikdo se nemůže vyhnout všem příležitostem pokušení. Kdyby se o to pokusil/a, žil/a by osamělým životem v izolaci.

4. Nenechme se uchlácholit pozitivním prostředím: pro ex-usera není nikdy bezpečné být „high“ bez ohledu na to, kde se to děje.
5. V jakékoli větší skupině vždy někdo abstinuje. Je dobré se po takových lidech porozhlédnout.
6. Říci NE a myslet to opravdově se může stát zdrojem sebevědomí a síly.
7. Jednoduché výroky jako je „Ne, díky,“ většinou fungují dostatečně. Lidé, kteří uslyší „Neužívám žádné drogy a nepiji, protože jsem bývalý/á toxikomán/ka“, většinou reagují nabídkou podpory a respektu. Lidé, kteří nerespektují jednoduché „NE“, mají často sami k drogám nezdravý vztah.
8. Pokud je pokušení velmi silné, je čas k odchodu.

## **Forma**

### **TÉMA A CÍLE**

Oznamte název modulu a krátce vysvětlete jeho zaměření. Požádejte účastníky, aby zvedli ruce ti, kdo se již po dobu své abstinence setkali s nějakou nabídkou alkoholu nebo drog, kterým se chtějí vyhýbat. *„Kolik z vás se v této situaci cítilo „tlačeno“? Kolik z vás nabídku někdy přijalo? Kdo si myslí, že se mu podobná situace přihodí někdy v budoucnosti?“*

Oznamte cíle modulu: Objasnit význam těchto situací; pomoci každému účastníkovi identifikovat problémy, jež měl/a nebo by mohl/a mít při odmítání nebezpečných nabídek

### **KOMUNIKACE VE DVOJICÍCH**

Každý účastník vybere nějakou skutečnou nebo vymyšlenou situaci, ve které se pokoušel/a zůstat čistý/á a byly mu/jí nabízeny drogy či alkohol nebo byl/a v pokušení je vzít. Situace by měla být popsána do co nejmenších detailů. Účastníci by měli popsat své pocity a myšlenky, co se dělo okolo nich, a cokoli dalšího, co dělá obrázek situace jasnější a jednoznačnější. Zejména by měli vysvětlit, proč se zachovali tak, jak se zachovali (nebo jak si myslí, že by se zachovali).

Ti účastníci, kteří tvrdí, že jim nečiní žádné potíže říkat „ne“, by měli vysvětlit, co udělali nebo co se naučili, což jim pomohlo odmítnout nabídky drog snadněji než v počátku léčení.

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Dejte skupině několik minut na to, aby prodiskutovala zážitky z cvičení. Pomozte v diskusi identifikovat klíčové body a zdůrazněte je. Stejně tak zdůrazněte společný pohled skupiny na různé problémy.

### **OTÁZKA K DISKUSI**

*„Proč není nejlepším řešením prostě se vyhýbat všem situacím, ve kterých se můžete setkat s nabídkou drogy?“*

### **SKUTEČNÝ PŘÍPAD - PŘÍPADOVÁ STUDIE**

Vyberte z případů uvedených v komunikaci ve dvojicích jeden nebo několik případů. Nechte je jejich autory prezentovat před celou skupinou.

### **BRAINSTORMING**

Vytvořte spolu se skupinou seznam doporučení jak se chovat v uvedených případech.

### **ROZDÁNÍ PODKLADŮ A PRÁCE S NIMI**

„Některé návrhy jak říkat NE“

Dotvořte spolu se skupinou seznam návrhů jak se zachovat v případě nabídky drogy.

## **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Požádejte jednotlivé členy skupiny, aby komentovali společně dotvořený seznam možných reakcí podle vlastních preferencí - co by každý z nich dělal v případě nabídky, které strategie a doporučení jsou pro něj podstatné. Vyzvěte účastníky, aby ve svých výtiscích podtrhli ty náměty, které jsou pro ně osobně důležité.

## **HRANÍ ROLÍ**

Pracujte pomocí techniky hraní rolí na problémové situaci, která skutečně nastala, nebo na situaci, která pro některého z členů skupiny představuje aktuální problém (soused, který bere a kterého potkává, toxikoman v zaměstnání atp.)

Ponechte dostatek prostoru k návrhům a komentářům členů skupiny.

## **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Každý účastník krátce řekne, co ho v modulu zaujalo a co bylo pro něj hodnotné.

## ***Komentář***

Skupinová diskuse po prezentování zkušeností účastníků se pravděpodobně dostane k tématu: jak „NE“ může znamenat odhalení sebe sama a své minulosti. Ti účastníci, kteří mají větší a lepší zkušenosti s otevřeností ohledně vlastní minulosti, budou pravděpodobně prosazovat i více vysvětlování při odmítání nabídek. Ti, kdo mají pochybnosti o stabilitě dosažených pokroků v léčení, se budou pravděpodobně držet rigidních strategií odmítání a nebudou pravděpodobně chtít i jen přemýšlet o otevřenějším přístupu. V tom případě je vhodné odkazovat na minulý modul „Otevřeněji o léčení“.

V tomto modulu jsou dlouhodobí abstinenti a jiní hosté velmi vítáni. Ti, kdo déle abstinují, mají většinou také větší zkušenosti s nabídkami drog a jejich odmítáním. Ostatní hosté mohou přinést vlastní perspektivy situace odmítnutí skleničky nebo jointa.

Všímejte si pečlivě náznaků ambivalence ohledně udržování abstinence. Jestliže například Pepa mluví o tom, jak chce zůstat čistý, ale chodí opakovaně na párty s kuřáky marihuany nebo Jana popisuje, jak si skleničku „vzala, ale nepila z ní“, mohou to být spíše „přijetí“ nabídky, nežli odmítnutí. Jako obvykle je nejlepší vyhnout se konfrontaci, ale můžete přivést pozornost skupiny k nebezpečím „nevědomých špatných rozhodnutí“, která mohou postupně přerůst v činy, jichž člověk později lituje. Lidé se zjevnou ambivalencí potřebují více podpory a pozornosti.

Tento modul je další možností ke zdůraznění PPPP: Pravdy, Poznatků, Priorit a Podpory.



# 12

## Jak se vztahovat k uživatelům drog

### *Cíle*

Zdůraznit nebezpečí spojování se s aktivními uživateli drog, identifikovat specifické problémy omezování vztahů s nimi a podpořit ty účastníky, kteří před takovými problémy stojí.

### *Zázemí*

„Nescházej se s lidmi, kteří berou drogy!“ Kromě pobídek, aby zůstal čistý, je toto zřejmě nejčastější věta, kterou ex-user v průběhu svého léčení poslouchá. Je to rozumná rada. Běžná zkušenost ex-userů, stejně jako závěry výzkumů, ukazují nebezpečí kontaktování se s aktivními uživateli drog dostatečně jasně. Dokonce i náhodné setkání s uživatelem může být přiblížením se k uklouznutí. (Tento problém by měl být námětem i základní léčby, neboť je velmi obtížné ovlivňovat užívání drog při kontaktu s drogovou komunitou.) U mnoha lidí vyjadřují tyto kontakty nevědomé nebo polovědomé tendence k návratu k užívání drog a navíc vytvářejí situace „připravenosti“ k užití drogy. Tento modul se soustřeďuje zejména na situace, ve kterých jsou ve hře i jiné tendence a pudy. V každém případě však setkání se „starým známým“, který bere drogy, zvyšuje touhu po droze a oslabuje odhodlání prostřednictvím sociálních vlivů a podmínek vazeb. Pro léčícího se ex-usera představuje aktuální uživatel „přenašeče nákazy“. Čím bližší byl jejich dřívější vzájemný vztah, tím větší je riziko nové nákazy.

Uvědomování si těchto rizik přivádí většinu ex-userů k ukončení alespoň většiny starých známostí. Po nějakém čase však některé známosti pokračují nebo jsou obnovovány. Nejvíce je na bývalých uživatelích lákavé to, že kdysi bývali přáteli. Přestože jsou často věrnější droze nežli sobě navzájem, vytvářejí si lidé, kteří spolu drogy berou, zvláštní pouto blízkosti. Ve vzpomínkách mají takové vztahy často nádech naplněnosti a citovosti. Také není u uživatelů výjimkou být přáteli již od dětství. Ex-user mohl být nebo stále ještě je partnerem nebo manželem aktivního uživatele. Uvědomění si, že takový vztah je nezdravý, ještě neodstraňuje bolest z jeho ztráty nebo silnou touhu vztah obnovit. Tyto tendence jsou ještě silnější u toho, kdo prochází mnoha stresy a postrádá nové přátele. Pokud někdo silně touží po blízkém vztahu, může snadno začít racionalizovat jeho rizika. („Otrávený chleba je lepší než žádný, jen se musí jíst opatrně.“)

Bývalí kamarádi nemusí být navíc pouze ochotni vzít svého přítele zpět do party, někteří mohou dokonce dělat nábor. Zavolají, zastaví se. Nabízejí drogy za peníze, zadarmo nebo se o ně chtějí rozdělit, potřebují kontakty nebo peníze nebo se jen chtějí sejít a popovídat si o sta-

rých časech. Možná, že jim skutečně schází jejich „čistý“ přítel, který pro ně představuje spojení s lepším světem. Možná, že sami hledají pomoc.

Vedle nich jsou uživatelé drog, kteří prostě jsou. V sousedství, v práci, v autobusu do školy. Možná prostě bydlí ve vedlejší bytě a jsou k dispozici, když je člověku těžko. Někdy dokonce v našem bytě žije příbuzný, nebo jinak blízký člověk, který bere drogy a jehož přítomnost je velkou hrozbou.

Pro čerstvého ex-usera navíc většina lidí vypadá, jako když bere drogy. Nová známost vypadá pozitivně a nadějně, jenže se brzy ukáže, že je příležitostným nebo dokonce pravidelným uživatelem té či oné drogy.

Takže přestože „*Nescházej se s lidmi, kteří berou drogy!*“ je dobrá rada, neřeší vše. Zdůraznění rizik takových vztahů je proto jedním z cílů tohoto modulu. Jde také o to, zjistit jaké potíže běžně vnikají při vymezování těchto vztahů a pomoci každému klientovi definovat a přijmout cesty, jak držet tato nebezpečí v dostatečné vzdálenosti od sebe. Pro ty, jež mají nové „čisté“ přátele by měla diskuse osvětlit potřebu nového společenského života. Někteří účastníci mohou potřebovat vedení, aby se dokázali oddělit od „dotěrných toxikomanů“ nebo i od občasných uživatelů. Jiní potřebují pomoc v ujasňování, co je realistické myšlení a co lpění na nějakém vztahu. Ti, kdo se rozhodnou skončit nebo omezit nějaký vztah, by k tomu měli od skupiny dostat podporu - může jít například o to říci někomu doma, aby přestal s drogami nebo se odstěhoval. Tento modul by také měl zdůraznit potřebu vzájemného poradenství a podporu v situacích, kdy je třeba nějaký vztah změnit nebo ukončit. Vedoucí skupiny by se měl věnovat konkrétním případům, zejména těm závažnějším. Těm účastníkům, kteří se stále stýkají s uživateli drog, neboť vlastně nechtějí drogy opustit, by měl modul pomoci zvědomit tento moment.

## ***Materiály***

Výtisky přehledů: „Jak se vztahovat k lidem, kteří berou drogy?“  
„Vyhýbat se uživatelům drog - problémové případy“

## ***Klíčové body***

1. Scházet se s lidmi, kteří užívají drogy, je extrémně nebezpečné kvůli velké moci, kterou nad člověkem má tlak okolí a podmíněné reakce.
2. Čím blíže jsme k někomu byli v minulosti, tím větší vliv na nás má a tím nebezpečnější může být setkání s ním, pokud bere drogy.
3. Vztahy s uživateli drog by měly být ukončeny, omezeny nebo alespoň pečlivě předefinovány a prohořeny s lidmi, kteří jsou čistí a pozitivní.
4. Bolestné pocity - jako smutek, nejistota či zármutek - se přirozeně objevují při konci dlouhodobých vztahů. Pomáhá mít v takové situaci podporu k přijetí těchto pocitů a vyrovnání se s nimi.
5. Rozhodnutí ukončit či změnit nebezpečné známosti nemusí samo o sobě stačit. Často musíme člověku přímo říci - s respektem, ale jasně - že změny jsou nezbytné. Je nutná podpora při plánování, komunikaci a uskutečňování těchto rozhodnutí.
6. Čím více získá ex-user nových známostí a naučí se nově si užívat, tím méně pro něho bude zajímavá bývalá parta - a naopak. Členové skupiny by se tedy měli snažit vytvořit přátelství navzájem, aby zvýšili své možnosti.

## Forma

### TÉMA A CÍLE

„Námět tohoto modulu je aktivita, která je pro mnohé ex-usery jen krůček od návratu k drogám: scházení se s aktivními uživateli drog.“

Požádejte, aby se přihlásili ti účastníci, kteří s tímto tématem nikdy neměli potíže a neočekávají, že by je kdy mohli mít.

Sdělte skupině cíle modulu: „*Lépe porozumět, proč jsou vztahy s aktivními uživateli nebezpečné a co lidi vede k tomu, aby se s nimi scházeli; poznat problémy, které účastníci tohoto modulu s těmito vztahy mají; vytvořit základní návod jak s těmito problémy nakládat; a pomoci každému, kdo to potřebuje, získat podporu k vyřešení problému.*“

### OTEVŘENÁ DISKUSE

Nechte skupině čas, aby mohli účastníci mluvit o zkušenostech s negativním vlivem společnosti uživatelů, když se pokoušeli abstinovat. Zdůrazněte zejména ty případy, kdy došlo následkem i krátkých styků s uživateli ke zvýšení touhy nebo relapsu.

### OTÁZKY K DISKUSI

„*Jak jsme právě slyšeli - a jak ostatně všichni dobře víte - aktivní uživatelé drog vás mohou zavést zpět k drogám. Proč je tomu tak?*“ Pomozte skupině uvědomit si, jak mohou být ve hře skupinový tlak a podmíněné reflexy (nevědomé spouštěče touhy po droze).

„*Mnoho lidí se cítí aktivními uživateli drog přitahováno. Proč je tomu tak, i když se člověk snaží zůstat čistý? Zamyslete se nad vlastními zkušenostmi: proč vás to k nim přitahovalo?*“ Zdůrazněte v odpovědích klíčové body a různorodost motivace.

### SKUTEČNÉ PŘÍPADOVÉ STUDIE

Zamyslete se spolu se skupinou nad několika situacemi z minulosti nebo současnosti.

### OTEVŘENÁ DISKUSE

Ponechte čas na zpětnou vazbu a komentáře k případům. Pomozte skupině vytvořit obecná pravidla a návrhy postupu v popsanych případech.

### ROZDÁNÍ PODKLADŮ A PRÁCE S NIMI

„*Jak se vztahovat k lidem, kteří berou drogy?*“

„*Vyhýbat se uživatelům drog - problémové případy*“

Oba výtisky by měla skupina pečlivě projít, zejména ti účastníci, kteří mají podobné problémy. Podpořte detailní diskusi.

### PÍSEMNÉ CVIČENÍ

Požádejte účastníky, aby na zadní stranu svých výtisků napsali jména těch lidí, kteří pro ně představují nebezpečí, tedy:

- Uživatelé, o kterých slyšeli nebo které mohou potkat a kteří na ně mohou mít negativní vliv
- Uživatelé, se kterými se cítí být nějak blíže spojeni (rodinní příslušníci, partneři atp.)
- Uživatelé, ke kterým se cítí být přitahováni proti své vůli a přesvědčení
- Ne-závislí a rekreační uživatelé i měkkých drog, se kterými by se rádi přátelili, ale jejichž užívání drog může toto přátelství ohrožovat

### PRÁCE VE SKUPINKÁCH

Rozdělte skupinu do menších skupinek a nechte je, aby vybrali své mluvčí. Pokud je to možné, v každém týmu by měl být nejvýše jeden účastník se závažným problémem s aktivním uživatelem. Týmy nejprve pomohou těmto účastníkům analyzovat problematickou

situaci a formulovat plán nejméně několika dalších kroků k jejímu řešení. Poté se týmy poradí o právě vytvořených seznamech nebezpečných známostí a o tom, jak s nimi zacházet.

Mluvčí týmů na závěr sdělí skupině poznatky svých skupinek a problémy, se kterými se setkali.

#### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Účastníci se podělí se skupinou o kroky, které spolu se skupinkou připravili, o svých dalších potřebách a o tom, co pro ně bylo v rámci tohoto modulu nejdůležitější.

### ***Komentář***

Několik dalších modulů se týká podobných témat. Výtisky z těchto modulů mohou sezení obohatit. Jde o moduly „Jak říkat ne“, „Láska a intimní vztahy“, „Otevřenější léčení“. Také PPPP - Pravda, Poznatky, Priority a Podpora - mohou účastníkům pomoci při jejich setkání s aktuálními uživateli a mohou být během sezení použity jako nástroj plánování.

Při objasňování jednotlivých otázek by diskuse měla rozebírat individuální případy, aniž by se stávala příliš psychologizující nebo intruzivní - například Janovy emoce k jeho bývalé přítelkyni. Nejbezpečnějším přístupem je podpořit ty účastníky, kteří vědí o své problematice motivaci, aby byli skupině příkladem. Dalším problémem tohoto modulu je fakt, že některý uživatel drog může být odsuzován ve své nepřítomnosti. I tady musí být skupina citlivá. Jen každý účastník sám rozhoduje o tom, co je nebezpečím pro jeho léčení. Jakákoli snaha skupiny přesvědčit například Jana, že jeho bývalá dívka „za to nestojí“, je nežádoucí.

# Jak se vztahovat k lidem, kteří berou drogy

Pro většinu ex-userů jsou aktivní uživatelé drog tím největším nebezpečím. Ať již sami uvažují o léčení nebo ne, jenom to, že s nimi člověk tráví čas, ho může přiblížit ke starým postojům a vzorcům chování a v neposlední řadě k touze po droze. Proto, pokud chcete být praktičtí, musíte se od takových lidí co nejvíce odpoutat. To se ovšem snadněji řekne než udělá. Pokud je to pro vás problém, přemýšlejte proč.

Zprvu možná prostě nemáte jiné přátele. Je samozřejmé, že vás to může ke starým známým přitahovat tím silněji a nemá vás co táhnout opačným směrem. V tom případě je jasné, co potřebujete: Použijte tuto skupinu, abyste si našli nové přátele a zapojili se do nových aktivit. A hledejte je také všude kolem sebe.

Za druhé ukončování blízkých vztahů může být velmi obtížné a bolestné. Vyžaduje to odvahy. Může být bolestné pro obě strany. Asi musíte tomu druhému říci do očí: „Nemůžeme se setkávat, dokud budeš brát drogy.“ Zajistěte si podporu pro zvládnání bolesti, která se k ukončování vztahů pojí. (Možná že tento krok pomůže vašemu příteli v rozhodnutí také přestat s drogami.)

Někteří lidé mají skryté důvody, proč se s aktivními uživateli drog setkávat. Platí některý z uvedených důvodů pro vás?

- Chcete ostatním ukázat, že jste čistý/á a daří se vám dobře;
- Chcete zůstat součástí svého bývalého života a jenom nebrat drogy;
- Dokážete, že vy jste výjimka, aktivní uživatelé pro vás nepředstavují žádné nebezpečí;
- Chcete, aby vás ovlivnili, protože chcete přesunout odpovědnost za to, že si vezmete, na ně;

Tyto a podobné postoje naznačují, že byste měli přemýšlet o tom, kým chcete být, o svých důvodech k abstinenci a o tom, co to opravdu znamená „zůstat čistý/á“. Čestné zhodnocení vlastního stavu společně s osobou, které můžete důvěřovat - terapeut nebo přítel - vás může před vlastními skrytými motivy ochránit.

Pokud máte nějaký důvod, abyste se s aktivními uživateli setkali, pamatujte na PPPP:

## **PRAVDA**

Pokud chce ten druhý vědět, proč se s ním nemůžete scházet, řekněte mu/jí to. „Není to nic osobního, já se jen nemůžu scházet s někým, kdo bere drogy.“ Pravdu můžete říkat s respektem. Je to koneckonců nejbezpečnější, nejjasnější a ohleduplná zpráva.

## **POZNATKY**

Měli byste vědět jednu důležitou věc: Léčící se ex-user může být „znovu infikován“ aktivním uživatelem drog.

## **PRIORITY**

První prioritou je vždy: zůstat čistý/á. Jaké jsou vaše další priority? Pomáhat? Rozloučit se? Zjednodušte způsob, jakým mluvíte o tom, co chcete.

## **PODPORA**

Pokud si nejste sami sebou jistí, mějte s sebou někoho, komu můžete důvěřovat. Ovlivní to všechny zúčastněné.

# Vyhýbat se uživatelům drog problémové případy

## **BLÍZKÝ PŘÍTEL**

Čím bližší jste si s někým v minulosti byli, tím větší nebezpečí pro vás může představovat v současnosti. Pokud váš přítel nebo přítelkyně pokračuje v braní drog a nesnaží se s tím přestat, měli byste si s ním/ní promluvit a vysvětlit mu/jí, proč váš vztah nemůže pokračovat. Připravte se na takový rozhovor předem. Sejděte se s ním/ní na bezpečném místě spolu s někým, kdo podpoří vás a vaše zájmy, pokud nebudete schopni je svému příteli vysvětlit.

## **ČLEN VAŠÍ RODINY**

Opět je nejlepším přístupem jasný a bezpečný rozhovor. Pokud se s touto osobou musíte setkávat, možná budete potřebovat ustanovit nějaká zvláštní pravidla - například žádné drogy a „najatí“ lidé v bytě/domě, setkání je možné jen za přítomnosti dalších „pozitivních“ členů rodiny atp. Pokud chcete ve vztahu pokračovat, pamatujte, že nejlepší je udržovat klid, otevřenost a dávat najevo pozitivní city a zájem.

## **SPOLUPRACOVNÍ, NEBO NĚKDO, KDO SE VYSKYTUJE TAM, KDE VY**

Pokud neexistuje žádná praktická možnost, jak byste mohli vy udržovat bezpečnou vzdálenost, musí se dotyčná osoba dozvědět, že má tuto vzdálenost udržovat sama nebo si alespoň nechat užívání drog na jindy a jinde. Zajistěte si podporu třetí osoby, pokud se budete muset s dotyčnou osobou konfrontovat a vynutit si udržování bezpečné vzdálenosti. Pokud nic na dotyčného neplatí a jeho/její braní drog pro vás zůstává problémem, může být nezbytné informovat o situaci někoho nadřízeného. Nestaňte se obětí nezodpovědnosti druhého člověka.

## **DROGY V SOUSEDSTVÍ**

Toto může být největší problém. Pokud je to možné, je nejlepší se přestěhovat. Jinak můžete posílit svůj společenský život mimo sousedství. Hledejte co nejvíce pozitivních lidí, kteří bydlí nedaleko a vytvořte z nich síť přátel. S uživateli je třeba v takovém případě zachovávat dobré vztahy - ale nic víc! Pokud je hodně drog ve vašem blízkém sousedství, můžete očekávat, že vaše chuť na drogu vám zůstane po delší čas a jakákoli nebezpečná situace bude ještě nebezpečnější.

## **NE-ZÁVISLÍ UŽIVATELÉ DROG**

Do této kategorie spadá velké množství lidí. Otázka tedy zní: „Mohou tito lidé být pro vás dobrými společníky a nebrat drogy, pokud jsou s vámi?“ Buďte k těmto lidem otevření a řekněte jim o svých potřebách, pokud od nich očekáváte podporu. Pokud vám ji nemohou poskytnout, jsou pro vás možná nebezpeční. Zasloužíte si a potřebujete všechny přátele čisté.

## **NĚKDO, KDO SKUTEČNĚ CHCE VAŠI POMOC**

Pokud opravdu chcete někomu pomoci, postupujte jen opatrně a krok po kroku a čekejte vždy na pozitivní odpověď na vaše zásahy. Dbejte na to, aby vám a vašemu příteli bylo vždy jasné, co pro něj uděláte, a co ne. Za dobrých okolností vás může pomoc ostatním posilovat ve vlastním léčení. Námaha celé skupiny lidí snižuje rizika. Musíte být vždy připraveni ukončit takový vztah, pokud vám začne nebo by mohl začít škodit. Pamatujte si: už se staráte o jedno léčení (vaše vlastní) a ten, komu pomáháte, má vždy k dispozici další zdroje pomoci - pokud opravdu pomoc chce. Tak jak váš přítel může dělat pokroky, můžete ho postupně seznamovat s dalšími přáteli a aktivitami. Nejvíce všem pomáháte tím, že dobře postupujete ve vlastním léčení.

# 13

## Uspořádání zdravých vztahů

### *Cíle*

Prozkoumat prvky zdravého přátelství; pomoci každému klientovi zjistit současný stav a možné zdroje podpory a přátelství.

### *Zázemí*

Většina léčících se lidí uznává svou potřebu nových přátel - skutečných přátel, kteří neberou drogy a kteří je budou podporovat v abstinenci. Toto uznání je důležité, není však často spojeno s dobrou zkušeností a realistickými očekáváními, které tito lidé vzhledem k přátelství a podpoře mají. Tento modul se zaměřuje na to, jak může přátelství a podpora ovlivnit proces léčení i celkový osobní růst obecně i v případě každého účastníka zvlášť. Účastníci se také mohou blíže podívat na to, jak jejich sociální okolí vypadá: kdo jsou v jejich životech významní lidé a jak jsou si s nimi blízko. Cílem je sdílení zkušeností a akce, která z tohoto sdílení může vyplynout - v tomto případě vytvoření a udržení nových přátelství, jež léčení opravdu podporují.

### *Materiály*

Výtisky přehledů: „Podpora a přátelství - dotazník“  
„Vaše sociální okolí“

### *Klíčové body*

1. Člověk je tvor společenský: Jak se cítíme, závisí na mnoha způsobech, jak se o nás druzí lidé starají a jaké nám dávají najevo emoce.
2. Je třeba se zbavit starých známých; abstinence však současně rozšiřuje okruh možných známostí i schopnost navazovat je.
3. Pro léčícího se člověka znamená podpora více nežli jen podpora v abstinenci. Znamená vše, co pro sebe lidé vzájemně dělají, co přispívá ke kladnému sebehodnocení, růstu a užívání si bez drog. Obzvláště silnou podporu vyžaduje uskutečňování velkých životních změn.
4. Postoje typu: „Tohle zvládnou sám“ pocházejí většinou z dřívějších zkušeností, často ze strachu, že se nám ostatní příliš přiblíží a potom nás odmítnou. Tím, že od nikoho příliš neočekáváme, způsobujeme, že by případné odmítnutí míň bolelo a je méně pravděpodobné.
5. Většinou je kolem nás více lidí, kteří by nás podpořili, než si myslíme. Můžeme se pokusit přiblížit se k většině z nich.

## **Forma**

### **TÉMA A CÍLE**

Oznamte název a poté přečtete cíle modulu: *„Důkladně prozkoumat naše blízké okolí - tedy, kteří lidé tvoří součást našeho života; zjistit, co nám dávají a jak velké a různorodé jsou naše sociální vazby.“*

Začněte modul tím, že požádáte každého účastníka, aby si sám pro sebe několik minut představoval svou budoucnost. Dávejte následující instrukce:

*„Pohodlně se posaďte, pokud chcete, můžete zavřít oči. Představte si sami sebe asi za rok od dnešního dne, jak se vám vše dobře daří: nejen, že je pro vás život bez drog čím dál příjemnější, významně jste také pokročili v uskutečňování svých cílů a cítíte se příjemně, když na své úspěchy a zkušenosti pohlížíte zpět. Udělejte si pro sebe obrázek toho, jak bude vypadat vaše životní situace. Pokuste se tento obraz udělat co nejvíce jasný a pravděpodobný. Představte si, jak bude asi vypadat váš běžný den.“*

Těm účastníkům, pro které je obtížné představit si realistický obraz vlastního úspěchu navrhněte, aby vybrali to, co je v jejich životě nejpozitivnějšího a představili si vývoj v této oblasti v příštím roce - jak by si to přáli. Ujistěte účastníky, že každý bude mít k dispozici tolik času, kolik bude potřebovat.

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Požádejte dobrovolníky, aby krátce popsali, jak viděli svou budoucnost.

### **OTÁZKY K DISKUSI**

*„Co budete od ostatních lidí potřebovat, aby se vám povedlo dosáhnout úspěchů, které jste si představovali?“* Podpořte skupinu v tom, aby prozkoumala všechny myslitelné druhy sociálních vazeb a interakcí, které takový úspěch vyžaduje. Pomáhejte udržovat pozornost na specifickém obraze těchto vazeb a interakcí pomocí otázek jako:

- *„Co v současnosti od ostatních dostáváte a budete to i v budoucnosti potřebovat?“*
- *„Čeho se vám v současnosti od druhých nedostává a budete to v budoucnu potřebovat?“*
- *„Čeho se musíte ve svém společenském životě zbavit a co musíte změnit, abyste dosáhli úspěchu?“*
- *„Jaké budou vaše sociální potřeby za rok, abyste i poté mohli pokračovat v růstu?“*

### **ROZDÁNÍ PODKLADŮ A PRÁCE S NIMI**

*„Podpora a přátelství - dotazník“*

Projděte spolu se skupinou výtisk a zdůrazněte spojitosti s tím, co bylo v proběhlé diskusi řečeno. Požádejte účastníky, aby dotazník vyplnili.

### **KOMUNIKACE VE DVOJICÍCH**

Po rozdělení do dvojic si účastníci vzájemně vymění své dojmy, pocity a myšlenky spojené s náměty v dotazníku.

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Povzbudte celou skupinu ve vyjádření dalších poznámek a poznatků, vyšlých z komunikace ve dvojicích.

### **DATA**

Vysvětlete, že zbytek sezení bude věnován sociálnímu okolí každého účastníka - identifikaci lidí, kteří toto sociální okolí tvoří, a zjištění kde v okolí se nacházejí.



Použijte tabuli a nakreslete diagram „sociálního kruhu“, jak je nakreslen ve výtisku „Vaše sociální okolí“. (Ještě výtisk nerozdávejte.) Ujistěte se, že všichni účastníci rozumí, jak je diagram konstruován. Můžete ho vysvětlit následovně:

*„Malý střední kroužek představuje každého z nás jako jednotlivce - Já. Nejbližší kruhová zóna okolo Já (přerušovaný kroužek), je okruh nejbližších přátel a nejbližší rodiny, tedy lidí, se kterými máme nejintimnější vztahy. Další je okruh známých, se kterými sice udržujeme trvalé vztahy, ale bez obzvláštní blízkosti. Sem patří spolupracovníci, spolužáci, sousedé, členové skupiny a také ti, s nimiž jsme si byli kdysi blízcí (byli v nejužším kroužku), ale nyní nejsme. Vnější zóna je prostorem těch lidí, se kterými udržujeme povrchní nebo přechodné vztahy, většinou se jen pozdravíme a vyměníme si pár slov. Vně tohoto vnějšího kruhu je zbytek světa, lidé, které neznáme nebo skoro neznáme. Čárkované kruhy představují jen přibližné hranice, neboť tyto zóny jsou samozřejmě jen vymyšlené a lidé mohou měnit pozice, dostávat se k Já blíže nebo se od něj vzdalovat.“*

*„Můžeme také jednotlivé sociální okruhy dále dělit. Můžeme například rozdělovat vztahy uvnitř jednotlivých okruží podle toho, o jaký konkrétní druh vztahu jde a rozdělit tak okruží na díly, jako když se krájí koláč. Kruh je již rozdělen - znamená to tedy, že můžeme rozlišit dvě základní skupiny lidí. Jedna část představuje ty lidi, které známe a kteří nám mohou poskytnout nějakou pomoc, jsou pozitivní a podporují nás v léčení. To jsou lidé, se kterými máme nebo bychom mohli mít hodnotné vztahy. Druhá skupina obsahuje lidi, jejichž chování a postoje jsou pro náš vlastní růst škodlivé, kteří nás mohou ovlivnit negativně.“*

*„Čáry, které obkreslují negativní sektor, představují oddělení tohoto sektoru a lidí v něm od zbytku našeho okolí a od nás samotných - našeho Já. Vyjadřují skutečné ukončení vztahů s bývalými drogovými známými, které je většinou k úspěšnému léčení nezbytné - ztráta těchto lidí může být bolestná. Musíme se jich většinou zbavit, to ale bolí, protože to znamená zbavování se části nás samotných.“*

*„Na každé straně kruhu jsou dva neutrální prostory, které zahrnují lidi, kteří nejsou z hlediska našeho léčení jasně ani pozitivní, ani negativní.“*

## ROZDÁNÍ PODKLADŮ A PRÁCE S NIMI + PÍSEMNÉ CVIČENÍ

„Vaše sociální okolí“

Účastníci každý samostatně vepíší do příslušných oblastí na výtisku jména nebo iniciály lidí, kteří tvoří jejich současné sociální okolí, od nevnitřnějšího okruhu k nejvíce vnějšímu a ve všech sekcích. Protože celkový seznam jmen by byl u většiny účastníků příliš dlouhý, nabídněte jim, aby se soustředili zejména na dvě vnitřní zóny, ale zaznamenali všechna jména, která jim přijdou na mysl. Ujistěte se, že nezapomněli na takové samozřejmé lidi, jako příbuzné či členy skupiny.

Zodpovězte otázky, které se při vyplňování výtisku objeví, a podpořte každého účastníka v tom, aby se sám rozhodl, kdo kam v jeho sociálním okolí patří.

## KOMUNIKACE VE DVOJICÍCH

Účastníci vytvoří páry, ve kterých proberou, jak se jim vedlo při vyplňování výtisků a jak jejich sociální okolí vypadá.

## OTEVŘENÁ DISKUSE

V otevřené diskusi proberte následující otázky:

- „Jaké pro vás bylo vyplňovat tyto výtisky?“
- „Ve kterých okruzích a výsečích se vyskytuje nejvíce lidí?“
- „Zapsali jste více nových nebo starých známých?“

- „Kolik z těch, které jste napsali, ví o tom, že jste léčící se toxikomané? Kde se tito lidé hlavně nacházejí?“
- „Jak vaše sociální okolí vypadalo před půl rokem (před léčením)?“

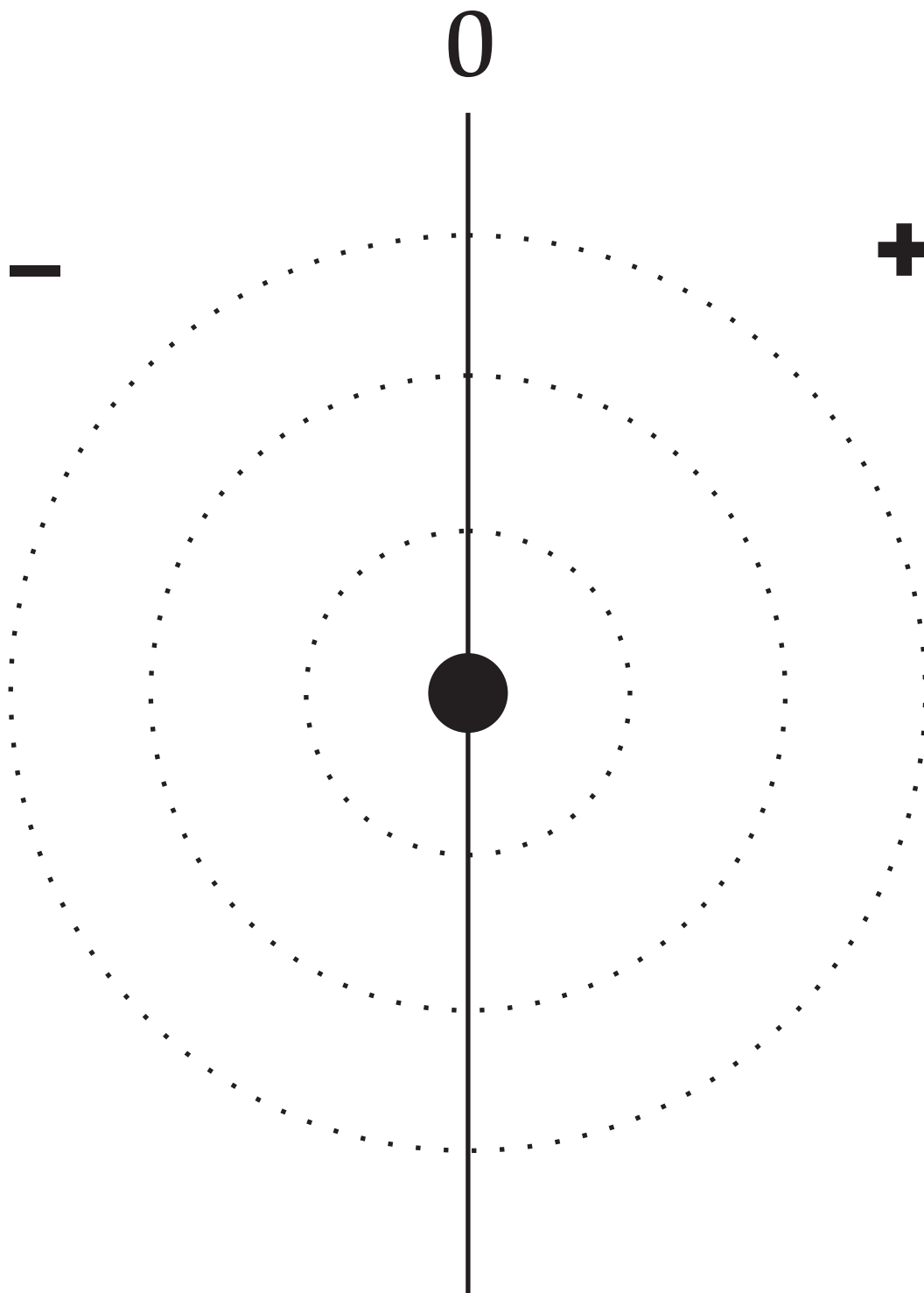
#### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Zakončete modul tím, že účastníci pohovoří o tom, co bylo pro ně na tomto sezení nejdůležitější.

#### ***Komentář***

Vyzvěte účastníky, aby si uschovali výtisk „Vaše sociální okolí“ a přinesli ho s sebou na příští modul o navazování přátelství.

# Vaše sociální okolí



# Podpora a přátelství - dotazník

Náš společenský život o nás hodně vypovídá. Za pomoci dostatečného množství zdravých přátelských vztahů můžeme snáze získat životní sílu a uspokojení, které je tak potřebné pro život bez drog. Pokud ale spoléháme jen na několik málo lidí nebo na lidi, kteří sami nejsou dostatečně silní, mnoho našich potřeb zůstane neuspokojeno a dostaneme se tím blíže k drogám.

Co od ostatních lidí ve vašem životě dostáváte? Následující dotazník vám může pomoci podívat se na svůj okruh přátel a známých zblízka. Pokud na otázky nemůžete odpovědět „Ano“, je to v pořádku. Můžete podle svých odpovědí hledat další možnosti zlepšování svého (společenského) života.

Máte:

	Ano	Ne
1. Lidi, kterým věříte - kteří s vámi nebudou manipulovat, aby dosáhli vlastních cílů?	_____	_____
2. Lidi, se kterými se můžete zdravě a dobře bavit?	_____	_____
3. Lidi, se kterými sdílíte zájem o různé druhy zábavy (koníčky atp.)?	_____	_____
4. Lidi, od kterých se můžete naučit něco o : kariéře a práci? každodenním životě? léčení z drog?	_____	_____
5. Lidé, se kterými se můžete učit - kteří se v učení navzájem podporují?	_____	_____
6. Někoho, s kým sdílíte svou intimitu a uspokojení?	_____	_____
7. Lidi, se kterými probíráte vážné a osobní otázky?	_____	_____
8. Lidi, na které se můžete spolehnout, že vám pomohou, když budete v krizi?	_____	_____
9. Citlivé lidi, kteří vám řeknou o vašich chybách, které vy sami nevidíte?	_____	_____
10. Dobré lidi, se kterými se cítíte dobře a jsou dostatečně blízko, takže k nim můžete zajít, když potřebujete něčí společnost?	_____	_____

Pokud většinu těchto rolí plní jen několik málo lidí, může to pro ně představovat příliš velkou zátěž, může je to vyčerpat. Jste na některých z těchto lidí závislí? Které z výše uvedených rolí plníte pro někoho vy? Projděte znovu seznam a zamyslete se ve: kterých oblastech jste vy pro druhé zdrojem podpory?

# 14

## Navazování přátelství

### *Cíle*

Pomoci klientům definovat praktický plán, jak iniciovat nová přátelství.

### *Zázemí*

Předchozí modul zdůraznil nedocenitelnost přátel, kteří nezneužívají drogy, hodnotil některé důležité charakteristiky skutečného přátelství a pomohl najít účastníkům zdroje podpory a přátelství. Tento modul navazuje tím, že podporuje účastníky v aktivních krocích k získání nových přátel.

Pro sociálně dobře adaptované jedince se přátelství vytváří na základě běžného sociálního chování a z něj vyplývajících příjemných společných zážitků. Není většinou potřeba nějakých zvláštních plánů a aktivit k získání nových přátel. Avšak lidé, kteří nemají zažité běžné sociální vzorce chování a síť přátel a přesto potřebují navázat nové vztahy, takové plány a aktivity potřebují.

Po skončení tohoto modulu by každý účastník měl mít dobře připravený a promyšlený plán, jak iniciovat blízkost s někým, kdo za to stojí. Diskuse a sdílení zkušeností ve skupině může účastníkům přinést mnoho návrhů, jak takový plán vytvořit. Komunikace ve dvojicích a ve skupinkách jsou zaměřeny na procvičování chování v „nové známosti“. Takovýto přístup „plánování akce“ hraje v opouštění starých zvyků a překonávání bariér důležitou roli.

### *Materiály*

Každý z účastníků by měl mít vyplněný výtisk „Vaše sociální okolí“ (z předchozího modulu) nebo alespoň prázdný list papíru.

- Tužky
- Místní telefonní seznamy
- Tabule

### *Klíčové body*

1. Naši přátelé nás silně ovlivňují. Noví pozitivní přátelé s sebou přinášejí nové zdroje podpory, radosti, učení se a růstu.
2. Protože na nás mají přátelé takový vliv, měli bychom si je vybírat s rozvahou.
3. Ochota rozhlédnout se a začít kontakt s druhými lidmi, což zahrnuje i přijetí rizika odmítnutí, je pro vytvoření nové přátelství nezbytná. Stejně tak je důležitá pozitivní odpověď, pokud iniciativu převezme někdo druhý.

4. Požádat někoho, aby se připojil k tomu, co právě děláme, je dobrý způsob jak navazovat přátelství.
5. Naši přátelé nám mohou pomoci rozšiřovat náš sociální svět. Mohou nás představit novým lidem a uvést nás do nového prostředí a nových aktivit. Členové skupiny tak mohou sloužit při rozšiřování sociální základny jeden druhému.
6. Lidé občas odmítnou naše pozvání. Jsou ale k dispozici při jiné příležitosti. Tu a tam někdo prostě nemá čas, nebo se mu/jí nechce. Takové události se dějí běžně a měli bychom se je naučit akceptovat.

## **Forma**

### **DATA**

Oznamte název a cíle modulu: *„Tento modul má za cíl - pomoci každému z vás setkat se s někým, kdo by mohl být vaším novým pozitivním přítelem. Projdeme následující kroky:*

- *Vybrat si k přátelství vhodnou osobu.*
- *Navrhnout plán kontaktu s touto osobou a sblížení s ní.*
- *Získání zpětné vazby a podpory od ostatních členů skupiny, kteří vám mohou pomoci s tímto plánováním.*

*V diskusi, kterou jsme měli o přátelství a podpoře v minulém modulu, jsme probrali některé aspekty vašeho společenského života a mluvili jsme o tom, jak je důležité mít pozitivní, 'čisté' přátele. Tento modul je o akci. Nejdůležitější je zapamatovat si, že navazování nových přátelství předpokládá riskovat a být otevřený/á k akcím ostatních.“*

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

*„Zamyslete se nad nějakým svým přítelem v minulosti nebo v současnosti: jak vaše přátelství začalo?“*

Vyzvěte dobrovolníky, aby tyto zážitky popsali. Vyhledejte v jejich výpovědích a zdůrazňujte takové prvky, jako je otevřenost k cizí osobě, zkušenost, riskování, rozpoznání společných zájmů a souběžné události v životě dobrovolníka.

*„Nyní si vzpomeňte na tu dobu, kdy vám něco bránilo v navázání nového vztahu s někým, kdo mohl být dobrým přítelem. Co to bylo?“*

Znovu se pokuste nalézt společné prvky v jednotlivých odpovědích.

### **OTÁZKY K DISKUSI**

*„Co se můžeme z těchto vašich zkušeností naučit?“*

Nechte čas na stručnou diskusi a během ní shrňte a zdůrazněte ty prvky, které se objevují opakovaně.

### **DATA**

Vysvětlíte, že přestože některá rizika při navazování přátelství jsou reálná, pozitivní postoje, dostatečná podpora a jednoduché smysluplné plány mohou tato rizika snížit. Nové přátelství stojí za to riskovat. Je tedy důležité začít připravovat reálné akce.

Každý účastník by měl po několik minut přemýšlet o svém „sociálním okolí“ - výtisku z minulého modulu a vybrat dva nebo tři pozitivní lidi z pozitivní části diagramu. To budou kandidáti na vzájemné setkání. Tito lidé by neměli být z okruhu nejbližších přátel. Ti účastníci, kteří nemají vyplněné výtisky „Vaše sociální okolí“ z minulého modulu, by si měli vytvořit seznam „pozitivních známých“ na zvláštní papír. Podle tohoto papíru by se měli řídit při výběru potenciálních přátel.

Lidé, které budou účastníci vybírat jako potenciální přátele, by měli mít následující charakteristiky:

- příjemná osobnost se zájmem o druhé
- podobné zájmy s účastníkem
- společenský/á
- blízký přítel nějakého ze současných přátel účastníka
- dlouhodobě úspěšné léčení ze závislosti (pokud se někdy vyskytla)

Všechny tyto charakteristiky může mít jen málo z lidí, uvedených v pozitivní části výtišku. Je tedy třeba vybírat podle toho, která osoba jich má nejvíce.

Ti lidé, kteří právě mění bydliště, práci, manželský stav (žení/vdávají se nebo rozvádí) a podobně, jsou těmi nejlepšími kandidáty. Pokud se například někdo právě nastěhoval do vedlejšího bytu nebo začal pracovat ve stejném podniku, je pravděpodobně připraven navazovat nová přátelství.

### **KOMUNIKACE VE DVOJICÍCH**

Poté, co si účastníci vybrali, vysvětlí si ve dvojicích své volby a důvody, které je k nim vedly. Ve dvojicích by měli být partneři, kteří se co nejlépe znají.

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Ponechte čas na diskusi a komentáře o volbách a pomozte rozřešit nejistoty, které někteří účastníci mohou vzhledem ke svým volbám mít.

### **BRAINSTORMING**

Obraťte pozornost k sociálním aktivitám, které jsou vhodné pro první setkání. Vytvořte seznam běžných aktivit, ke kterým je snadné se připojit a které nevyžadují dlouhý předchozí vztah. Mohou to být například následující aktivity:

- Nakupování
- Zajít někam na kávu, čaj, nebo svačinu
- Připojit se k dalším přátelům, kteří plánují nějakou společnou akci (sport, plovárna, kino)
- Společné sledování zajímavého programu v televizi nebo na videu

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Poté proberte možné postupy, jak se přiblížit k vybrané osobě. Podpořte ty, kdo stojí před podobnou situací, aby předváděli (zahráli), jak by postupovali při seznamování s novým člověkem. Podpořte také diskusi o způsobu, jak si „zachovat tvář“, pokud je náš návrh odmítnut - jako například: „No, myslel/a jsem si, že by tě to mohlo zajímat. Možná se můžeme setkat jindy“.

### **KOMUNIKACE VE SKUPINKÁCH**

Vytvořte menší skupinky, které si zvolí mluvčí. Pokud je to možné, měli by partneři z dvojic v předcházející technice být členy různých skupinek. Vysvětlete, že účelem týmu je pomoci každému účastníku vytvořit jasný plán, jak se setkat alespoň s jedním z vybraných lidí.

Vedle vypracování vlastního plánu se mohou také účastníci vzájemně do svých plánů zakomponovat - aby tím podpořili jejich úspěch. Jedna skupinka se může například rozhodnout jít společně na večeři a pozvat na ní i hosty - potenciální nové přátele. Nejdůležitější částí týmové práce je podpořit plány a jejich realizaci.

### **ZPRÁVA O PRÁCI SKUPINEK**

Mluvčí jednotlivých skupinek podají celé skupině zprávu o tom, jaké konkrétní aktivity členové skupinek připravují.

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Zakončete skupinu otevřenou diskusí nad vytvořenými plány a zejména nad těmi z nich, které vyžadují podporu členů skupiny. Například: „Nikdo z mé skupinky se mnou nemůže jít na fotbal. Nemohl by se mnou a mým novým přítelem jít někdo jiný? Je to příští týden v sobotu.“

Podpořte také ty, jejichž plány nebo záměry nejsou jisté, aby spolu se skupinou vymysleli alespoň nejbližší krok.

### ***Komentář***

Někteří členové - možná dokonce celé skupiny - mohou považovat diskusi o tom „jak někoho pozvat na kafe“ za trapné a nepotřebné. Může být proto vhodné mít připraven náhradní scénář modulu pro ty, kdo nepotřebují v této oblasti žádné zlepšení. Můžete například nechat participandy, aby vytvořili plán na setkání se třemi a více novými známými během jednoho týdne apod. Důraz bude v takovém případě na rychlejší růst jejich sociálních sítí.

Někteří účastníci, kteří mají k sociálním rizikům odpor, mohou tvrdit, že jejich současné okolí je dostatečné a odpovídající. Jiní mohou tvrdit, že v jejich životě není ani jeden člověk, který by byl příhodným novým přítelem. A někteří účastníci budou mít obavy, o kterých nebudou mluvit a připraví si nevhodné plány. Pomozte těm, kdo mají obavy nebo odpor tím, že řeknete, že je možné plánovat „jen jako“ - podle vymyšlené situace. Takový účastník si vybere „nejpravděpodobnějšího známého“ a vytvoří „nejpravděpodobnější plán“ bez toho, aby se zavazoval k jeho provedení. Tímto způsobem dosáhneme otevřenější účasti více lidí.

Účastníci by měli vytvářet takové plány, které nejsou zcela závislé na účasti dalších členů skupiny. Jestliže si například Petr vytvoří plán, že vezme svého nového známého na večeři spolu s Janou (také členkou skupiny), měl by být připraven na tuto večeři jít, i pokud Jana nakonec nebude moci. Také pokud několik účastníků plánuje nějakou akci s více „hosty“, měli by na ní jít, i když se „hosté“ nedostaví.

*Tento modul neobsahuje žádné handouty (materiály pro rozdávání klientům).*



# 15

## **Jak mluvit o své minulosti v zaměstnání**

### *Poznámka*

*Tento modul je záměrně ponechán v původním znění. Je však nezbytné vycházet s tuzemských realit. Naše zkušenosti ukazují, že názor veřejnosti se za poslední roky velmi výrazně mění. Přibývá klientů, kteří se vrací do svého původního zaměstnání, které jim po dobu jejich léčby zaměstnavatel ponechal. Přesto není cílem klienty nutit do úplné otevřenosti. V mnoha případech by tato otevřenost mohla být v zaměstnání kontraproduktivní. Je však velmi důležité pomoci klientům reálně zhodnotit situaci a hledat společně s nimi přijatelný kompromis.*

### *Cíle*

Zdůraznit výhody a nevýhody upřímnosti ohledně své minulosti vzhledem k možným budoucím zaměstnavatelům, nabídnout návod jak posílit svou žádost o práci zmíněním svého léčení.

### *Zázemí*

Pokud jste v situaci, kdy se vaše profesionální kariéra makléře nedáno zhroutila, protože jste svá aktiva prohnal/a svou žilou nebo nosem, a nyní hledáte nějakou jinou firmu, která by vás najala, možná že byste neměli na svou drogovou kariéru zapomínat. Můžete si ale dovolit nezmínit svou drogovou kariéru, pokud nemáte prakticky žádnou pracovní historii, žádné výuční listy, zápočtový list, atp. a právě se pokoušíte s nějakou prací konečně začít? Právě vaše abstinence a léčení může být pro vašeho budoucího zaměstnavatele tím rozhodujícím faktem k přijetí.

Především jde v tomto modulu o to ukázat, že ač se většině účastníků asi zdá, že otevřenost v těchto otázkách je sebevraždou, ve skutečnosti může být klíčem k úspěchu. Je možné říci daleko více než jen: „Bral/a jsem drogy, teď už je neberu, tak mi dejte šanci.“ Je možné mluvit o svém léčení, je možné zdůraznit své zkušenosti. Pokud nám například chybí dobrá doporučení bývalých zaměstnavatelů, proč je nezískat od terapeutů z léčení? Role vedoucího člena svépomocné skupiny může také být dobrým dokladem schopností. Pokud se o nějakou práci uchází více uchazečů, je prvním předpokladem úspěchu získání pozornosti. Proč k tomu nevyužít svou minulost? Také když v takovém případě nezískáme místo, o které nám šlo, může nám zaměstnavatel nabídnout jiné, aby nám pomohl nebo protože jsme ho zaujali.

V mnoha případech je samozřejmě lepší o své závislosti nemluvit, někteří lidé dokonce navrhnou zapírat. K tomu však lidé sahají zejména v případě, kdy je jejich léčení nedostatečné či jejich odhodlání k abstinenci nedostatečně pevné, takže by pro ně bylo nevýhodou na to upozorňovat. Ti, kdo dokončili své léčení a navíc nemají pracovní či školní historii odpovídající jejich věku, by však měli alespoň zvážit své možnosti v jiném světle. Lidé, kteří se účastní do léčovacích skupin, při tom přinejmenším investují do upřímnosti a jejich abstinence je výrazným úspěchem. Pokud se chtějí prodat na trhu práce, proč by to měli udělat za nízkou cenu?

## **Materiály**

Výtisky;; „Úvahy o upřímnosti při hledání zaměstnání“  
„Příklad životopisu“

## **Klíčové body**

1. Tak jak se může otevřenost vyplácet v mezilidských vztazích, může na ni pozitivně reagovat i budoucí zaměstnavatel.
2. Otevřenost vylučuje potřebu lhát o své minulosti a jasně ukazuje, že uchazeč o práci je čestný - což je něco, co závislí rozhodně nejsou.
3. Přiznání dřívější závislosti přitahuje pozornost k uchazeči - to může být oproti ostatním velká výhoda.
4. Dobře připravená prezentace - která by měla zahrnovat životopis a pokud možno doporučení a samozřejmě osobní pohovor - může zdůraznit, že léčení a k němu náležející aktivity jsou dokladem různých schopností.
5. Léčení samo o sobě není žádnou schopností či předpokladem. Bývalý toxikoman musí doložit specifickou kvalifikaci k požadované práci.
6. Ti, kdo váhají s otevřeností při hledání určitého zaměstnání, mohou zkusit otevřenost u jiných zaměstnavatelů nebo poslat pokusné žádosti aby zjistili, zda se to vyplácí.

## **Forma**

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

*„Představte si, že jdete žádat o práci, která vypadá opravdu slibně. Víte, že pro ní máte předpoklady a že byste jí opravdu dokázali dobře a s chutí vykonávat. Nutně nějakou práci potřebujete, protože jste na mizině a musíte si vydělat na živobytí. Problém je ovšem v tom, že jste už několik měsíců nebo let nikde nepracovali kvůli drogám. Jak se s tímto problémem vyrovnáte a jak dokážete, že jste zaměstnancem, na kterého je spoleh?“*

Nechte všechny účastníky postupně odpovědět. Přiznejte, že bez dalších detailů o práci není snadné vymyslet, co by kdo dělal. Otevřeně komentujte, pro koho byla otázka zda mluvit pravdu nebo ne důležitá.

### **NÁMĚT A CÍLE**

*„Mnoho bývalých toxikomanů se setkává s podobnou situací. Naším cílem je prozkoumat hodnotu otevřenosti k možným budoucím zaměstnavatelům, ukázat, jak mohou být fakta o léčení využita k vašemu prospěchu a pro ty, kdo se k podobnému kroku chystají, připravit plán dalšího postupu.“*

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

*„Kdo má nějakou zkušenost, že byl v minulosti vyhozen z práce nebo ji nedostal díky tomu, že je ex-user?“*

Proberte s účastníky tyto zkušenosti a pomozte skupině uvidět i jiné faktory, proč práci nedostali nebo o ní přišli - nedostatek zkušeností, nízké komunikační schopnosti, velká konkurence, slabý pracovní výkon atp. Také se zaměřte na to, jakým způsobem k odhalení minulosti došlo, jestli a jaké byly učiněny pokusy přesvědčit zaměstnavatele, že jsem opravdu čistý. Pomozte skupině identifikovat oprávněné zájmy zaměstnavatele, které se týkají příslušné osoby a pozice.

#### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

*„Kdo má nějaké pozitivní zkušenosti? Kdo dostal nebo setrval v zaměstnání, přestože jeho zaměstnavatel věděl, že je ex-user? Můžete o tom něco říci?“*

Opět prozkoumejte způsob, jakým k otevření tématu došlo, a další faktory podporující zaměstnance.

#### **ROZDÁNÍ PODKLADŮ A PRÁCE S NIMI**

Případová studie

*„Úvahy o upřímnosti při hledání zaměstnání“*

Podpořte rozsáhlou diskusi o výtisku. Nezapomeňte zdůraznit:

- To, že se o někom ví, že je ex-user, nemusí být v zaměstnání překážkou, je třeba ale zdůraznit i schopnosti pro příslušnou práci.
- Člověk, který není přiměřeně hrdý na svoje vyléčení ze závislosti, o něm pravděpodobně nebude ani přesvědčivě mluvit.

Veźmte jako případovou studii ty účastníky, kteří právě hledají práci nebo ji budou v brzkou hledat, a proberte s nimi jejich představy o tom, jak se budou novým zaměstnavatelům prezentovat a co vidí jako možné varianty.

Poradte skupině, aby měla tyto případy na mysli při práci s následujícím výtiskem.

#### **ROZDÁNÍ VÝTISKŮ A PRÁCE S NIMI**

*„Příklad životopisu“*

#### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Poté, co proberete poznámky účastníků k výtisku, se vraťte k prezentovaným skutečným příkladům. Podpořte diskusi o tom, jak by mohli vylepšit své žádosti o práci na základě výtisku.

#### **HRANÍ ROLÍ**

Jedincům, kteří si nejsou jistí, jak mluvit o svém léčení, nabídněte přehrání situace. Podporujete „režirování“ a rady ze strany ostatních účastníků.

#### **ZÁVĚR**

Před ukončením sezení doporučte účastníkům, aby využili poradenství a sociální pracovníky (doporučte jim konkrétní osoby). Doporučte také účastníkům, aby takovým případným poradcům ukázali výtisk a poradili se o něm s nimi.

#### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Umožněte každému účastníkovi, aby řekl, co pro něho bylo v tomto modulu nejzajímavější nebo nejdůležitější. Zeptejte se těch účastníků, kteří hledají zaměstnání co bude jejich příštím krokem.

### ***Komentář***

Je vhodné, aby se modulu účastnil sociální pracovník nebo jiná osoba, odpovědná za pomoc při hledání zaměstnání. Vhodná je i návštěva někoho, kdo vybírá pracovníky nějakému velkému zaměstnavateli (firmě-oslovte rodiče). Tito lidé se mohou účastníky podělit o svůj pohled „z druhé strany stolu“.

# Úvahy o upřímnosti při hledání zaměstnání

Pokud máte za sebou dobrou pracovní kariéru a schopnosti, které jsou pro danou práci potřeba, můžete být šťastní, neboť většina ex-userů takové předpoklady nemá. Když vyplňují žádost o místo nebo jsou na pohovoru, bojí se, že nebudou přijati, aniž by lhali. Jak mohou mluvit pravdu a přitom nevypadat nereseriozně? Může to záviset na tom, o čem budou mluvit pravdu. Pro některé lidi je nejlepší, pokud mluví otevřeně o svém léčení. Tak jak může upřímnost posílit přátelství, může vám pomoci i najít práci.

Zaměstnavatelé se postupně „dostávají do obrazu“ ohledně drog a problémů s nimi. Být k zaměstnavateli upřímný může znamenat:

- nezačínat s lhaním (a nebýt pro něj později vyhozen/a)
- mít možnost upozornit na to, čeho jste při léčení dosáhl/a
- mít možnost doporučení (od garanta, lékaře, vedoucího komunity atp.)
- jasně ukázat, že jste upřímný člověk
- mít později možnost snadněji požádat o podporu, pokud ji budete potřebovat (např. kvůli pracovním problémům - se spolupracovníkem, který bere drogy ap.)
- téměř jistě zvýšení pozornosti k vaší žádosti o zaměstnání

Pokud jste k možnému zaměstnavateli upřímní a práci nedostanete, nemusí to mít nic společného s vaší závislostí. Někdo jiný mohl být prostě lépe pro danou práci kvalifikován. Neváhejte se zaměstnavateli opět ozvat. Dejte mu najevo, že chcete uplatnit svou žádost na jiné místo u stejné firmy a že oceníte zpětnou vazbu a případnou radu.

Pokud si nejste jistí, že chcete takovou otevřenost riskovat, vždy můžete nejdříve „otestovat terén“. Můžete například poslat otevřenou žádost o místo, o které zase až tak moc nestojíte, a pozorovat, co se stane. Nebo můžete jít na „informační pohovor“ s jinými zaměstnavateli. Při nich můžete získat užitečné zkušenosti a rady. (Nakonec můžete získat práci i na základě takového pohovoru.)

Zaměstnavatel hledá někoho, kdo **může** danou práci dělat, **chce** ji dělat, a **bude** ji dělat s co nejméně problémy. Pokud vám fakta o vašem léčení nepomohou podpořit svou žádost, nemluvte o nich. Pokud ale podpoří „váš případ“, využijte je.

# Příklad životopisu (pro zaměstnavatele)

---

Petr (fiktivní osoba) má pracovní minulost, která za mnoho nestojí a nemá dokončené vzdělání. Využívá ale svou minulost. Představte si, jak by asi jeho „životopis“ vypadal, pokud by se nezmínil o tom, že je ex-user.

---

Petr Novák  
Nová ulice 1  
Kdekoli 999 00

narozen: 21. 4. 1970

## ZÁJEM O OBOR

Výstavba a rekonstrukce bytů, opravy bytového zařízení

## DOVEDNOSTI A ZKUŠENOSTI

Zručnost v truhlářských pracích, práci s mechanickými zařízeními a zběhlost v početních úkonech. Zkušenost s prací se speciálními truhlářskými a stavařskými přístroji známých výrobců . Pracoval úspěšně jako úředník v maloobchodě.

## OSOBNÍ ÚDAJE

Předtím, než jsem absolvoval intenzivní terapii byla má pracovní kariéra a vzdělání narušeno osmiletou drogovou závislostí. V současnosti abstinuji a jsem odhodlán v abstinenci pokračovat, jsem zodpovědný a vědom si své situace. Velmi rád bych prokázal, že jsem hodnotným zaměstnancem.

Svoje odhodlání k abstinenci posiluji v rámci „Doléčovacího centra“, kde se podílím na volnočasových aktivitách. Také se podílím na protidrogové prevenci, což je aktivita, na které mi velmi záleží.

## DOPORUČENÍ

Tito lidé Vám mohou o mě poskytnout další informace:

MUDr. Jan Tříška, tel.: 12 34 56

Mgr. Pavel Kokoška (vedoucí „Doléčovacího centra“), tel.:65 43 21

Karel Vomáčka (můj bývalý sociální pracovník), tel.: 21 43 65

---

I když po vás může zaměstnavatel chtít vyplnit speciální formulář, můžete připravený „životopis“ přiložit. Vaše žádost o místo bude ještě působivější, pokud přiložíte doporučující dopis od jedné nebo dvou osob.

# 16

## Zaměstnání, které splňuje vaše potřeby

### *Cíle*

Prozkoumat obecný vztah mezi zaměstnáním a doléčováním, pomoci klientům odhadnout, nakolik odpovídá jejich současné zaměstnání stavu jejich léčení.

### *Zázemí*

Výzkumné studie opakovaně ukázaly silný vztah mezi abstinencí a zaměstnaností. Tento důležitý vztah je většinou pracovníkům terapeutických zařízení znám, také ho uznává většina bývalých toxikomanů. Na zaměstnání je nejdůležitější to, že poskytuje legitimní příjem a že je konstruktivní alternativou k zahálce. Někdy ale může potřeba jedince mít zaměstnání - často jakékoli zaměstnání - ztemňovat, jak důležité je, aby zaměstnání naplňovalo také jiné potřeby - práce není jen součástí osobního růstu, ale také prostředím pro tento růst. Zaměstnání je významným sociálním prostředím, hlavní determinantou sebepojetí (self-concept) a místem kritického testování pokračující adaptace do „normálního“ života. Pro mnohé léčící se toxikomany může být vstup do zaměstnání, které dále nestimuluje jejich osobní vývoj, nebezpečnou stagnací. Tak jak může přiměřené zaměstnání podporovat léčení, může nepřiměřené zaměstnání léčení ohrožovat.

Přestože tato fakta jsou pro léčící se toxikomany velmi důležitá, mohou být snadno přehlédnuta, zejména pokud je potřeba najít si práci a vydělávat, trh práce je nasycen a „odpovídající“ zaměstnání se zdá nemožné sehnat. Každý se tedy těmto otázkám musí věnovat, aby byly jeho potřeby nakonec naplněny, ať již mimo práci (z dodatečných zdrojů) nebo přizpůsobením zaměstnání (tomuto problému se věnuje příští modul).

Výtisk, pojmenovaný „To právě zaměstnání - dotazník“, podtrhuje mnohé z výše uvedených myšlenek. Měl by pomoci těm, kdo hledají práci, ve vyhýbání se nepřiměřeným zaměstnáním a identifikaci problémové oblasti přijatelných zaměstnání. Dotazník může také odhalit problémy, spojené se současným zaměstnáním, popřípadě některé účastníky ujistit, že skutečně mají to právě zaměstnání.

Dotazník může být velmi užitečný pro ty účastníky, kteří se chystají navrátit na stejná nebo podobná místa, která přispěla ke vzniku jejich závislosti. (Například silně stresová zaměstnání, která jsou ze strany zaměstnavatele jen „odložena“ po dobu léčení - zaměstnanec má neplacené volno nebo je na nemocenské, ale zůstává v zaměstnaneckém poměru, ať již oficiálně nebo jen ústní dohodou, dále zaměstnání ve zdravotnictví, kde je snadný přístup k drogám atp.) Taková místa mohou přinášet velmi obtížná rozhodování, kdy je třeba zvažovat, zda kvůli předcházení

relapsu rezignovat na zaběhlá místa s praxí. Při zachování citlivosti k osobním investicím do takové kariéry by měla komunikace ve dvojicích pomoci vyjasnit tyto otázky a jedincovy potřeby.

Konečně, v některých případech lidé v zaměstnání selhávají, neboť na něj ještě nejsou připraveni, i když jsou „čistí“ a potřebují strukturu. Zejména pro tyto případy je určen výtisk „Připravenost k zaměstnání - dotazník“, který umožňuje takovou situaci odhalit. Pro většinu účastníků jeho vyplnění přinese zvýšení důvěry v pokrok, kterého již v průběhu léčení dosáhli.

Celkově se dá říci, že tento modul o zaměstnání by měl zvýšit pravděpodobnost, že zaměstnání, které by mělo k léčení přispívat, bude skutečně přispívat a nikoli škodit.

## **Materiály**

Výtisky: „To pravé zaměstnání - dotazník“  
 „Připravenost k práci - dotazník“  
 „Zuzana - případ k zamyšlení“

## **Klíčové body**

1. Pro většinu léčících se lidí je zaměstnání velmi podstatné.
2. Kromě peněz by zaměstnání mělo poskytovat:
  - strukturu a důvod, aby do něj člověk investoval čas a energii;
  - nové přátele a pozitivní sociální prostředí;
  - pocit potřebnosti a prospěšnosti pro společnost;
  - praktické učení se znalostem a dovednostem;
  - dlouhodobou zkušenost osobního a profesionálního růstu.
3. Práce může také být zdrojem stresu, zejména v situaci, kdy se člověk adaptuje na nový život bez drog. Jedinec musí být tedy na práci připraven a mít realistická očekávání a hodnocení své situace.
4. Některá zaměstnání mohou být pro léčící se lidi bezpečnější. Je moudré důkladně zvážit každou příležitost k zaměstnání z hlediska podpory nebo škody, kterou může znamenat pro léčení a abstinenci.

## **Forma**

### **TÉMA A CÍLE**

Oznamte téma modulu a označte cíle sezení:

*„Podrobně prozkoumat, jak může zaměstnání ovlivňovat léčení a abstinenci, pomoci každému z vás uvědomit si, jak jste připraveni ke zvládnutí zaměstnání na celý úvazek a ukázat na některé oblasti, se kterými se budete potýkat, a posoudit vhodnost jakékoli práce, o které přemýšlíte nebo ve které právě začínáte, posoudit problémy, jež v práci máte.“*

### **OTÁZKA K DISKUSI**

*„Zamyslete se nad dobou v minulosti, kdy jste se pokoušeli abstinovat nebo abstinovali. Jakou roli hrála práce (nebo nechození do práce) v událostech, které následovaly?“*

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Pomozte skupině v otázkách vypracovat klíčové body a vytvořte seznam faktorů, týkajících se práce, které ovlivňují léčení.

### **DATA**

*„Budeme se zabývat jednoduchým sebeposuzovacím dotazníkem, který je vytvořen tak, aby vám pomohl zhodnotit, jak jste na tom s připraveností k práci, s rozvinutím životního stylu, který je k tomu potřeba. Stojí za to ho vyplnit, ať už v současnosti pracujete nebo ne.“*

### **ROZDÁNÍ PODKLADŮ A PRÁCE S NIMI A PÍSEMNÉ CVIČENÍ**

„Připravenost k práci - dotazník“

Každý účastník vyplní dotazník. Požádejte každého, aby podtrhl/a ty body, o kterých nikdy příliš nepřemýšlel, aby si jich v budoucnu více všímal.

#### **KOMUNIKACE VE DVOJICÍCH**

Ve dvojicích se účastníci podělí o své zkušenosti s vyplňováním dotazníku, o otázky, které v nich vyvolal, a své reakce na něj.

#### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

*„Jak vidíte, většina otázek v dotazníku se vztahuje k osobním postojům k práci a zodpovědnosti. Můžete říci něco k vlastním postojům k práci a o tom, jak se měnily?“*

### **ROZDÁNÍ VÝTISKŮ A PRÁCE S NIMI A PÍSEMNÉ CVIČENÍ**

„To právě zaměstnání - dotazník“

Tento dotazník by měli vyplnit všichni účastníci, kteří mají zaměstnání nebo mají o své budoucí práci nějakou představu. Ti, kdo uvažují o více možných zaměstnáních, by měli vyplnit tolik výtisků, o kolika možnostech uvažují. Ostatní by měli dotazník pečlivě pročíst - a případně se vrátit k dotazníku „Připravenost k práci“ a podívat se na něj ve světle právě proběhlé diskuse.“

#### **KOMUNIKACE VE DVOJICÍCH**

Každý účastník se s partnerem podělí o zážitky z vyplňování dotazníku nebo z procházení minulého.

#### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Pomozte skupině najít způsob, jak právě proběhlé hodnocení využít - například jako podklad k hodnocení případných dalších nabízených pracovních míst, dříve nežli je člověk přijme.

#### **FIKTIVNÍ PŘÍPADOVÁ STUDIE**

Pokud čas dovolí, posuďte se skupinou případ Zuzany.

#### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Zakončete tím, že se účastníků zeptáte, co bylo pro ně v tomto modulu nejhodnotnější.

## ***Komentář***

### **K PŘÍPADOVÉ STUDII - ZUZANA**

Zuzana je člověk, jehož ambice částečně vyjadřují závažné osobní pocity a částečně souvisejí s jejím životním stylem. Nepřemýšlela však nad tím, jak spolu souvisí zájmy jejího léčení a potřeba dobrého zaměstnání. Navíc její pokračující vztahy s aktivními uživateli drog, ochota k prostituci a postoje k marihuaně a moci vůle napovídají, že bude mít v budoucnosti více problémů s disciplínou při práci a studiu, nežli si myslí, nemluvě už o problémech v abstinenci. Hledá a vyjadřuje značnou nezávislost, nezdá se však, že by byla příliš odhodlaná budovat ve svém životě pevné podpůrné struktury - to je ovšem nezbytné pro úspěšné léčení a kariéru.

#### **OSTATNÍ KOMENTÁŘE**

Dotazník „Připravenost k práci“ ujistí účastníky, kteří již mají nějaké zaměstnání, že jsou na správné cestě. Pro ostatní však mohou odpovědi „NE“ označit problematické oblasti, které je možné dále propracovat v rámci individuálního poradenství. Někteří budou samo-



zřejmě potřebovat jen trochu více času. Každopádně k nastoupení do zaměstnání není potřeba mít v dotazníku jen odpovědi „ANO“. Upřímné sebezhdnocení a citlivost k uvedeným otázkám jsou nejdůležitější.

Diskuse se může pohybovat okolo otázky, zda říci případnému zaměstnavateli, spolupracovníku nebo zprostředkovateli práce pravdu. Snažte se, aby se diskuse na tomto bodě nezastavila. Odkáže ty, pro něž je uvedené téma stále v popředí, na dřívější moduly, které se jím zabývaly, případně jim rozdejte výtisky z těchto modulů.

Účast sociálních pracovníků a poradců v oblasti vzdělávání může posílit oba moduly věnované zaměstnání (tento i předchozí).

Upozornění: dotazník není použit správně, pokud poslouží rezistentnímu „hledáči zaměstnání“ k argumentaci, proč nemůže danou práci přijmout. Nejlépe je však vyhnout se v rámci modulu jakékoli konfrontaci. Energie skupiny by měla být věnována těm, kdo jsou odhodláni k úspěšné pracovní kariéře, a těm, kterým takové odhodlání schází.

# Připravenost k práci - dotazník

Jak pravděpodobně víte, pravidelné zaměstnání je jedním z hlavních klíčů k udržení abstinence a k uspokojivému životu. Pokud byste ale nebyli připraveni na požadavky, které na člověka práce klade, nebo si našli zaměstnání neodpovídající vašim potřebám, mohlo by být zaměstnání příčinou neúspěchu a hořkosti. Následující otázky vám mohou pomoci určit, nakolik jste připraveni mít pravidelné zaměstnání. Odpovězte na každou otázku, jak jen umíte nejlépe a nejotevřeněji. Pokud na nějakou z nich odpovíte „NE“, možná potřebujete pracovat na nějakém vašem tématu (problému), abyste se lépe připravili na úspěch v zaměstnání.

	ANO	NE
1. Jste v současnosti skutečně čistý/á od jakýchkoli problémů s drogami?	_____	_____
2. Jste ve stabilní životní situaci a/nebo máte dostatečnou podporu od lidí, kterým na vás záleží?	_____	_____
3. Chcete opravdu být oporou sám sobě?	_____	_____
4. Chcete a jste schopen/na žít z průměrného nebo nižšího příjmu, který v blízké budoucnosti bude možná stačit jen na vaše základní potřeby, popřípadě trochu navíc?	_____	_____
5. Jste schopen/na dodržovat pravidelný rozvrh?	_____	_____
6. Dokážete se vyrovnat s rozčarováním běžného dne, aniž byste utíkal/a k drogám nebo ztratil/a kontrolu nad svými emocemi nebo činy?	_____	_____
7. Máte hodnověrné informace o trhu práce v oblasti, která se vás týká?	_____	_____
8. Považujete zaměstnání za příležitost udělat něco, co stojí za námahu, kromě vydělávání peněz a využití času?	_____	_____
9. Jste schopen/na přijmout dohled a řízení, se kterým nemusíte vždy souhlasit?	_____	_____
10. Máte jasno v tom, které situace jsou pro vás nebezpečné a mohou vést k ohrožení drogou?	_____	_____
11. Věříte, že dokážete odvést dobrou práci a přijmout za ní ohodnocení?	_____	_____

# To pravé zaměstnání - dotazník

Jako bývalý toxikoman, který je připraven nastoupit do pravidelného zaměstnání - nebo do denního studia - můžete nejprve udělat moudrý krok: zhodnotit každé nabízející se zaměstnání z hlediska toho, jak splňuje vaše potřeby člověka ve fázi doléčování. Níže uvedené otázky vám mohou v takovém hodnocení pomoci. Žádné zaměstnání není samozřejmě ideální a některé otázky nelze zodpovědět, nežli člověk do práce nastoupí. Je ale přínosné odpovědět na otázky co nejlépe dokážete, ještě než nové zaměstnání přijmete. Každé „NE“ vám možná naznačuje, že byste měl/a daný problém řešit. Několik „NE“, týkajících se jednoho zaměstnání, mohou naznačovat, že i v případě, že najít zaměstnání není snadné, to, které se vám nabízí, není pro vás vhodné.

	ANO	NE
1. Přinese vám toto zaměstnání čistý příjem, který by alespoň pokrýval vaše současné potřeby?	_____	_____
2. Budete mít do tohoto zaměstnání zajištěnou přiměřenou dopravu?	_____	_____
3. Máte jasnou představu o tom, co tato práce zahrnuje? (Co budete přesně dělat?)	_____	_____
4. Máte nebo se můžete rychle naučit dovednosti, které k práci budete potřebovat?	_____	_____
5. Je pracovní prostředí bezpečné a přiměřeně příjemné?	_____	_____
6. Bude práce jistá po celý rok? Budete pravidelně placen/a?	_____	_____
7. Zahrnuje práce odpovídající vedení, které podpoří váš pracovní výkon?	_____	_____
8. Poskytuje tato práce příležitost ke zlepšení vašich dovedností?	_____	_____
9. Budete mít spolupracovníky, kteří se mohou stát pozitivními přáteli, a jsou to lidé, které můžete respektovat?	_____	_____
10. Budete mít, co potřebujete ke zvládnutí pracovního stresu - přátele, příležitost k odpočinku, dovolenou?	_____	_____
11. Myslíte si, že tato práce je pro vás v jistém smyslu výzvou?	_____	_____
12. Zůstane vaše pozice v zaměstnání neotřesená, pokud se spolupracovníci a/nebo zaměstnavatel dozvědí o vaší minulosti?	_____	_____
13. Je jisté, že v tomto zaměstnání se nesetkáte se situacemi, místy a lidmi, kteří by vás mohli pokoušet k užití drogy?	_____	_____
14. Bude na vašem pracovišti někdo, za kým můžete zajít, pokud v práci nastanou problémy, a poradit se s ním?	_____	_____
15. Je tato práce a způsob, jak ji budete případně dělat, v souladu s vašimi hodnotami a tím, čemu věříte?	_____	_____

# Práce, která splňuje vaše potřeby případ k zamyšlení

## „Zuzana“

Teď je nejdůležitější, že mám plán. Dříve jsem většinou jen dělala, co se právě naskytlo a poslouchala lidi, kteří byli ve větším srabu než já sama.

Půjdu a porozhlédnu se po práci, kterou jsem již dělala - prodavačka u stánku. Pak půjdu a dodělám si zdravotní školu - není mi ještě 30, takže na to mám i věk. Potom půjdu dělat na pediatrii, protože to, co mě zajímá, není ani tak pomáhat nemocným lidem, jako spíš pomáhat dětem. Počítám, že v tom budu opravdu dobrá, neboť jsem ten typ člověka, co se všemu věnuje opravdově a úplně. A mám moc ráda děti. Potřebují hodně lásky a péče, protože život, který je čeká, není nic lehkého.

Viděla jsem podobné lidi, když jsem zapadla do toho léčebného programu. Bylo to pro mě dobré, ale ne tak, jak očekávali ti, kdo to vedli. Víte proč? Protože jsem tam potkala víc skutečných zoufalých existencí a tím pádem vím, co nesmím dopustit, aby se stalo mně. Viděla jsem, že já něco dokážu, takže jsem se rozhodla odtamtud odejít. Lékaři na detoxu a v léčebně jsou dobrá věc, ale já nejsem člověk, kterému by museli říkat, co má dělat. Jsem na to příliš nezávislá.

Můj terapeut mi jednou řekl, že pro mě možná není dobré pracovat v nemocnici, kde je pořád okolo dostatek drog. Já jsem ale nikdy v nemocnici léky nebrala. Párkrát jsem je ukradla pro kamarády, ale odešla jsem tam odsud dříve, nežli jsem sama začala brát opravdu velké dávky, takže to není v mých záznamech. Myslím, že jde o to, jestli je člověk dost silný nebo ne. Víím, jak na tom s drogami jsem. Svým přátelům dokážu říct „ne“, když mi nějaké nabízí. Jistě, že si s nimi občas zakouřím. Vyhovuje mi to. A potřebuji trochu relaxace, ne?

Jak sama sebe podporuji? No, hlavně mi pomáhá ten chlapík, co je tak trochu můj partner. Pracuji částečně v kanceláři a také si přivydělávám řekněme jako „profesionální společnice“ hlavně pro ty nejlepší z bývalých zákazníků. Nejsem na to nijak hrdá, ale vydělávám tak dost peněz a dostanu se do zajímavých podniků ... Tihle chlapi dost utrácují.

Je pro mě důležité mít samostatný soukromý život. Svatba, děti, domácnost, pořád stejné problémy? Ani náhodou! To je další dobrá věc na práci sestry - vždycky můžete odejít, když je vám už příliš těsno. Dobrá sestra vždycky sežene práci někde jinde. Lidi, pacienti, doktoři, ti všichni se vymění a vy se nemusíte starat o to, kdo se o vás co dozví.

Takže jde opravdu o to, najít si vlastní cestu, stát se sama sebou. Každý to musí nakonec udělat: někdo potřebuje hodně pomoci a někdo ne. Já jsem se dostala do vážných problémů a bylo mi hodně špatně. Ale už je to pryč. Mám znovu kontrolu nad svým životem.

### Otázky:

- Jak Zuzana vidí svou závislost?
- Jak vidí pozitiva a negativa zaměstnání sestry?
- Jak si myslíte, že si povede na zdravotní škole?
- Jak si myslíte, že by jí vyšel dotazník „Připravenost k práci“?
- Jsou jiné možnosti vzdělávání, které by mohla zvážit a případně využít?

# 17

## Zvládání problémů v zaměstnání

### *Cíle*

Pomoci ex-userům vytvořit si zdravé reakce a citlivé strategie řešení většiny problémů, spojených se zaměstnáním.

### *Zázemí*

Jak bylo zmíněno v předchozím modulu, podmínky práce, stejně jako nezaměstnanost, mohou významně ovlivnit léčení. Spolupracovníci, kteří užívají drogy, práce, která je nudná, stresující nebo jedince izoluje a také sezónní práce a nejistá zaměstnání s nejistým výdělkem - to vše jsou typická rizika, kterým by se měl člověk vyhnout.

Žádný soukromý podnik nemůže být samozřejmě veden jako terapeutická podpora zaměstnanců. I ten největší lidumil mezi zaměstnavateli musí dodržovat standardní procedury k udržení produktivity, což může jeho zaměstnancům čas od času přinášet stresové situace. Je proto třeba se naučit, jak může jedinec přispět k vytváření vyrovnané situace, ve které jsou ve shodě potřeby zaměstnavatele a zaměstnance. Navrhnout vedoucímu, aby změnil užívané postupy, efektivní prosazování své stížnosti, prosazování nových pozic a rolí na pracovišti, kompenzování problémů v zaměstnání skrze jiné oblasti života: to všechno mohou být problémy pro většinu lidí a o to více mohou být výzvou pro léčícího se ex-usera. Vnitřní politika a boj klik uvnitř velké organizace mohou zmařit nového příchozího. Ex-useri, kteří nedostali dostatečnou podporu, aby v novém místě mohli zůstat, velmi často odcházejí brzy po nástupu do zaměstnání. Aby podpořili svou zaměstnaneckou kariéru, potřebují léčící se lidé udělat na pracovišti některé změny v zaběhaných způsobech práce - změny, které mohou prospět i ostatním, kterých se týkají.

Tento modul se zabývá zhodnocením situace každého pracujícího účastníka a jeho pracovních problémů a snaží se najít odpovídající zdroje změn. Měl by poskytnout vedení a podpořit plánování aktivních kroků. Spíš nežli řešení konkrétních problémů je základním cílem tohoto sezení pomoci účastníkům získat perspektivu k řešení problémů.

### *Materiály*

Výtisky: „Jak udělat, aby práce pracovala pro nás“, „Případ k zamyšlení - Jirka“  
Tabule

### *Klíčové body*

Klíčové body tohoto modulu jsou vyjádřeny ve výtisku „Jak udělat, aby práce pracovala pro nás“.

## **Forma**

### **TÉMA A CÍLE**

Oznamte téma a cíle modulu: „*Tento modul je o vyrovnávání se s problémy v zaměstnání, aby vaše zaměstnání bylo uspokojující a přispívalo k vašemu léčení a abstinenci. Naším cílem je zhodnotit, jakou roli hraje práce v procesu doléčování pro každého z vás, a pojmenovat současné problémy, které v práci máte, zvážit společně některé obecné strategie zvládání takových problémů a pro ty, kdo mají zájem, zajistit podporu a pomoc od skupiny, vytvořit plány jak s takovými problémy zacházet.*“

„*Toto setkání je nejprospěšnější pro ty, kdo již pracují. I pokud nemáte zatím práci, může pro vás být přínosem uvažovat o svých minulých pracovních zkušenostech a o představě, jakou o své budoucí práci máte.*“

### **ROZDÁNÍ PODKLADŮ A PRÁCE S NIMI**

„Připravenost k práci - dotazník“

„To pravé zaměstnání - dotazník“

Umožněte členům skupiny, aby prošli tyto dotazníky z minulého modulu a vysvětlíte jim, že pro toto sezení bude užitečné, pokud je budou mít na mysli.

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

„Zamyslete se nad svým současným zaměstnáním nebo, pokud nyní nepracujete, nad nějakým zaměstnáním v minulosti nebo nad tím, o kterém vážně uvažujete. Zhodnoťte ho podle dotazníku „To pravé zaměstnání“ a dalších kritérií, důležitých pro vaši abstinenci. Bylo pro vás vaše zaměstnání někdy nebezpečné? Jakým způsobem? V jaké situaci?“ - Požádejte dobrovolníky, aby odpověděli na tyto otázky.

### **SKUTEČNÝ PŘÍPAD**

Požádejte několik dobrovolníků, aby do větších detailů probrali své pracovní problémy a způsob, jakým se s nimi vyrovnávají.

### **ROZDÁNÍ PODKLADŮ A PRÁCE S NIMI**

„Jak udělat, aby práce pracovala pro nás.“

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Pomozte diskutujícím s uvědoměním si klíčových bodů v příbězích, které dobrovolníci probírají. Zejména zvažte, jaké byly možnosti a podmínky, ze kterých vycházeli (pracovní i v jiných oblastech), co pomáhalo zmírňovat problémy. Pokud skupina přijde s důležitými poznatky, požádejte účastníky, aby je do výtisku zaznamenali.

### **HRANÍ ROLÍ**

Pokud se problémy týkají komunikace s ostatními lidmi na pracovišti, zpracujte takové situace pomocí hraní rolí.

### **KOMUNIKACE VE SKUPINKÁCH**

Vytvořte menší skupinky tak, aby v každé z nich byl alespoň jeden člověk se současným problémem v práci. Týmy budou odpovědné za to, aby pro každého účastníka s problémem byl vytvořen konkrétní plán jeho zvládání a že bude připraven konkrétní krok, který může udělat při realizaci tohoto plánu.

### **ZPRÁVY ZE SKUPINEK A OTEVŘENÁ DISKUSE**

Zakončete tím, že mluvčí každé skupinky seznámí skupinu s průběhem a výsledky práce ve skupince a celoskupinovou diskusí o navržených strategiích.

# Jak udělat, aby práce pracovala pro nás

Pro většinu lidí představuje práce velkou část života. Představuje nejen plat a zodpovědnost, ale také určuje kde, s kým, jak a s jakým cílem je tato značná část života žita. Přirozeně tedy chceme, aby nás naše práce uspokojovala stejně jako přinášela užitek (peníze). Pokud máte nejasnosti nebo problémy ohledně svého současného zaměstnání, mohou vám následující body pomoci:

1. **Buďte si vědomi, co se od vás očekává.** Zaměstnanec pracuje pro zaměstnavatele. Tak to zkrátka je. Je proto nezbytné respektovat postupy a normy, které váš zaměstnavatel vyžaduje. Pokuste se vidět svou práci pohledem svého zaměstnavatele, protože čím více se vám podaří udělat z cílů svého zaměstnavatele své vlastní cíle (pokud nejsou v rozporu), tím více může přinést vaše práce uspokojení a zisk vám.
2. **Respektujte sami sebe.** Zaměstnanec má právo na slušné zacházení, fair-play a bezpečné a slušné pracovní podmínky. Léčení vyžaduje respekt sám k sobě, měli byste být respektováni i v zaměstnání. Znamená to, že se musíte občas ozvat - ale s respektem k ostatním. Kombinace rozumného sebeprosazování, vstřícného postoje a spolupráce vám může pomoci mnohem více než reptání a naštvané poznámky.
3. **Hledejte si v práci podporu a přátele.** Přátelství uzavřená v zaměstnání jsou často velmi blízká. Spolupracovníci spolu sdílejí velkou část svého života a mohou si navzájem velmi usnadnit život. Poznejte lidi, se kterými pracujete. A umožněte jim, aby poznali vás. Starší spolupracovníci a dokonce nadřízení se mohou stát blízkými přáteli a důležitými průvodci v úspěchu v zaměstnání. Pokud nemáte kolem sebe přímé spolupracovníky, hledejte okolo sebe v práci jiné lidi, se kterými se můžete seznámit. Pamatujte si, že osamělé zaměstnání může být pro léčení nebezpečné.
4. **Využívejte zdroje přímo v zaměstnání.** Přátelé v práci jsou skvělí, ale můžete mít i další možnosti, jak se s pracovními problémy vypořádat, zejména pokud se cítíte ve stresu nebo bez perspektivy. (Víte, kam takové pocity mohou vést.) Zjistěte, zda jsou následující zdroje u vás v zaměstnání k dispozici:
  - program podpory pro zaměstnance
  - rekreační zařízení
  - kvalifikační kursy
  - zvláštní pracovní smlouvy
  - podpora ve studiu
5. **Používejte vnější zdroje podpory.** Ne každá pracovní situace může být pro člověka podporou. Kompenzujte (vyrovnávejte) své pracovní zatížení a problémy jinými prostředky jako například:
  - Poradenství a vedení v nácviku efektivní komunikace, pokud potřebujete prosazovat své zájmy;
  - Svépomocná skupina, zejména pokud pracujete o samotě;
  - Pečlivé plánování jak zvládat ty aspekty svého zaměstnání, které mohou vést ke vzpomínkám na drogy;
  - Někdo, kdo má velkou zkušenost s podobnou prací, jakou děláte vy, zejména pokud nemáte v zaměstnání dobrou supervizi;
  - Další vzdělávání mimo zaměstnání, pokud vás práce dostatečně nevytěžuje;
  - Práce pro své okolí, tvořivý koníček atp., zejména pokud vám práce neposkytuje pocit prospěšnosti a vlastní hodnoty;
  - Dobrá rekreace a relaxační praktiky, zejména pokud je vaše práce stresující
6. **Buďte kritičtí k sobě.** Vždy se ptejte sami sebe, jak jste přispěli ke vzniku problému a zda jste udělali dost pro to, aby byl vyřešen. Také se ptejte, zda je toto ta pravá práce pro vás.
7. Nevzdávejte to, dokud:
  - Zkusili jste již vše a práce je pro vás stále přílišnou zátěží a budete mít přiměřený příjem ještě několik měsíců a jste připraveni velmi energicky hledat jiné zaměstnání nebo
  - Již máte **jasný příslib** dalšího lepšího zaměstnání

# 18

## Zvládání bolesti a léky na předpis

### *Cíle*

Vyjasnit specifický problém, který pro ex-usery představuje medikace bolesti, probrat různé alternativní způsoby reakce na bolest, zjistit, co musí člověk udělat, pokud potřebuje léky proti bolesti, které jsou na předpis.

### *Zázemí*

Možná znáte historky o ex-userech, kteří tváří v tvář konečnému stádiu rakoviny odmítli předepisovanou narkotiku, která by mohla zmírnit jejich agónii. Taková odvaha je vskutku heroická. Musí však být takové hrdinství standardem pro ostatní? Proč ne spíše „Vezmi to, pokud to skutečně potřebuješ“? Co ale skutečně znamená ono „skutečně“? Bolest je povýtce osobní, nezměřitelná a může pokřivit naše úsudky stejně jako naše těla.

Zeptejte se jakékoli skupiny ex-userů, kolik z nich se vrátilo k drogám poté, co začali užívat nějaký lék na předpis. Velmi pravděpodobně uslyšíte mnoho příběhů „o starých časech“. Někteří budou obviňovat bolest, někteří lékaře, který léky předepsal, někteří nebudou chtít přiznat, že jejich odhodlání „zůstat čistý/á“ nebylo tak dokonalé, jak by bylo třeba atp. Jak však ukazuje příklad jiných ex-userů, bezpečné a přiměřené užívání předepsaných opiátů je možné, přestože se během hospitalizace mohou rozvinout mírné symptomy závislosti.) Opiátová analgesie je jedním z největších darů současné medicíny a může být užívána bezpečně, pokud případný ex-user - pacient ví, co takové bezpečné užívání znamená.

Nebezpečí jsou velmi jasná. Pokud je dříve závislému podán specifický lék, je velmi náchylný k opětovnému rozvoji závislosti. Zkušenost ukazuje, že i polydrogová závislost je také velkým rizikem. Pro abstinujícího ex-usera opiátů může zpočátku opiátová analgesie zabírat normálně, po čase se však rychleji rozvíjí tolerance a s ní i reakce jako: „Nejsem přeci zase nějaký feťák! Jenom beru tabletky 6x denně. Nemyslím, že by to bylo dost. Brát dvakrát tolik by mě taky nezabilo...“ Variace takového myšlení si dovedete snadno představit.

Ať jsou drogy doma na polici nebo v lékárně či nemocnici, pokud jsou k dispozici, myšlenky se k nim začnou samy obracet. Dlouhodobá bolest přináší často sebelitování a zlost, stejně jako fyzický stres: „Proč bych si nemohl/a ulevit jako každý normální člověk? Ex-user bez citlivé zdravotnické podpory může být ve velkém pokušení obnovit své staré vazby k černému trhu s drogami. Každopádně může brzy dojít k tomu, že drogy užívá pro jejich psychoaktivní a nikoli analgetické účinky. Jednotlivé příběhy se mohou lišit, ale výsledek bývá velmi podobný.



Fyzická bolest může být pro léčící se ex-usery velmi častým jevem. Někteří mají neduhy, které jsou výsledkem dřívějšího životního stylu, špatné životosprávy nebo přímo užívání drog. Problémy se zuby jsou obzvláště časté. Někteří se po letech odtržení znovu dostávají do kontaktu se svým tělem. Některé závislosti dokonce přímo začínají u léků předepsaných na bolest - ta může přetrvávat i po skončení závislosti.

Ať již jsou jejich neduhy jakékoli, potřebují si ex-useři vytvořit nový postoj k bolesti. Někteří jsou během prvních měsíců abstinence tak citliví na bolest, že i malé odřený způsobuje bolest. Bolest je podmiňována (teorie podmiňování) očekáváním a dřívějšími zkušenostmi, náladou, osobními hodnotami, sociální podporou, vírou, nevědomými psychickými procesy atp., nejen tedy vlastním zdrojem bolestivého podnětu. Zkušenost bolesti je tedy do značné míry naučená. Nemusíme brát za příklad fakíra odpočívajícího na koberci z hrotů, stačí si připomenout akt injekční aplikace, který je pro uživatele drog spíše vítanou událostí, která slibuje úlevu a euforii. Pokud ale injekci dává někdo ze zdravotnického personálu, způsobuje to u uživatelů drog i ostatních lidí stejně zvýšenou úzkost a bolest.

Praktičtí lékaři často nerozumějí principu opětného vzniku závislosti u ex-usera. Domnívají se například, že kodein je příliš slabý, aby mohl vyvolat pokušení u bývalého uživatele heroínu. Jednou z nejčastějších chyb lékařů je propuštění pacienta ex-usera, který vykazuje známky opětného vzniku závislosti následkem léčebné kúry, s předpisem na opiátová analgetika.

Bez ohledu na to, jak daleko jsou v procesu léčení a doléčování, musí ex-useři zacházet s bolestí velmi opatrně. Snižování pravděpodobnosti bolestivých stavů dodržováním zdravého životního stylu je samozřejmě na prvním místě. Měli by ovšem také vědět o neopiátových přístupech ke zvládání bolesti. Například lidé, kteří nikdy nepřemýšleli o aspirinu jako prostředku proti bolesti, mohou být překvapeni jeho účinností. Mohou také vyzkoušet stále více se rozvíjející alternativní přístupy k analgesii, jako je například akupunktura. Také nácvik relaxačních technik může pomoci zvýšení tolerance k bolesti. Po dostatečném nácviku může člověk dosáhnout relaxovaného stavu i při bolesti a tak snížit své utrpení.

Většina bolestivých stavů vyžaduje samozřejmě zdravotnické ošetření. Pro ex-usera je nezbytná odpovědná komunikace se zdravotníky. Ta musí zahrnovat několik bodů. Prvním krokem je mluvit o své bývalé závislosti a přání vyhnout se jejímu opětnému vzniku. O tom je nejlépe mluvit ještě před tím, nežli bolest přijde (před operací, zákrokem zubaře atp.).

Přestože bolest sama je velmi privátní záležitostí, její zvládání takové být nemusí a u ex-usera by rozhodně být nemělo. Blízký vztah má utišující účinky. Ex-user může také požádat svého blízkého přítele, aby „supervidoval“ nebo přímo zajišťoval přiměřené dávkování předepsaných léků.

Největším nebezpečím pro vznik závislosti i jejího opětovného vypuknutí je chronická bolest. Ta by měla být zvládána integrovaným programem, který zahrnuje užívání nenávykových analgetik a dalších prostředků, jako je psychologické poradenství. Doléčující se ex-user, který je zároveň pacientem s chronickou bolestí, může také najít velkou podporu pro nezbytné změny životního stylu ve skupině.

Tento modul je vytvořen tak, aby otevřel výše popsaná témata. Účastníci by měli hovořit o svých zkušenostech s bolestí a prozkoumat své současné postoje. Hlavním cílem je (jako u všech modulů) motivovat a pomoci při vytváření přípravných kroků, které mohou předejít relapsu. Pro jednoho účastníka to může znamenat začít s programem meditací, pro jiného neodkládat návštěvu zubaře atp. Nejdůležitějším bodem je sdílnost účastníků ke svým lékařům při nejbližší příležitosti.

## **Materiály:**

Výtisky přehledů: „Vyhnout se zneužívání léků proti bolesti“  
„Léky proti bolesti - případy k zamyšlení“

## **Klíčové body**

Jsou vyjádřeny ve výtisku „Vyhnout se zneužívání léků proti bolesti“

## **Forma**

### **TÉMA A CÍL**

Oznamte téma modulu: „Vyjasnit, že ex-useři musí čelit zvláštním problémům, pokud dojde na léky proti bolesti, přemýšlet o alternativních přístupech ke zvládnutí bolesti a zjistit, na co by měl být každý připraven, pokud by potřeboval léky proti bolesti předepsané lékařem.“

„Začněme prozkoumáním vašich současných postojů. Představte si, že těsně před tím, co se chystáte odjet na dovolenou nebo prázdniny, si vyvrtnete kotník. Poté, co se dostanete na pohotovost, doktor vám řekne: „Může vás to několik dní bolet a neměl/a byste moc chodit. Předepíšu vám lék proti bolesti, po kterém budete dobře spát“. A začne psát recept. Co byste si mysleli? A co byste udělali?“

### **OTEVŘENÁ DISKUSE - SHARING**

Ponechte každému účastníkovi čas na reakci. Ujistěte se, že je v reakcích věnována pozornost pokažené dovolené. Ohodnoťte různé odpovědi a přístupy.

„Je důležité pochopit, proč jsou pro ex-useři (a zejména pro bývalé uživatele opiátů) léky proti bolesti takovým problémem. Zamyslete se nad svými vlastními zkušenostmi nebo případy, o nichž jste slyšeli, které by mohly demonstrovat nebezpečnost léků proti bolesti.“  
Ponechte čas na diskusi.

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

S ohledem na uváděné příklady pomozte skupině vyjasnit, jak může předepsaná medikace bolesti přispět k touze po droze a k relapsu a jak se může zvýšená touha, euforie a dokonce závislost vyvinout i z krátkého období jejího užívání. Zdůrazněte zejména ty případy, v nichž se jejich protagonisté dostali do potíží, neboť právě tyto symptomy přehlíželi.

### **DATA**

Nyní přesuňte pozornost k samotnému fenoménu bolesti. Jasně vysvětlíte, že malé i větší bolesti jsou normální součástí života, a že čím lépe se staráme o své zdraví, tím méně máme zkušeností s větší bolestí. Zmiňte se o tom, že zejména na počátku léčení mohou staré zdravotní problémy či následky užívání drogy způsobovat různé bolesti, jak se člověk znovu dostává do kontaktu se svým tělem.

„Důležitým tématem tedy je, jak lidé, kteří nejsou zvyklí na bolest, se s ní budou vyvíjet bez pomoci léků či drog. Zamysleme se nad tím, co pomáhá člověku tolerovat bolest. Například:

- Někteří lidé praktikující bojová umění dokáží přerazit cihlu svým tělem (rukou).
- Sportovci - vytrvalci snášejí bolest z extrémní námahy po několik hodin.
- Někteří lidé se silnou náboženskou vírou dobrovolně procházejí bolestivými zkušenostmi různého druhu.
- V některých kulturách ženy rodí a vrací se do práce tentýž den.

- A konečně - závislému, který si píchá drogu, nijak nevdává vpich, přestože když dostává injekci od doktora, je to pro něj nepřijemné a bolestivé.

#### OTÁZKY K DISKUSI

„Co se z uvedených příkladů můžeme naučit?“

Pomozte skupině uvědomit si, že míra bolesti, kterou sneseme, je ovlivněna následujícími faktory:

- fyzické zdraví
- kulturní tradice
- zkušenost
- duchovní víra
- očekávání
- hodnoty a priority
- sociální podpora
- duševní koncentrace

#### OTEVŘENÁ DISKUSE

„Má někdo z vás pocit, že se zvýšila jeho schopnost tolerovat bolest poté, co začal abstinovat? Můžete se s námi podělit o to, co vám v tom pomohlo?“

Podpořte sdílení informací a diskusi o možných technikách a dostupných zdrojích (výcviky, publikace, zdravotnická zařízení), které mohou zlepšit toleranci k bolesti.

#### DATA

„Bez ohledu na to, jak dobře sami sebe ve zvládání bolesti cvičíme, mohou někdy nastat takové situace, jako je vážný zdravotní problém, nehoda atp., které vedou k silné bolesti, jež nás donutí vyhledat lékaře a přijmout předepsanou medikaci. Nemůžeme si sami hrát na doktory a dělat rozhodnutí ohledně správného přístupu k léčení různých bolestí. Měli bychom si ale být vědomi své odpovědnosti jako pacientů a lidí léčících se ze závislosti. Musíme se naučit jak s lékaři vhodně jednat, abychom jim pomohli přijmout to nejlepší možné rozhodnutí o léčbě naší bolesti.“

„Představte si, že máte zlomený kotník. Vzpomeňte si na své skutečné zkušenosti nebo zkušenosti svých přátel, které jste měli jako ex-useři s lékaři nebo zubaři, zejména na špatné zkušenosti. Nenechte se zaujmout dobou, kdy jste se zajímali o drogy více než o zvládání bolesti. Vezměte příklad někoho, kdo je opravdu rozhodnut drogy nezneužívat. Co byste mohli udělat, abyste pomohli lékaři přijmout to nejlepší rozhodnutí? A pokud od něho přijmete předpis na léky proti bolesti, jak s ním naložíte?“

#### OTEVŘENÁ DISKUSE A BRAINSTORMING

Pomozte skupině vytvořit seznam návrhů a jejich kritik. Stále se odvolávejte na závěry předchozí diskuse a zdůrazňujte realnost zkušeností.

#### ROZDÁNÍ PODKLADŮ A PRÁCE S NIMI

„Vyhnout se zneužívání léků proti bolesti“

Umožněte účastníkům dělat ve výtisku změny a dopsat další návrhy, vzešlé z diskuse.

#### HRANÍ ROLÍ

Vyberte vhodné příklady z uvedených zkušeností a použijte techniku hraní rolí k nácvičku a vyjasnění doporučovaných postupů.

#### FIKTIVNÍ PŘÍPADOVÁ STUDIE

Pokud to čas dovoluje, projděte se skupinou jednotlivé případy a diskutujte o nich. Jinak rozdejte výtisky na konci sezení.

#### OTEVŘENÁ DISKUSE

Zakončete komentářem a diskusí k následujícím bodům:

- Co bylo na modulu nejhodnotnější?
- Změnili jste své postoje na základě diskusí?
- Co uděláte jako nejbližší krok v otázce zvládání bolesti?

## **Komentář**

### **FIKTIVNÍ PŘÍPADOVÉ STUDIE**

„**Honza**“ - Zatímco si sám myslí, že potřebuje více léků na bolest, ve skutečnosti by mu nejvíce prospěly zdravější priority a větší důvěra v sebe sama i svého zubaře, kterému by měl zavolat, pokud bude mít bolesti i zítra. Vypadá to, jako že velmi rychle cítí lítost sám k sobě a že očekává ty nejhorší varianty, jak se bude cítit v budoucnu. Někdo by měl tyto jeho postoje s respektem konfrontovat. Také by pomohlo, kdyby si Honza zařídil stravení večera se spolehlivým přítelem. Kombinace nervozity a bolesti může vést k nebezpečné impulzivitě.

„**Barbora**“ - Dobré plánování s lékaři, sestrami a přáteli může do značné míry snížit riziko, že Barbora začne léky zneužívat nebo dojde k relapsu. Jednou z nutných podmínek je, že zůstane v nemocnici až do ukončení medikace a až se bude cítit přiměřeně dobře nebo že si zajistí dobrou podporu a dohled na rekonvalescenci doma. Mohlo by jí pomoci, kdyby o své situaci promluvila s nějakým abstinujícím ex-userem, který úspěšně prošel podobnou zkušeností. Barbora by neměla dopustit, aby se její odhodlání k abstinenci proměnilo v sebeobviňování, pokud léky na bolest opravdu potřebuje.

„**Karel**“ - Otevřenost k lékařům je Karlův nejdůležitější trumf. Jednak bude lékař předepisovat léky s větší opatrností, když se dozví Karlovu historii. Pokud by se Karlovi dostala do ruky lahvička s opiáty, bylo by velmi snadné se přesvědčit, že je opravdu potřebuje. Také by se měl více ptát na svůj stav a nepodlehnout pasivní roli, ve které přicházející obavy mohou zvýšit bolest. Naučit se nějaká relaxační cvičení na snížení stresu jak psychického tak fyzického by pro něj v současnosti byla výborná terapie. Ať se již děje cokoli, pokračování v braní drog by způsobilo, že problémy budou v budoucnu horší.

### **DALŠÍ KOMENTÁŘE**

Toto sezení pokrývá důležitou oblast. Je důležité pokračovat přiměřeným tempem, zkrátit příběhy ze starých časů a zejména stížnosti na konkrétní lékaře. Hlavním cílem je vytvořit bezpečné postoje a postupy účastníků jako pacientů.

Je vhodné, aby klienti diskutovali o možných a dostupných postupech zvládání bolesti. Velmi mohou pomoci různé tištěné materiály o dostupných prostředcích, zdravotnických zařízeních a jiných postupech, jako je meditace, terapeutické masáže, techniky zvládání stresu atp. Reprezentanti takových postupů či institucí jsou vítanými hosty. Je také vhodné pozvat na sezení lékaře nebo zdravotní sestru, který/á se tématem bolesti zabývá. Tento modul také může výrazně využít zkušenosti abstinujících ex-userů se zkušeností se zvládáním bolesti. Zdravotničtí odborníci, o kterých se mluví v rámci diskusí v tomto modulu, mohou být vhodnými hosty i pro další sezení.

# Léky proti bolesti

## případy k zamyšlení

### HONZA

Honza prošel detoxem před 3 měsíci a vyhýbá se dnes všem starým známým a aktivitám, které by ho mohly vést zpět k drogám. Jednoho večera, poté, co se podrobil zásahu u zubaře, trpí velkou bolestí zubů. Zubař mu řekl, že aspirin by měl být dostatečným prostředkem na případnou bolest, ale poté co si nějaký vzal, má Honza pocit, že to nestačí. Říká si: „Když byl člověk závislý jako já - denní braní doma i na ulici, skutečný život feťáka - je jen přirozené, že potřebuji silnější lék. Pokud na to doktor nepříjde sám, sám si něco obstarám. Mám právo na úlevu jako každý jiný. Jak bych šel zítra do práce, když by bolest nepřestala?“

### BARBORA

Barbora je čistá již několik let. Přísahala, že si již nikdy žádnou drogu nevezme, a od té doby je čistá s téměř náboženskou odevzdaností. Nedávno se objevily zdravotní problémy, kvůli nimž bude muset jít na operaci. Je ochotna se podrobit anestezii jako součásti operace. Ale pro přinejmenším několik dalších dní bude bolest pravděpodobně velmi intenzivní. Barbora bojuje s tím, co má dělat: zda akceptovat léky, zda to představuje „uklouznutí“ a porušení přísahy a zda taková medikace (braní léků) přináší riziko opětné závislosti.

### KAREL

Karla silně bolí bederní páteř. Nejdříve mu lékař dal slabé trankvilizéry (léky na uklidnění a proti bolesti), ale bolest se jen zhoršila. Při poslední návštěvě u lékaře Karel akceptoval předepsání opiátů, přestože o ně sám nežádal. Doktor ho také objednal ke specialistovi a řekl, že bude možná zapotřebí operace. Karel se obává, že kdyby se doktoři dozvěděli o jeho dřívější závislosti, přestanou mu léky předepisovat a nechají ho „na suchu“. Také je ale nervózní z léků samotných - vzal si je několikrát, ale moc mu nepomohly. Bojí se případné operace nebo že pro něj není záchrany nebo že bude potřebovat léky po dlouhou dobu, aby se bolesti vyhnul.

# Vyhnout se zneužívání léků proti bolesti

Občasné bolesti jsou normální součástí života. Je také normální, když je ex-user nervózní z toho, jak se dokáže s bolestí vyrovnávat. Mnoho ex-userů se nenaučí s bolestí přiměřeně zacházet a stanou se znovu závislími, protože zneužívají léky proti bolesti. Nezbytnou součástí léčení a růstu je chránit kvalitu svého života, i když je to bolestivé.

Když má dojít na léky proti bolesti, jednoduchá pravidla jako „Nikdy je nebrat“ nebo „Je to v pořádku, pokud to říká lékař“ atp. nemusí být ve všech případech vhodná. Níže jsou uvedeny některé další náměty. **Pamatujte si:** Bolest může ovlivnit vaše rozhodování, zamyslete se tedy nad ní dříve, než budete něco takového muset skutečně řešit.

1. Bolest je ovlivňována myslí stejně jako tělem. Takové věci jako pozitivní hodnoty, náboženská víra či duševní vyrovnanost mohou způsobit, že člověk bolest lépe snáší. Lidé, kteří si vytvoří takové postoje a mají je jako své priority, potřebují většinou méně léků proti bolesti než ostatní.
2. Většina bolestí nevyžaduje léky. Většinou také aspirin a podobné léky zabírají překvapivě dobře u lidí, kteří potřebují své bolesti ulevit a užívají je podle návodu. Také existují nechemické cesty ovlivňování bolesti a lidé by se o nich měli dozvědět od specialistů na bolest. Dlouhodobě to může být velmi podstatná informace.
3. **Nikdy** nechoďte kupovat drogy, abyste si pomohli od bolesti. To je jen cesta k větší bolesti a více starostem.
4. Pro zdravotníky, aby vás mohli účinně léčit, je důležitá vaše sdílnost a upřímnost. Hledejte si dobré lékaře jako si hledáte dobré přátele nebo dobrou skupinu. Pokud je to možné, mluvte se svými lékaři o svém léčení a zjistěte, jaký oni mají přístup **dříve**, než se dostanete do problémů s bolestí.
5. Léky proti bolesti mají jediný cíl: ulevit od bolesti. Je zneužíváním je brát z jiných důvodů, například pro zvládnání emocí nebo jinak než podle předpisu.
6. Závislé postoje a chování - neupřímnost, touha po „high“, touha po droze - se mohou rychle vrátit, pokud ex-user užívá návykové látky, **i když jsou na předpis a používány podle něj**. Buďte proto co nejvíce upřímní k sobě i ostatním ohledně toho, jak na vás lék působí, když si ho vezmete.
7. Kdykoli máte nějakou větší bolest, zavolejte dobrému příteli, aby vám pomohl/a vyrovnat se s ní a podpořil ve vás „zdravého ducha“. Pokud dostanete v ambulanci předpis na léky, požádejte někoho, aby vás podpořil v jejich přiměřeném užívání. Nejbezpečnější je, když druhá osoba má léky u sebe. Pokud se to dá zařídit tak, nenechte svou pýchu, aby vám v tom zabránila.
8. Přestaňte brát léky, jakmile bolest ustoupí. Zbavte se jich co nejrychleji. Je lepší zaplatit za nové, pokud byste je v budoucnu znovu potřebovali.
9. Většinou bolest ustoupí, jak se uzdravuje tělo. Ale stav chronické bolesti - když bolest přetrvává bez nějaké zjevné příčiny - může vyžadovat práci s takovými věcmi jako je stres, cvičení, denní aktivity, sociální podpora či sebeobraz. Léky proti bolesti v takových věcech nepomohou. Ve většině takových případů pokračující medikace jen situaci výrazně zhoršuje.

# 19

## **Jak vytvořit ideální skupinu**

### *Cíle*

Přimět klienty, aby vylepšili fungování skupiny v jedné z několika možných oblastí, aby program lépe odpovídal jejich potřebám.

### *Zázemí*

Tento modul se zabývá vnitřním fungováním celého programu. Souvisí s modulem „Cíle členství ve skupině“, který se zabývá zvláštním fenoménem příslušnosti ke svépomocné skupině a umožňuje každému zjistit, jak se věci mají a kde by bylo dobré něco změnit nebo klást větší či menší důraz. Skupina si může vybírat z neobvykle širokého okruhu témat: od celkové filozofie programu až po řízení a plánování společných (a/nebo společenských) aktivit. Některé skupiny se potřebují zabývat tím jiným tématem. Každopádně by během jednoho sezení neměla být probírána více nežli dvě témata. Spíše než aby tento modul navrhoval zvláštní postup (formu) vedení skupiny, navrhuje několik procesů, ze kterých si můžete při sestavování konkrétního programu vybrat.

Obecný námět fungování skupiny je mezi moduly zařazen proto, že úroveň fungování skupiny může mít výrazný dopad na léčení a doléčování jejích členů a také může být účastníky do značné míry ovlivňována. Dobře fungující skupina se musí věnovat „vnitřním“ otázkám pravidelně. Přestože nejčastěji je prostředím pro takové otázky nějaká forma komunitního setkání, tento modul by měl poskytnout pro debatu strukturovanější zázemí a tím přispět k její větší produktivitě.

### *Klíčové body*

Protože k tomuto modulu nepřínáleží žádný standardizovaný postup, jsou i klíčové body spíše obecné. Přesto si zaslouží pozornost a zdůraznění, ať již jsou problémy vaší skupiny jakékoli a jakkoli je setkání strukturováno.

1. Skupina je o účasti. Čím aktivnější součástí skupiny jsme, tím hodnotnější bude skupina pro nás.
2. Jako členové skupiny se musíme usilovně snažit vytvořit takovou míru otevřenosti a čestnosti, jaká existuje mezi opravdovými přáteli.
3. Ve skupině musíme přijímat role jak učícího se tak vyučujícího a vytvářet atmosféru vzájemné pomoci a respektu.

4. Musíme očekávat, že každý z nás se bude vyvíjet („růst“) svým vlastním tempem. Tento vývoj či růst zahrnuje i přijímání větší odpovědnosti za skupinu.
5. Každý z nás musí přijmout aktivní osobní odpovědnost za to, jak skupina využívá svých zdrojů k pomoci svým členům.

## **Forma**

Následující postupy by měly napomoci při probírání konkrétních témat. Výběr témat a postupů by měl odrážet názor skupiny na její současné potřeby.

1. Odlišit podstatu této skupiny od ostatních a vyjasnit její účel: V otevřené diskusi podpořit účastníky, aby mluvili o a hodnotili své předchozí zkušenosti se členstvím v různých skupinách. Pomozte každému jasně si uvědomit, v čem se tato skupina s dřívějšími zkušenostmi shoduje a v čem je odlišná. Ptejte se účastníků, které rysy jiných skupin v této skupině nenacházejí a jak tento rozdíl hodnotí. Hledejte mezi účastníky takové postoje, které vyjadřují přijetí současné skupiny, a vyzdvihněte je. Pokud skupině schází celková filozofie nebo cíl, může být vhodné vytvořit pracovní skupinu, která by něco takového formulovala pro další diskusi. Závěrem by měla být všeobecná shoda o této filozofii a cílech skupiny.
2. Pomoci účastníkům vyjasnit a uvědomit si skutečné motivy ke členství ve skupině: proveďte brainstorming a diskusi jeho výsledků na téma „Proč se lidé stávají členy skupiny, jako je tato?“ a srovnajte výsledky s výtiskem „Proč jsem tady?(handout 7)“. Poté požádejte účastníky, aby se zamysleli nad svou motivací k příslušnosti ke skupině při procházení seznamu, vytvořeného v rámci skupinového brainstormingu a diskuse a bodů, obsažených na výtisku. Požádejte účastníky, aby na rub výtisku napsali, co (pokud vůbec něco) chtějí v budoucnu dělat jako členové této skupiny jinak, odlišně. Reakce na toto písemné cvičení proberte v rámci komunikace ve dvojicích. Zakončete otevřenou diskusi.
3. Objasnit a zdůraznit, co skupina od svých členů potřebuje: Proveďte brainstorming a diskusi na téma, jaké vlastnosti a postoje by měl mít člen této skupiny, jak by se měl projevoval na skupinových setkáních a při dalších společných aktivitách. Porovnejte výsledky diskuse s výtiskem „Dát skupině to nejlepší“(handout 7). V následující otevřené diskusi podpořte účastníky v tom, aby zhodnotili účast na skupině podle vytvořených kritérií. Požádejte účastníky, aby na rub výtisku napsali, co (pokud vůbec něco) chtějí v budoucnu dělat jako členové této skupiny jinak, odlišně. Reakce na toto písemné cvičení proberte v rámci komunikace ve dvojicích. Zakončete otevřenou diskusi.
4. Podpořit účastníky k přijetí více odpovědnosti za vedení skupiny:
  - a) Po začátku sezení požádejte jednotlivé účastníky, aby během sezení plnili určité funkce. Například můžete určit „ceremoniáře“, který bude vítat pozdě přichozí a potichu je uvádět „do obrazu“ dění ve skupině. Nebo můžete určit „dozorčího řeči“, který bude takticky upozorňovat, pokud někomu bude příliš dlouho trvat, než se ve svém projevu dostane k podstatě věci, „pozorovatele procesu“, který bude sledovat průběh interakce a energie ve skupině a sdělovat svá pozorování skupině na konci sezení. Na závěr by skupina měla zhodnotit užitečnost těchto rolí a výkon dobrovolníků.
  - b) Požádejte každého účastníka, aby strávil několik minut přemýšlením o tom, jakou roli může pravidelně nebo příležitostně vykonávat ve prospěch skupiny. V otevřené diskusi nechte dobrovolníky, aby skupinu seznámili se svými návrhy a dostali od ostatních účastníků zpětnou vazbu o svých návrzích. Požádejte některého účastníka, aby vytvořil seznam těchto návrhů, aby se k němu mohla skupina vrátit.
5. Podpořit některé účastníky, aby byli aktivnější při hraní rolí nebo jako vedoucí skupiny: V otevřené diskusi nechte účastníky, aby definovali role, ve kterých by ostatní členy skupiny rádi viděli, například plánování společných vycházek/akcí, organizace telefonní sítě. Požádejte



účastníky, aby definovali vlastnosti, které by měl mít případný vedoucí svépomocné skupiny, vyhněte se však v tomto okamžiku odkazům na konkrétní osoby.

Poté požádejte účastníky, aby napsali na papír jména osob, včetně jich samotných, které jsou podle nich schopny být více aktivní ve vedení skupiny a, pokud chtějí, i role, které by podle nich tito členové měli plnit. Nechte tyto nepodepsané návrhy kolovat, aby každý účastník viděl návrhy ostatních. Pomozte skupině dosáhnout shody v tom, kdo by byl vhodný pro vedoucí role ve skupině.

Požádejte účastníky označené za potenciální vedoucí skupiny, aby vyjádřili své reakce - obavy, záměry atp. - na toto vyjádření důvěry.

6. Podpořit skupinové zhodnocení jednotlivých modulů a/nebo vedení těchto modulů: v otevřené diskusi definujte několik kritérií pro hodnocení modulů, jako je průběh sezení, kvalita výtisků, styl vedení atp. Poté vytvořte týmy, které by pracovaly jako pracovní skupiny nad jednotlivými kritérii.

Po ukončení práce týmů (=skupinek), prodiskutujte jejich výsledky a podpořte reakce zbytku skupiny v otevřené diskusi. Pomozte skupině nacházet a označovat ta hodnocení, ve kterých se účastníci shodují. Jako vedoucí skupiny se s ostatními účastníky podělte o své záměry, myšleny nebo jiné reakce na skupinové dění.

7. Zefektivnit moduly a „skupinovou moudrost“:
  - a) V otevřené diskusi zjistěte v jakých otázkách se účastníci cítí slabí nebo jim nejsou dostatečně jasné - například aplikace PPPP(modul 4) ve stresových situacích, pozitivní způsob prezentace vlastní minulosti(modul 15) nebo principy odvykání(modul 2). Poproste dobrovolníky, aby se stali skupinovými odborníky na obtížná témata, jeden dobrovolník na jedno téma. Tito specialisté přijmou odpovědnost za to, že budou shánět informace na dané téma, prostudují si příslušnou část manuálu a výtisků a případně další dostupné materiály. V budoucnu budou tito specialisté obracet pozornost skupiny k danému tématu a informovat o něm, kdykoli to bude vhodné.
  - b) V otevřené diskusi jedno téma, které vyžaduje další pozornost skupiny (od největšího počtu účastníků) a prostřednictvím brainstormingu, práce ve skupinkách nebo otevřené diskuse naplánujte jednoduchou reakci na tuto potřebu.

#### **Například:**

- Pokud je problémem, že účastníci nejsou dostatečně navzájem v kontaktu, naplánujte jedno-víkendovou akci, při níž každý z účastníků zatelefonuje každému z ostatních účastníků a stráví s ním/ní pět minut hovoru.
  - Pokud někdo z účastníků porušil svá pravidla užívání alkoholu, může se skupina dohodnout, že si každý člen povede zvláštní deník, ve kterém vyznačí jakékoli užití těchto látek a chutě na drogy. Naplánujte na blízkou budoucnost zvláštní setkání na porovnání těchto zápisů a plánování dalšího postupu..
  - Pokud několik účastníků zůstává nezaměstnaných navzdory své opravdové snaze najít si práci, skupina může naplánuvat zvláštní setkání ke zhodnocení či přepracování jejich životopisů, výcvik v komunikaci, strategii hledání zaměstnání. V tomto čase může každý již pracující člen sám kontaktovat své zaměstnavatele a jiné kontakty a zjistit možná volná pracovní místa.
- c) Požádejte ty účastníky, kteří mají specifické obtíže v nějaké konkrétní oblasti, aby si vybrali jiného člena skupiny, který je v této oblasti „v pohodě“, a ten jim sloužil jako podpora a poradce. (Někteří členové mohou mít více takovýchto partnerů.) Ponechte dostatečný čas na výběr partnerů a poté umožněte jejich vzájemnou komunikaci, ve které si partneři popovídají o problému a dohodnou si způsob a frekvenci vzájemného kontaktu. Toto je velmi vhodná příležitost k zapojení starších a zkušenějších ex-userů.

## ***Komentář***

Tato cvičení jsou zaměřena na vytvoření a posílení skupinového vědomí a podporu skupinové aktivity a akceschopnosti. Mohou také přinést náměty pro změnu přístupu. Může být problematické rozhodnout, zda nějaké téma či problém by měly být obsahem tohoto modulu nebo komunitního setkání. Při rozhodování zvažte:

1. Témata, která pravděpodobně vyvolají interpersonální hodnocení a mohou vést ke konfrontaci mezi účastníky, by měla být obsahem spíše komunitních setkání.
2. Témata, která mohou být formulována v termínech obecných problémů a úkolů pro skupinu a nevyžadují rychlé řešení (nebo osobní konfrontaci), mohou být námětem jednotlivých modulů, tak jak jsou naplánovány, nebo mimořádných setkání v rámci programu modulů.

Bez ohledu kde a kdy se rozvine, vyžaduje diskuse o vnitřních problémech skupiny zvláštní otevřenost a čestnost. Zejména vedoucí skupiny musí být připraveni přijímat kritiku. Váš nedefenzivní zájem o to, co má kdo z členů skupiny na srdci - i když je to pro vás nepříjemné - bude pracovat k zisku všech a bude modelem pro postoje růstu a vzájemného respektu, což je právě to, co doléčovací skupina potřebuje nejvíce.

*Tento modul neobsahuje žádné handouty (materiály pro rozdávání klientům).*

# 20

## **Láska a intimní vztahy**

### *Cíle*

Identifikovat rizika, která pro abstinenci představují nepřiměřené nebo předčasné intimní vztahy, prodiskutovat citlivé otázky a zajistit podporu a vedení, zdůraznit, že koncentrovat se na potřeby vyplývající z abstinence je nejlepší strategií pro vytvoření a udržení intimního vztahu.

### *Zázemí*

Naše potřeba lásky a intimity je natolik zásadní, že někteří teoretici vidí závislost jako patologický výraz neúspěšné lásky. Zralá intimita - neměla by být zaměňována s příležitostným sexem nebo občasnými pocity blízkosti - je pro člověka, který bere pravidelně drogy. Veškeré vztahy, které aktuálně závislý udržuje, jsou obvykle vztahy závislé, manipulativní nebo zneužívající. Stejně tak bývají pokřiveny i sexuální vztahy, pokud nějaké uživatel drog má. Závislost každopádně nezmírňuje potřebu blízkosti, takže při abstinenci rychle vyplývá na povrch potřeba lásky a intimity. Nezdá se také, že by závislost nějak ovlivňovala schopnost ex-usera mít po vyléčení plné a naplňující vztahy. Naopak, pro mnoho lidí jsou takové vztahy základním kamenem vyléčení se ze závislosti na drogách.

Přesto může být problém s nacházením lásky, zejména během prvního roku abstinence, velmi bolestný, protože potřeba intimního vztahu je natolik silná. Když člověk skončí s drogou a začne s osobním růstem, může být vyrovnávání se a přizpůsobování životnímu stylu další osoby přílišnou zátěží. Nepříjemné zbytky životního stylu toxikomana situaci nijak neusnadňují. Léčení a abstinence může s sebou nést rozpad rodiny a šrámy po neúspěšných vztazích, může znamenat nezbytnost přivyknout stresům osamělého života, může znamenat vymoření se ze samoty hospitalizační léčby nebo vězení. Člověk může mít příliš málo peněz, aby se mohl setkávat s jinými lidmi, může mít v takové situaci velmi křehkou nebo poničenou sociální identitu. A pokud přesto narazí na tu správnou osobu, nestabilita období doléčování způsobuje, že udržení bezproblémového vztahu je náročnější nežli za jiných okolností. A rozchod může přinést více než zlomené srdce - velmi často nachází ex-user útěchu v drogách, spolehlivějším to partnerovi.

Mnoho poradců na základě zkušeností s nebezpečími rychle navázaných intimních vztahů radí svým klientům nenavazovat výjimečné a blízké vztahy dříve než rok nebo dva po ustálení nového životního stylu. To je dobrá rada, je ale těžké se jí řídit, pokud potkáte někoho, s kým cítíte vzájemnou přitažlivost. Může být navíc irelevantní, pokud se ex-user navrací do manželského nebo dlouhodobého partnerského vztahu.

Tento modul má dva cíle: zaprvé identifikovat hlavní problémy, které nepřiměřené nebo nezralé vztahy v situaci doléčování přinášejí, a za druhé ujistit skupinu, že koncentrovat se na problémy abstinence a doléčování je nejlepší strategií pro navázání uspokojivého vztahu.

Identifikovat jednotlivé problémy v této oblasti je velmi důležité, neboť se zde setkáváme s pocity, které jsou většinou dobře střeženy, často prožívány jako zmatek a vždy jsou velmi silné. Například: Jeden z účastníků je v současnosti poblázněn někým, koho ani v nejmenším nezajímá styl života bez drog, jiný se neodvažuje odhalit svou minulost toxikomana svému novému partnerovi, třetí prochází bolestným obdobím po nedávné ztrátě své lásky, jiný trpí tím, že již více než rok nemá žádný vztah, jiný si stěžuje na poruchy sexuální funkce, více nežli jeden žije v konfliktních vztazích, ve kterých se postupně zvyšuje stres atp. To jsou všechno situace, ve kterých se mohou zdát priority abstinence a doléčování vedlejší, pokud jedinec začne ulpívat na potřebě mít uspokojivý vztah. Přímé hrozby abstinenci a doléčování vzniknou, pokud ex-user začne flirtovat s myšlenkou na použití drog k vylepšení vztahu: „Jen to potřebuju k sexu“ nebo „Přihnout si po večeri je romantičtější.“ Je pravděpodobně zbytečné někomu vymlouvat vztah. Přesto může být vzhled do podobných situací umožněn, pokud členové skupiny sdílí své zkušenosti a aktuální případy probírá v neútočné diskusi. Zejména mohou být užitečné fiktivní případové studie, které mohou zdůraznit citlivé problémy intimity.

Pro většinu účastníků může být ještě důležitější ujištění, že určité problémy patří k vytvářejícímu se i dlouhodobému vztahu. Účastníci by měli pochopit, že nalezení a udržení intimního vztahu je funkcí dospělosti a jako takové není nijak v rozporu s potřebami léčení a abstinence. Dostat se do většího kontaktu jak se sebou tak s ostatními může sloužit oběma cílům. Také k nim přispívá budování stále rostoucí sféry sociálních kontaktů a aktivit. Spíše nežli aby se skupina přela o nějaký konkrétní vztah, měla by podporovat větší blízkost mezi svými členy a jejich pozitivními přáteli. Podpora vrstevníků může stimulovat osobní rozvoj, nutný k udržení intimity. Také poněkud usnadňuje snášení nedostatku lásky a zmenšuje pravděpodobnost, že se kvůli němu člověk dostane do nevhodného vztahu.

Ujištění ohledně sexuálních funkcí může být také velmi podstatné, protože tyto starosti jsou velmi rozšířené, ale málokdy se o nich mluví. Účastníci by měli vědět, že fyziologické fungování se během prvních týdnů abstinence zřídka navrátí do normálu. Protože je však sex velmi citlivý na emoční ladění a jemné nuance vztahu, skutečné zlepšení sexuálních funkcí závisí zejména na psychologických a interpersonálních silách.

Úzkostlivost a potřeba vedení je v mnoha případech velmi akutní. Přestože probírání sexuálních problémů není v rámci modulů vhodné, je možné se k tomuto tématu dostat prostřednictvím anonymně předkládaných otázek na papírcích (viz. FORMA). V některých případech může přečtení otázek a jejich otevřené prodiskutování v rámci skupiny přinést jasné odpovědi a užitečnou zpětnou vazbu, v jiných případech je přiměřenou reakcí odkaz na specializované služby, jako je sexuální poradenství či odborný lékař. I jen prostý fakt, že účastník vysloví svůj intimní problém - i prostřednictvím nepodepsaného kousku papíru - je důležitým krokem a může pomoci ostatním, kteří nevědí, že nejsou sami s podobnými problémy.

## ***Materiál***

Prázdné papíry

Tužky

## **Forma**

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Po oznámení názvu modulu nechte účastníky postupně po kruhu „jmenovat alespoň jednu možnost, co pro vás intimní vztah znamená“.

### **NÁZEV A CÍLE**

Zhodnoňte mnohotvárnost odpovědí a oznamte námět a cíle sezení: *„Ukázat, jak mohou intimní vztahy ovlivňovat abstinenci a doléčování a také jak může dobře probíhající doléčování a abstinence pomoci ex-userovi seznámit se s tou správnou osobou tím správným způsobem. Lidé, kteří mají nějaké vážné osobní obavy, mohou dostat informace a zjistit, kde získat případnou další pomoc.“*

V tomto bodě rozdejte každému čistý papír a tužku a vysvětlíte jejich účel:

*„Tak jak budeme postupovat v dnešním modulu, můžete si vybavit otázky, které by mohlo být těžké vyslovit nahlas. Pokud se vám taková nějaká otázka nebo komentář vybaví, napište je, prosím, na tento papír. Později papíry vyberu a nahlas je přečtu, abychom o nich mohli diskutovat. Otázky by měly být anonymní, takže papír nepodepisujte. Každopádně na papír napište alespoň něco, i kdyby to mělo být jen „nazdar“ a odevzdejte papír, aby později kdokoli, kdo má nějakou otázku, nemusel odevzdávat svůj papír jako jediný. Pamatujte si, cokoli je řečeno zde, zůstává ve skupině.“*

Poté, co jsou instrukce všem jasné, pokračujte v modulu.

### **OTÁZKY K DISKUSI**

*„Pro mnoho lidí je pozitivní intimní vztah klíčem k vyléčení a udržení abstinence. Proč je tomu tak?“* Pomozte skupině dopracovat se k tématům sebehodnocení, podpory, odpovědnosti, radosti atp.

*„Někdy je intimní vztah pro léčícího se člověka problémem. Proč tomu tak může být?“* Pomozte skupině dopracovat se k tématům nedospělosti, nevhodnosti vztahu, obsedantních či závislých vztahů a problémům s partnery, kteří užívají drogy, strachem z odmítnutí, zužováním sociálních kontaktů a zájmů, žárlivostí, nejistotou atp.

### **SKUTEČNÁ PŘÍPADOVÁ STUDIE**

Vyberte dobrovolníky, kteří mají současnou nebo nedávnou zkušenost s intimním vztahem (nebo takový vztah hledají), který významně ovlivnil jejich doléčování - ať již pozitivně nebo negativně.

### **OTEVŘENÁ DISKUSE NEBO BRAINSTORMING**

*„Pojďme diskutovat o tom, co je zapotřebí, aby nějaký intimní vztah fungoval. Zamyslete se nad vlastními zkušenostmi i nad příběhy, které jsme slyšeli zde. Jaké jsou některé základní prvky úspěšného vztahu?“*

Ujistěte se, že bylo jasně vyslovena neslučitelnost drog a intimity, stejně jako potřeba trpělivosti (láska se nedá uspěchat).

### **OTEVŘENÁ DISKUSE NEBO KOMUNIKACE VE DVOJICÍCH**

Zakončete tím, že každý krátce zhodnotí co pro něj/ní bylo v modulu nejhodnotnější a jaký by měl být jeho/její další krok k posílení zdravých vztahů.

## **Komentář**

Tento modul se samozřejmě vztahuje k mnoha dalším modulům, zejména k těm, které se zabývají rodinou a přáteli. Může být vhodné použít výtisků z těchto modulů.

Ve skupině může být jeden nebo více účastníků, kteří jsou homosexuální, což skupina nemusí vědět. Hlavní problémy jsou u obou skupin (homosexuálů i heterosexuálů) stejné, měli byste však vést diskusi s přiměřenou citlivostí.

Mějte k modulu připraveny dodatečné informace, například o párové terapii či možnosti léčení sexuálních dysfunkcí. Je také možné pozvat na tento modul příslušného odborníka z oblasti sexuologie a terapie.

*Tento modul neobsahuje žádné handouty (materiály pro rozdávání klientům).*

# 21

## **Léčení, doléčování a podpora ze strany společnosti**

### ***Poznámka***

*Tento modul ponecháváme záměrně v původním znění jako ukázkou, jak lze v budoucnosti přemýšlet o integraci našich klientů do občanské společnosti. Lze jej použít jako inspiraci. Na tomto místě znovu zdůrazňujeme potřebu svépomoci v rámci doléčování.*

### ***Cíle***

Zdůraznit hodnotu, jakou pro léčení a doléčování představuje možnost dobrovolné práce pro místní komunitu, podpořit ex-usery, aby v takové práci participovali a spojili se s lidmi, kteří jí organizují.

### ***Zázemí***

Hongkongský rehabilitační program, který inspiroval i tento modul, přišel svého času s jedinečnou inovací: cvičí a superviduje svépomocné doléčovací skupiny v dobrovolnické práci pro jiné organizace a lidi z okolí. Vedoucí tohoto programu k tomu přistoupili proto, že poznali důležitost stimulování identifikace ex-usera s nedrogovým okolím a akceptace ex-userů jako platných členů společnosti jejich okolím.

Tato perspektiva může mít základ v tradicionalistických hodnot čínské společnosti. Ale i v naší střeoevropské společnosti může dobrovolná práce přinášet ex-userům výrazný prospěch. Dobrovolná práce ve svých mnoha podobách přináší nejen „dobré skutky“, ze kterých může mít člověk dobrý pocit, ale i možnost vyzkoušet si nové sociální role v mnoha situacích. Může jít o koncert pro Domov důchodců, coachování fotbalového týmu teenagerů, pomoc v místní nemocnici atp. Ať je již obsah práce jakýkoli, nově se sociálně etablující ex-user se může cítit akceptován a zapojen do dění nezávisle na úrovni svých schopností. A v neposlední řadě, není lepšího tréninku dovedností nežli přímá účast. Dobrovolná práce často přináší nové zaměření kariéry a vytváří tak lepší předpoklady pro další placené zaměstnání.

Tento modul je zamýšlen jako fórum pro představitele sociálního okolí - organizací, samosprávy atp. - k prezentaci vlastních činností, potřeb pomoci a zkušeností s dobrovolníky. Mohou účastníky skupiny osobně pozvat k účasti na jejich programech. Vedle osobních prezentací zástupců okolí je také vhodné použít nejrůznějších prezentačních materiálů. Většina aktivistů ráda o svých organizacích hovoří, zejména pokud se nabízí možnost získat nové spolupracovníky.

Také lidé, kteří byli v minulosti nebo v současnosti do dobrovolnických aktivit zapojeni, rádi mluví o prospěchu, který jim to přineslo. Forma modulu podporuje sebekritický pohled na vlastní postoje a možné předsudky. Když atraktivní a příjemný člověk hovoří o radosti, jakou přináší coachování dětského fotbalového mužstva nebo vzrušení z organizování veřejného závodu, dobrovolnictví se může dostat do nového světla.

To, že zástupci vnějšího světa se skupině představují ve známém kontextu skupinového sezení, znamená, že každý účastník, který se bude v budoucnu chtít zapojit do dobrovolnických aktivit, již bude znát kontaktní osobu, která mu to umožní. Člen skupiny bude mít také výhodu, že jej budou vnější instituce znát jako člověka, příslušejícího k seriózní organizaci.

Přítomnost hostů z vnějších institucí má dvě další výhody: zaprvé představuje tato událost vaši skupinu jako inovativní a prospěšný rehabilitační program, za druhé umožňuje účastníkům získat členství v relativně uzavřených organizacích, kterým mohou nejdříve dobrovolně pomáhat. Tak může někdo z členů najít cestu do Červeného kříže, jiný do místní administrativy atp.

## ***Materiál***

Informační tiskoviny nejrůznějších organizací

## ***Klíčové body***

1. Dobrovolná práce pro okolí může dobrovolníkovi přinést mnoho výhod, jako například:
  - zvýšené sebevědomí a uspokojení z pomoci ostatním
  - nové příležitosti k setkávání s pozitivními lidmi
  - konstruktivní využití volného času
  - příležitost vynahradit svému okolí dříve páchané prohřešky
  - vyzkoušení si nových aktivit a získání nových dovedností s malým rizikem odmítnutí a s velkou podporou
  - možnost nabídky zaměstnání
  - možnost pomoci společnosti vidět ex-usery v pozitivním světle
2. Dobrovolná práce pro okolí může mít mnoho forem, většina sociálních služeb a veřejných institucí nabízí pro dobrovolníky možnost uplatnění.
3. Tím, že se stane součástí pomocné organizace, učiní ex-user důležitý krok k rozšíření a posílení nového životního stylu.

## ***Forma***

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Po oznámení názvu a krátkém představení hostů se zeptejte postupně každého účastníka, co se mu/jí vybaví, když se řekne „dobrovolně pracovat pro komunitu“.

### **NÁZEV A CÍLE**

Oceňte jakkoli rozsáhlou škálu odpovědí a vysvětlete, že cílem sezení je pomoci účastníkům rozšířit své povědomí o dobrovolné práci. Oznamte další cíle modulu: „*Důkladně promyslet, jak může dobrovolná pomoc okolí pomoci v léčení a doléčování, poslechnout si o některých možnostech a zkušenostech s dobrovolnou prací z první ruky a možná udělat první krok k zapojení se do takových aktivit.*“

### **OTÁZKY K DISKUSI**

„*Když ex-user mluví o pomoci, má většinou na mysli pomáhat někomu jinému ze závislosti na drogách. V tomto modulu spíše mluvíme o pomoci ostatním neuživatelům a celému nedrogovému okolí. Jak by taková služba mohla pomoci léčícímu se ex-userovi?*“



Pomozte skupině vypracovat klíčové body, zahrnující:

- Splacení dluhu společnosti a naplnění potřeby pomáhat ostatním,
- Pomoc společnosti vidět ex-usery v dobrém světle,
- Posilování sebedůvěry
- Učení se novým dovednostem,
- Setkání s novými, pozitivními lidmi
- Možnost nalezení nového zaměstnání
- Konstruktivní využití volného času

Umožněte každému z účastníků, který již dobrovolně pracoval, aby se skupinou podělil o své zkušenosti.

#### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Umožněte hostům, aby své organizace krátce představili a aby zmínili své zkušenosti. Podpořte otevřenou diskusi, aby členové skupiny získali realistický obraz o tom, co která organizace nabízí a co vyžaduje.

Pokud jsou k dispozici propagační materiály organizací, rozdejte je v tuto chvíli.

Po poděkování hostům se zeptejte, zda oni nebo účastníci, kteří mají zájem o další diskusi o dobrovolné práci, chtějí zůstat několik minut a případně si vyměnit telefonní čísla nebo jiné kontakty. Ujistěte se, že přítomní hosté jasně vyjádřili svou ochotu osobně podpořit případné angažování se ze strany členů skupiny.

#### ***Komentář***

Klíčem k tomu, aby byl tento modul úspěšný je nabídka více konkrétních možností a přítomnost alespoň dvou zástupců organizací, kteří jsou schopni o dobrovolných aktivitách mluvit s entusiasmem. Je tedy nezbytné předem modul připravit prostřednictvím telefonických a jiných kontaktů s případnými hosty. Požádejte také členy skupiny, aby pomohli s přípravou modulu a se zvaním hostů. Nezapomínejte na církevní organizace, lokální úřady a samosprávu, zdravotnická zařízení, dětské domovy, domovy důchodců atp. Kontaktujte více těchto organizací, vysvětlete jim svůj záměr, požádejte o reklamní a informační materiály.

Na takových sezeních, jako je toto, není nutné více nežli vytvořit možnost pro setkání a první kontakty, není tedy cílem „uzavírat závazky“ ap. Je možné, že vzniknou i návrhy spolupráce ze strany organizací - účast některých členů skupiny na besedách atp. Jakékoli podobné návrhy mohou být členům skupiny prospěšné již jen tím, že vytvoří spojení ex-userů s organizacemi.

# 22

## **Pohled dopředu: plány, cíle a sny**

### *Cíle*

Pomoci účastníkům pojmenovat atraktivní a realistické cíle, které je mohou přiblížit plnějšímu fungování „čistých“ jedinců.

### *Zázemí*

Když jsme vážně nemocní, měli bychom odložit řešení ostatních problémů a nejprve se uzdravit. Teprve když je nám lépe, jsme připraveni se zase věnovat jiným věcem. Dokonce nám závazky a plány do budoucna s uzdravováním pomáhají. Oproti tomu léčící se ex-user má většinou jen málo cílů - dlouho se nevěnoval záležitostem přítomnosti ani budoucnosti - kromě cíle zůstat čistý. Ale abstinence nemůže nadlouho zůstat cílem sama o sobě. Brzy se musí stát příležitostí k novým životním aktivitám, jinak se všechny snahy zdají zbytečné. Krátce řečeno - léčení ze závislosti není zajištěno, dokud si jedinec nenašel nové životní cíle a nezačal pracovat na jejich dosažení.

Tento modul se zabývá výhledem do budoucnosti po skončení doléčování. Je cvičením v přemýšlení o budoucnosti, o prioritách, nadějích a potřebách. Technika spočívá v podstatě ve vedení účastníků při vytváření kritického seznamu osobních cílů, jak krátkodobých tak i dlouhodobých. Záměr je dvojitý: 1) podpořit přemýšlení o životě z pozice vyléčeného člověka, o uspokojení, které může moudré plánování a pozornost věnovaná vlastnímu životu a 2) pomoci jedincům zaměřeným na budoucnost zůstat citliví k potřebě neustálého osobního růstu i v době po ukončení doléčování. Jeden účastník může například dojít k poznání, že profesionální kariéra je hodnotný cíl, jiný že nové auto, byt či pracovní místo je příliš velký cíl na příštího půl roku. Přestože samo cvičení je velmi jednoduché, přináší náhledy, které jsou velmi různorodé a hodnotné.

Nejbližší cíle budou samozřejmě také nejjasnější. Ve většině případů by měly být zaměřeny na aktuální potřeby doléčování, ale měly by zahrnovat i oblasti života směrem do blízké budoucnosti. Budoucnost znamená větší možnosti a nový entusiasmus. Každý by měl být podporován v přemýšlení o budoucnosti s optimismem, nehledě na nejistoty, a pojmenovat alespoň několik atraktivních a smysluplných možností. Cvičení nikoho nezavazuje k nějakému danému cíli, rozhodně nejde o přípravu nějakého celkového plánu budoucnosti. Premisa tohoto modulu je, že se do značné míry můžeme stát pány svého osudu a že promyšlené cíle mohou ledacos změnit. Tvarují naši energii, dávají nám naději.

Přestože jsou cvičení zaměřená na vyjasňování cílů, jako je tento, často užívána, je tento modul vzácnou příležitostí. Kolik z nás má příležitost zastavit se uprostřed běhu života a s nabytými zkušenostmi začít znovu „od čistého stolu“? Bolestivé okolnosti donutily léčící se jedince právě k takovému zastavení. Měli by toho co nejvíce využít.

## **Materiál**

Kapesní záznamníky - notýsky - pro každého účastníka

Tužky

## **Klíčové body**

1. Doléčování je výjimečná příležitost ke stanovení nových cílů a nových životních zaměření a práce na uskutečnění hodnotných cílů je důležitá pro udržení výsledků léčení.
2. Krátkodobé i dlouhodobé cíle ex-usera by měly být realistické a slučitelné s potřebami léčení.
3. Směr, kterým se dnes vydáme, nás zítra někam dovede. Naše krátkodobé cíle by neměly protiřečit cílům dlouhodobým.
4. Osobní růst, vnější události a jiné faktory vyžadují, abychom pravidelně přehodnocovali své cíle. Rada a zpětná vazba od ostatních lidí nám pomáhá vytvářet a udržovat realistické a hodnotné plány.
5. Nehledě k tomu, kým jsme byli nebo odkud jsme přišli, s odhodláním, trpělivostí a usilovnou prací můžeme dosáhnout úspěchu a uspokojení.

## **Forma**

### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Po oznámení námětu tohoto modulu požádejte každého účastníka, aby doplnil následující větu: *„Chci se zbavit závislosti, protože ...“*

### **NÁZEV A CÍLE**

Otevřeně komentujte, pokud někteří účastníci zmínili jako důvod věci, které nechtějí, aby se staly (např. „Nechci být otrokem drogy“) a někteří zmínili věci, které chtějí, aby se staly (Chci žít normální život“). Zdůrazněte, že vyhýbání se starým problémům a zaměření na dosažení cílů v budoucnosti jsou obojí vhodné motivace pro léčení a abstinenci, ale že pohled do budoucna je s postupem doléčování čím dál tím důležitější.

### **OTÁZKY K DISKUSI**

*„Lidé, kteří nemají vlastní cíle, kromě cíle zůstat čistý, velmi často čistí nezůstanou. Proč tomu tak je?“*

Požádejte účastníky sdílení o jejich osobních zkušenostech a pomozte každému nahlédnout, jak nové cíle a úspěchy inspirují k udržení růstu a vyhnutí se stagnaci a rozčarování z abstinence.

### **DATA**

Vysvětlete, že větší část tohoto modulu bude spočívat na písemném cvičení „stanovení a ujasnění cílů“ a že je rozděleno do několika částí s průběžnými instrukcemi. Ujistěte se, že každý rozumí instrukcím vždy, než začne psát.

Rozdejte sešity a tužky. Oznamte, že si účastníci mohou sešity nechat a že jejich obsah zůstává osobní věcí.

Požádejte všechny, aby otočili na desátou stranu od konce sešitu a nadepsali ji „SNY“.

*„V této poslední části vašeho zápisníku si poznamenáte několik věcí, které někdy nějakým způsobem budete chtít nebo budete chtít udělat, dokončit. Není podstatné, zda vyplnění těchto vašich snů (=přání) je pravděpodobné nebo ne, důležité je, že si něco opravdu přejete a že se to může uskutečnit. Můžete chtít být filmovou hvězdou, velkým sportovcem, chcete procestovat svět na plachtěnici, toužíte po vlastním statku s hospodářstvím, chcete vést vlastní protidrogový program, mít 10 dětí a 40 vnoučat. Zejména zaznamenejte věci, o kterých přemýšlíte již dlouho, ale i ty, které se objeví až nyní a opravdu je chcete, patří mezi životní sny.“ „Pokud nemůžete přijít na nic kromě např. „Zůstat čistý/á a být šťastný/á“, je to také v pořádku. Ale snažte se vyhloubat i hluboko uložená přání a neulehčujte si to. Nyní cca 5 min. přemýšlejte a napište vše, co chcete.“*

#### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Za zhruba 5 minut požádejte dobrovolníky, aby krátce referovali o svém přemýšlení nad životními sny.

#### **DATA**

*„Nyní odpočítejte dalších deset listů směrem k začátku sešitu a nadepište „DLOUHODOBÉ CÍLE - pět a více let“*

*„Ujistěme se, že rozumíme termínu „CÍL“. Cíl je něco, čeho chcete dosáhnout a pro co jste ochotni pracovat, namáhat se. Předpokládá to samozřejmě, že máte nějakou představu o tom, jakou práci je k dosažení určitého cíle vykonat. Pokud má tedy někdo za cíl mít svůj vlastní dům, měl by být připraven na to, že bude muset vydělat peníze atp.“*

*“Cíl by také měl splňovat podmínku, že můžete být odpovědní za to, zda bude naplněn nebo ne. Pokud chcete vyhrát milion v loterii, je to spíše otázka štěstí nežli vlastního přičinění. Je to tedy spíše přání než cíl.“*

*„Nic z toho, co zapíšete, nepředstavuje závazek. Jinými slovy: nikomu neslibujete, že uskutečníte věci, o kterých píšete. Odhalujete však v této chvíli pokud možno upřímně, na čem chcete pracovat, čemu chcete věnovat svou námahu.“*

*Poté, co zodpovíte případné dotazy, pokračujte v instrukcích: „V tomto oddílu DLOUHODOBÝCH CÍLŮ“ vepisujte jen cíle, o kterých předpokládáte, že jich můžete dosáhnout za pět a více let. Může to být samozřejmě i mnohem déle.“*

*„Je v pořádku, pokud nemůžete na nic konkrétního přijít. Možná vepíšete jen: „Zůstat čistý/á, mít dobrou práci, rodinný život, být odpovědným člověkem.“ Snažte se ale přijít i s dalšími cíly, které jsou pro vás důležité.“*

#### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Opět nechte skupině 5 minut na sdílení zkušeností s vepisováním cílů.

#### **DATA**

*„Opět odpočítejte 10 listů od DLOUHODOBÝCH CÍLŮ a nadepište stránku „STŘEDNĚDOBÉ CÍLE - 1 až 5 let“. To budou věci, u kterých máte dojem, že by se daly za tuto dobu stihnout. Opět je v pořádku, pokud nedokážete být dostatečně specifičtí. Představte si, jak byste chtěli, aby váš život vypadal ode dneška za pět let a co je třeba, abyste pro to udělali. Další 5 minut pracujte na tomto seznamu.“*

#### **OTEVŘENÁ DISKUSE**

Opět nechte skupině několik minut na sdílení zkušeností s vepisováním cílů.

#### **DATA**

Nechte skupině několikaminutovou přestávku, případně vyplněnou strečingem nebo jinou fyzickou činností. Poté pokračujte:

„Nyní konečně začneme na začátku sešitu. Na úplně první stránku nadepište: „CÍLE NA TENTO ROK“. To jsou cíle, které musíte či chcete uskutečnit během následujících 12 měsíců. Možná, že o většině z nich jste již tak jako tak přemýšleli. Tyto cíle by měly být jasnější a mělo by jich být více, nežli těch středně- a dlouhodobých. Část z nich by již také měla být alespoň částečně dokončena. Každý cíl by měl být nadepsán na jedné stránce. Později, po skončení modulu nebo doma, si pod každý z nich můžete napsat pár poznámek a cíle tak upřesnit. Pokud tedy bude váš cíl například „Věnovat se dobrovolnické práci“, je dobré poznamenat si na příslušnou stránku kontakty na potřebné lidi či instituce a další informace o nich.“

„V tomto roce vás ještě čeká mnoho práce na vlastním léčení a doléčování. To jsou oblasti, které mají jasnou prioritu, takže jim věnujte část svých úvah.“

„Nesnažte se nacpat do tohoto roku všechno, ale zaznamenejte vše, co je důležité, i když by šlo jen o částečný cíl, jako je např. „Promluvit si s právníkem o svých problémech se soudy“ atp. Pracujte na tomto seznamu 10 minut.“

#### OTEVŘENÁ DISKUSE

Opět nechte skupině několik minut na komentáře.

#### DATA

Požádejte účastníky, aby prošli znovu své sešity, udělali jakékoli změny nebo si jen poznačili, co je ještě nutné promyslet.

Před zakončením modulu navrhněte skupině:

„Nejdříve ukažte své sešity lidem, kteří jsou vám nejbližší, zejména svým partnerům, nejbližším přátelům či poradcům.“

„Věnujte největší pozornost svým cílům na tento rok. Pokud se vám podaří dobře je definovat a dosáhnout jich, vybudujete si „vzorec úspěchu“ pro budoucnost.“

„Neztraťte své sešity a nepoužívejte je pro jiné účely. Jsou důležitým dokumentem o vás samotných. Bez ohledu jak změníte to, co v nich je, nebo co do nich dále vepíšete, staňte se o ně pozorně.“

#### OTEVŘENÁ DISKUSE

Zakončete tak, aby měl každý účastník možnost podělit se o to, co považoval v modulu za nejhodnotnější.

### **Komentář**

Tento modul vyžaduje od účastníků velkou koncentraci. Bez ohledu na to, jak kdo definoval své cíle, měli by být na konci modulu všichni pochváleni za námahu, kterou mu věnovali.

Přestože pro většinu je stanovování cílů spíše příjemné, někteří z něj mohou být spíše depresivní. Možná je to tím, že jejich cíle představují něco, co již jednou měli a ztratili to následkem braní drog. Pro jiné může být bezdrogová budoucnost nereálná, cíle arbitrární a neživotné. Někdo může mluvit o svých cílech (např. vrátit se ke studiu medicíny), které ostatní s nižšími vyhlídkami mohou deprivovat. Snažte se vyhnout se srovnáváním, udržujte náladu naděje, a zdůrazňujte, že nikdo není v léčení a doléčování „napřed“ nebo „pozadu“. Kdokoli bude vykazovat zámky deprese, by měl dostat zvláštní pozornost nebo poslán na individuální sezení.

Někdo může mít za cíl něco, s čím ostatní členové skupiny nesouhlasí. Jako vždy, snažte se odklonit skupinu od vymlouvání tohoto cíle. I nepřilíh hodnotný cíl může sloužit hodnotnému účelu a při jeho degradaci může být postižena motivace příslušného člena.

*Tento modul neobsahuje žádné handouty (materiály pro rozdávání klientům).*

# 23

## Příběhy z léčení

### *Cíle*

Představit skupině vyléčeného ex-usera, který může být nejlepším modelem a zdrojem informací o úplném vyléčení.

### *Zázemí*

Velmi málo ex-userů slychává nebo dokonce osobně potkává někoho, kdo úspěšně prošel bojem léčení a doléčování. Členové skupiny by měli někoho takového poznat a dozvědět se od něj, jaké to je - být několik let čistý a mít uspokojivý a naplňující život bez drog. Tito ex-useři senioři, jak jim v tomto modulu říkáme, mohou pro členy skupiny dělat mnoho různých věcí, ale nic není takovým přínosem, jako když jim vyprávějí, jak dokázali dovést své léčení a doléčování do úspěšného konce a neztratit jeho plody.

Jen na velmi málo místech a při velmi málo příležitostech může k něčemu takovému dojít. Napadnou nás hlavně schůzky Anonymních alkoholiků a Anonymních narkomanů, kterých se takoví lidé účastní. Tyto organizace se však soustředí spíše na postoje k abstinenci a vzpomínky na negativní zážitky z dob závislosti a nikoli na nový životní styl a způsob, jak ho dosáhnout. Také ex-useři, kteří jsou součástí léčebných a doléčovacích programů a jsou vhodným modelem pro čerstvé ex-usery, se spíše zabývají primární a sekundární prevencí. Navíc jako terapeuti/poradci nemohou vyprávět o svém soukromí a problémech svým klientům. V rámci tohoto modulu se tak může stát (a je to vlastně i žádoucí), že dlouhodobě abstinující ex-user poprvé nahlas mluví o tom, jak dlouhodobé abstinence dosáhl a může to pro něj být velmi silný zážitek.

Členové skupiny by měli jasně vidět, že ex-user senior je již stabilní osobností, že se naučil jak zacházet se situacemi, které by ho mohly ze stability vyvést. Měli by slyšet, jak senior reagoval na touhu po droze, jak si nacházel nové přátele, jak si našel přiměřené zaměstnání, vzal na sebe odpovědnost běžného života atp. Účastníci by měli být schopni (a vedoucí modulu by je v tom měl podpořit), aby kladli otázky, na které potřebují slyšet odpověď. (Dal sis ještě někdy?, Zatajoval jsi svou minulost?, Nescházelo ti vzrušení spojené s drogou?)

Vzpomínky na léčení a doléčování mohou, kromě tohoto modulu, být i nepravidelnou součástí jiných setkání skupiny. Pokud budete seniory správně vybírat, měli by členové skupiny potkávat celé spektrum lidí s různou historií a tak získat širší pohled na možný postup léčení a doléčování. Žádný jednotlivý příběh z léčení nemůže přijít s nějakou obecně platnou a samos-

pásnou pravdou, každý však bude obsahovat užitečné poučení, každý senior bude skupině zosobňovat reálnost a dosažitelnost úplného vyléčení.

## ***Materiál***

Vedoucí modulu by měl seniora předem vybavit písemnými podklady, jako jsou výtisky z předchozích modulů ap.

## ***Klíčové body***

Vedoucí skupiny může během modulu nebo po jeho skončení podtrhnout specifické aspekty výpovědi seniora. Ve většině příběhů z léčení a doléčování se budou objevovat následující fakta, která si zasluhují zdůraznění:

1. Úplné vyléčení je možné.
2. Lidé, kteří dosáhli úplného vyléčení, byli dříve stejní nebo podobní jako současní členové skupiny.
3. Od lidí, kteří se vyléčili, je možné se mnohému naučit.
4. Ať už se dlouhodobě abstinující ex-user dostane v životě jakkoli daleko od své minulosti, rozhovor o léčení může být vždy přínosem.

## ***Forma***

Poté co je skupině představen, se může senior obrátit na skupinu se svým vyprávěním zcela volně. Při tom by měl akceptovat otázky členů skupiny, pokud nezvolí jinou formu (otázky až na konci ap.). Nejméně třetina času celého modulu by měla být věnována diskusi a otázkám. Se souhlasem seniora by měl vedoucí modulu zdůrazňovat to, co by mohlo být klíčovými body ve vyprávění, pomáhat moderovat diskusi a přidat se ke kladení otázek.

## ***Komentář***

Zpočátku může být obtížné shánět dlouhodobě abstinující ex-usery k účasti v programu, po nějakém čase můžete využívat bývalé členy skupiny. Nejlepším příkladem je však vždy starší, opravdu velmi dlouho abstinující ex-user.

Věnujte čas přípravě seniora pro vystoupení před skupinou. Informujte je o složení skupiny a její struktuře. Řekněte jim také, které problémy jsou pro členy skupiny nejožehavější, co je nejvíce trápí. Ujistěte se, že budou ochotni odpovídat na otázky - členové skupiny mohou mít přirozenou potřebu „vrtat“ do velmi osobních záležitostí. Informujte o tom seniory předem, aby, pokud se budou chtít některým otázkám vyhnout, tak udělali s přehledem a neztratili tvář.

Pokud senior i členové skupiny souhlasí, nahrávejte průběh modulu na pásek - znovu si diskusi poslechnout může být pro mnohé velkým přínosem.

Pokud se vám nedaří sehnat vhodného ex-usera seniora, zvažte možnost pozvat vyléčené lidi s jinou historií závislosti - gamblery, alkoholiky, lidi vyléčené z chronických psychických poruch atp. - lidi, kteří si vytvořili nový životní styl a úspěšně se vyrovnali se stigmatizací, znovu se integrovali do společnosti a museli se vyrovnávat s pokušením vrátit se „do starých kolejí“. Mohou inspirovat členy skupiny a také jim ukázat, jak může ex-user pomáhat lidem s jinými problémy.

*Tento modul neobsahuje žádné handouty (materiály pro rozdávání klientům).*