

Preston, A., Malinowski, A. a Šefráník, M.

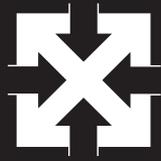


Průvodce léčbou

v terapeutické komunitě

Praktická příručka

pro uživatele drog





Průvodce léčbou

v terapeutické komunitě

Praktická příručka

pro uživatele drog

Autoři původního vydání / Andrew Preston,
Andy Malinowski

Překlad / Mgr. Martin Šeřfránek

Editor českého přepracovaného vydání /
Mgr. Martin Šeřfránek

© Andrew Preston and Andy Malinowski 1993,
1999, 2002
ISBN původního vydání v angličtině:
0 9520600 8 6

© Vydal/ Úřad vlády České republiky, 2007
1. vydání v jazyce českém

ISBN 978-80-87041-28-4

Průvodce léčbou v terapeutické komunitě Praktická příručka pro uživatele drog

Tato publikace je přepracovaným vydáním publikace „The Rehab Handbook“ [Preston, A., Malinowski, A.] původně vydané ve Spojeném království [exchange supplies – www.exchangesupplies.org]. Překladačem a editorem české verze je Mgr. Martin Šefránek. Odpovědnost za přesnost a relevanci českého přepracovaného vydání nese editor [Šefránek, M.].

PŘEDMLUVA EDITORA ČESKÉHO VYDÁNÍ	8
CO TO ZNAMENÁ, ŘEKNE-LI SE „LÉČBA“?	10
PORADENSTVÍ PŘED LÉČBOU A K ČEMU JE TO DOBRÉ	12
TEST: BUDE PRO MĚ LÉČBA SPRÁVNÁ VOLBA?	16
FINANCE	20
ROVNÉ PŘÍLEŽITOSTI	22
REZIDENČNÍ (POBYTOVÁ) LÉČBA – TERAPEUTICKÉ KOMUNITY A JINÉ MOŽNOSTI	24
TERAPEUTICKÉ KOMUNITY PRO UŽIVATELE DROG	26
LÉČBA VE VĚZENÍ	30
VYBÍRÁM SI LÉČBU	32
ZAČÍT V PRAVÝ ČAS	34
PŘÍPRAVA NA LÉČBU	36
NĚCO MÁLO O TOM, JAK V LÉČBĚ LÉPE FUNGOVAT	38
A CO KDYŽ SI ZNOVU DÁM?	42
CO BUDU DĚLAT PO LÉČBĚ?	44
PŘÍBĚH Z TERAPEUTICKÉ KOMUNITY	46
UŽITEČNÉ KONTAKTY	50
Kontaktní centra a ambulantní poradenské služby v ČR	51
Detoxifikace a psychiatrické léčebny	55
Terapeutické komunity v ČR	56
Další užitečné odkazy a kontakty	58
Použitá literatura	59



PŘEDMLUVA EDITORA
ČESKÉHO VYDÁNÍ

„Jsme tady, protože už není, kam bychom unikli sami před sebou. Dokud se člověk nepostaví před zraky a srdce ostatních, utíká. Dokud člověk nevěří druhým, aby s nimi mohl sdílet svá tajemství, není v bezpečí. Když se bojí, že jej poznají, nemůže poznat sám sebe ani druhého. Bude stále sám. Kde jinde než mezi sebou najdeme takové zrcadlo? Tady – společně – se člověk může konečně podívat na sebe jasně. Neuvidí hrdinu svých snů ani trpaslíka svých nočních můr, ale pozná se jako člověk, část celku se svým dílem odpovědnosti. Na takovém místě můžeme všichni zakořenit – a růst. Již nikdy sám – do smrti, ale žít s druhými a pro druhé.“

[Motto terapeutické komunity Day Top a SANANIM Němčice]

Počátkem roku 2004 jsem navštívil Londýn a těch několik dnů jsem se rozhodl nevěnovat návštěvě turistických památek, ale různým programům pro uživatele drog. Byla to dobrá volba. V jednom z tamních káček mně věnovali knížku *The Rehab Handbook*, jejímiž autory byli Andrew Preston a Andy Malinowski. Útlá, ale o to více užitečná knížka mě okamžitě zaujala a záhy jsem začal uvažovat o možnosti vydání podobného materiálu v češtině. Nic podobného nebylo pro naše klienty dostupné – stručný a výstižný text popisující možnosti léčby v terapeutické komunitě. Obratem jsem kontaktoval autory knížky a stejně rychle přišlo svolení k vydání české verze. Výsledek práce nyní držíte v ruce.

Knížka by měla sloužit dvěma skupinám čtenářů. Ti první jsou uživatelé drog, kteří se ocitli na pomyslné životní křižovatce a uvažují o změnách v životě a o nástupu do léčby. Těm by měl Průvodce léčbou poskytnout základní informace o možnostech léčby v terapeutické komunitě, pomoci jim s výběrem vhodné léčby, usnadnit nástup a první dny v léčbě.

Druhou, neméně početnou skupinou čtenářů, jsou profesionálové v oblasti léčby a prevence drogových závislostí. Jsou to zejména pracovníci kontaktních center, terénních programů, ale také detoxů a psychiatrických léčeben. Během své práce se setkávají s klienty, kteří uvažují o životních změnách a nástupu do léčby. Knížka jim může poskytnout náměty, témata a inspiraci pro předléčebné poradenství a motivační rozhovory s jejich klienty.

S vědomím toho, že Průvodce léčbou je určen hlavně klientům – uživatelům drog, je psán jednoduchým, přístupným jazykem s důrazem na praktické využití celého textu. Knížka si rozhodně neklade za cíl být odborným a vyčerpávajícím textem o léčbě drogových závislostí v prostředí terapeutické komunity.

Za důležité považuji připomenout, že sebelepší knížka na téma léčby v terapeutické komunitě nemůže nahradit osobní rozhovor se zasvěceným terapeutem či poradcem.

Zvláštní poděkování náleží Andrewovi Prestonovi za nezvyklou vstřícnost a dále pak: Radce Hetmánkové a Tomáši Luczewskému za cestu do Londýna a Janu Šípovi za konzultace ke kapitole *Léčba ve vězení*.

Martin Šefránek

2

CO TO ZNAMENÁ,
ŘEKNE-LI SE „LÉČBA“?

Hovoříme-li v knížce o „léčbě“, máme na mysli tzv. rezidenční (pobytovou) léčbu pro uživatele nealkoholových drog, kterou zajišťují zařízení označovaná jako **terapeutické komunity**. Tyto komunity nabízejí dlouhodobý terapeutický program pomáhající klientovi uskutečnit změny tak, aby mohl žít bez drog.

Terapeutická komunita je jen jednou z možností léčby pro uživatele drog a jistě není vždy vhodná a přijatelná pro všechny klienty. Další u nás dostupné formy léčby jsou např.:

- ambulantní léčba (ambulantní poradenské služby, AT poradny – specializované psychiatrické ambulance zaměřené na závislosti),
- intenzivní ambulantní léčba (denní stacionář),
- léčba v psychiatrické léčebně pro léčbu závislosti nebo na speciálním oddělení nemocnice/psychiatrické léčebny,
- substituční léčba (pro závislost na opiátech).

V knížce se věnujeme především možnostem léčby v **terapeutické komunitě**.

3

PORADENSTVÍ PŘED LÉČBOU A K ČEMU JE TO DOBRÉ

Uvažuješ-li nyní o léčbě, nebo ses již rozhodl do léčby nastoupit, může být pro tebe užitečné využití poradenství před léčbou například v kontaktním centru (K-centrum, káčko) pro uživatele drog, které je již v každém větším městě. Zde můžeš s kontaktním pracovníkem hovořit o své léčbě a získat potřebné informace (kontakty najdeš v zadní části této knížky).

Navštívit můžeš rovněž ambulantní AT ordinaci nebo jiné obdobné zařízení, kde můžeš získat informace o možnostech léčby. Poradenství není o tom, aby ti někdo řekl, co máš, nebo nemáš dělat. Zaměstnanec K-centra (nebo jiný odborník) ti poskytne odborné informace o možnostech léčby a uskutečnění změn, o které usiluješ. Konečné rozhodnutí o tom, co bude následovat, je na tobě. Chceš-li nastoupit léčbu v terapeutické komunitě, mělo by to být tvé vlastní rozhodnutí. Na předléčebním poradenství v káčku (nebo v jiném obdobném zařízení) můžeš také dostat doporučení pro léčbu, které většina terapeutických komunit vyžaduje. Rozhodně se vyplatí věnovat čas poradenství před svou léčbou.

Potřebné kontakty, kam se obrátit, nalezneš v závěru knížky, na internetu (např. na www.drogy-info.cz nebo na www.drogy.net), případně i ve Zlatých stránkách.

Na předléčebním poradenství pracovník káčka zmapuje tvou současnou životní situaci, drogovou historii, tvé představy o léčbě a změně, jakým způsobem ji chceš uskutečnit a co by ti k tomu mohlo pomoci.

Další možné otázky, na které pravděpodobně narazíš, jsou:

- Je léčba skutečně potřeba?
- Jaká léčba by byla vhodná?
- Co ještě by se mohlo vyzkoušet?
- Jestliže jsi již vyzkoušel některou z nabízených možností a ta selhala, proč se tak stalo? A je nyní něco jinak?

Je užitečné uvažovat o více možnostech léčby a změn ve tvém životě, dříve než se definitivně rozhodneš pro jednu z nich, např. pro léčbu v terapeutické komunitě. Se svým poradcem z káčka by ses měl také dohodnout na společném plánu, jak budete dále spolupracovat na uskutečnění tvé léčby a změn, kterých chceš dosáhnout. K tomu je potřeba také tvá spolupráce, otevřenost, důvěra.

Další možností, jak si vybrat a zařídit léčbu v terapeutické komunitě, je učinit toto rozhodnutí a další potřebné kroky až během pobytu v psychiatrické léčebně na oddělení pro závislosti. Tato možnost může být výhodná v případech, kdy je dlouhá čekací lhůta na přijetí do terapeutické komunity a tvoje situace „venku“ je již neúnosná. Nástup do psychiatrické léčebny bývá zpravidla rychlejší a jednodušší pro vyřízení. Díky pobytu v psychiatrické léčebně můžeš být lépe připraven na pokračování léčby v komunitě. Nezapomeň si ještě přečíst kapitolu „Začít v pravý čas“.

Pokud si vybereš léčbu v terapeutické komunitě, zpravidla budeš muset zaslat do komunity následující dokumenty, na jejichž základě se bude rozhodovat o tvém přijetí:

- stručná žádost o přijetí do terapeutické komunity,

- rukou psaný životopis zhruba na 5 stran,
- vyplněný předvstupní dotazník, který vyžadují terapeutické komunity, které jsou sdruženy v Sekci terapeutických komunit A.N.O. (dostaneš ho v káčku, nebo si ho můžeš telefonicky vyžádat v komunitě, kam chceš nastoupit),
- doporučení k přijetí do terapeutické komunity od odborníka z oblasti drogových závislostí.

Základní podmínky pro přijetí do terapeutické komunity bývají zpravidla velmi jednoduché:

- závislost na nealkoholových drogách,
- odpovídající věk, a to podle zaměření dané terapeutické komunity,
- absolvování ústavního detoxu,
- odpovídající fyzický a psychický zdravotní stav, který umožňuje zapojení do programu terapeutické komunity.

Na léčbu v terapeutické komunitě bývají většinou delší čekací lhůty. To je dáno zejména omezenou kapacitou míst v komunitě. Také proto si komunity své klienty vybírají. Vyřizování všech náležitostí před nástupem do komunity se vyplatí věnovat nějaký čas. Obrátíš-li se na káčko nebo budeš-li si léčbu vyřizovat z psychiatrické léčebny, bude to pro tebe pravděpodobně snazší.



TEST:
BUDE PRO MĚ LÉČBA
SPRÁVNÁ VOLBA?

Zatrhni v testu výroky, s nimiž souhlasíš.

- „Jednou pro vždy chci skončit s užíváním drog/alkoholu.“ (0)
- „Jen si chci dát na chvíli pauzu od užívání drog/alkoholu.“ (2)
- „Myslím, že mně nemůže nikdo jiný poradit, jak řešit problémy ohledně užívání drog/alkoholu.“ (3)
- „Potřebuji si vyřešit důvody, proč a jakým způsobem užívám drogy/alkohol.“ (0)
- „Když nyní odejdu do léčby, nebudu se mít potom kam vrátit.“ (2)
- „Zkoušel(a) jsem již, sám(sama) nebo s něčí pomocí přestat užívat drogy/alkohol, ale nevyšlo to a nyní to chci zkusit znovu.“ (0)
- „Chci dostat pod kontrolu užívání drog/alkoholu, a ne hned se vším přestat.“ (3)
- „Je pro mě důležité zůstat se svým partnerem (partnerkou)/rodinou.“ (2)
- „Měl(a) jsem nebo mám vážné psychické onemocnění.“ (2)
- „Nemám nikoho, kdo by se mi postaral o dítě.“ (2)
- „Dříve jsem již byl(a) v pobytové léčbě kvůli užívání drog/alkoholu, ale nevyšlo to. Uběhl nějaký čas a řada věcí v mém životě je nyní jinak.“ (0)
- „Potřebuji v životě udělat několik důležitých změn.“ (0)
- „Dříve jsem o tom moc neuvažoval(a), ale nyní jsem rozhodnut(a), že nastoupím do léčby.“ (0)
- „Je pro mě důležité najít nový přístup k životu.“ (0)
- „Nepotřebuji žádnou terapii.“ (3)
- „Nezvládnou jít na detox a tam najednou vše vysadit.“ (3)
- „Nezvládnou mluvit na skupině před cizími lidmi.“ (2)
- „Chtěl bych, aby mi lidé, kteří jsou na tom podobně jako já, řekli, jak řešit problémy ohledně drog/alkoholu.“ (0)
- „Již nějakou dobu uvažuji o léčbě.“ (0)

Nyní u výroků, které jsi zatrhl, sečti body uvedené v závorce.

Vyhodnocení testu

Vyhodnocení testu by ti mělo pomoci rozhodnout se, zda je pro tebe léčba správným krokem při řešení problémů s užíváním drog/alkoholu. Test je pouze pomocným vodítkem, takže nejsi-li spokojen se svým výsledkem, přečti si ještě jednou všechny testové otázky a zkus o nich hovořit se svým poradcem z káčka nebo jiným odborným pracovníkem v oblasti užívání drog.

Tvůj výsledek je 0–3 body

Pokud jsi zaškrtl 3 a více výroků s bodovým ohodnocením 0 a tvůj celkový výsledek je 0–3 body, pravděpodobně ses již rozhodl, že chceš nastoupit do léčby. Toto rozhodnutí, stejně tak způsob, jakým uvažuješ o řešení problémů v souvislosti s užíváním drog/alkoholu znamená, že se ti pravděpodobně podaří nalézt vhodnou léčbu, která ti může pomoci. Jednou z možností může být nastoupit do léčby v terapeutické komunitě.

Výroky s bodovým ohodnocením 0

„Jednou pro vždy chci skončit s užíváním drog/alkoholu.“ (0)

„Potřebuji si vyřešit důvody proč a jakým způsobem užívám drogy/alkohol.“ (0)

„Zkoušel(a) jsem již sám(sama) nebo s něčí pomocí přestat užívat drogy/alkohol, ale nevyšlo to a nyní to chci zkusit znovu.“ (0)

„Dříve jsem již byl(a) v pobytové léčbě kvůli užívání drog/alkoholu, ale nevyšlo to. Uběhl nějaký čas a řada věcí v mém životě je nyní jinak.“ (0)

„Potřebuji v životě udělat několik důležitých změn.“ (0)

„Dříve jsem o tom moc neuvažoval(a), ale nyní jsem rozhodnut(a), že nastoupím do léčby.“ (0)

„Je pro mě důležité najít nový přístup k životu.“ (0)

„Chtěl(a) bych, aby mi lidé v podobné situaci řekli, jak řešit problémy ohledně drog/alkoholu.“ (0)

„Již nějakou dobu uvažuji o léčbě.“ (0)

Tvůj výsledek je 4–7 bodů

Máš-li 4–7 bodů, vypadá to, že pokud se rozhodneš řešit problémy ohledně užívání drog/alkoholu, může ti pomoci jít do léčby.

Na druhou stranu to vypadá, že pravděpodobně ještě nejsi zcela rozhodnut nastoupit do léčby nebo máš ohledně léčby některé výhrady, např. související s podmínkami nástupu do léčby, s financemi nebo s tím, jak pobytové léčby fungují, které jsou pro tebe překážkou v nástupu do léčby. Největší překážkou mohou být skutečnosti uvedené ve výrocích s bodovým ohodnocením 2 a 3 – ty jsou znovu uvedeny níže.

Chceš-li přesto nastoupit do léčby, promluv si se svým poradcem z káčka nebo jiným odborníkem, zda je možné tyto překážky překonat. Můžete začít pracovat na eventuální změně tvých cílů a na hledání vhodné léčby, která by odpovídala tvým očekáváním.

Výroky s bodovým ohodnocením 2

„Jen si chci dát na chvíli pauzu od užívání drog/alkoholu.“ (2)

- „Když nyní odejdu do léčby, nebudu se mít potom kam vrátit.“ (2)
- „Je pro mě důležité zůstat se svým partnerem (partnerkou)/rodinou.“ (2)
- „Měl(a) jsem nebo mám vážné psychické onemocnění.“ (2)
- „Nemám nikoho, kdo by se mi postaral o dítě.“ (2)
- „Nezvládnou mluvit na skupině před cizími lidmi.“ (2)

Výroky s bodovým ohodnocením 3

- „Myslím, že mně nemůže nikdo jiný poradit, jak řešit problémy ohledně užívání drog/alkoholu.“ (3)
- „Chci dostat pod kontrolu užívání drog/alkoholu, a ne hned se vším přestat.“ (3)
- „Nepotřebuji žádnou terapii.“ (3)
- „Nezvládnou jít na detox a tam najednou vše vysadit.“ (3)

Tvůj výsledek je 8 a více bodů

Pokud jsi v testu dosáhl výsledku 8 a více bodů, pravděpodobně nejsi připraven na uskutečnění důležitých změn, k nimž léčba zpravidla směřuje.

Možná, že uvažuješ o změně v užívání drog/alkoholu a o tom, jak začít věci řešit, ale díky některým skutečnostem – v testu to jsou zejména výroky s bodovým ohodnocením 3 – pro tebe bude obtížné najít odpovídající léčbu, která by ti mohla pomoci. Budeš-li chtít nastoupit do léčby, pravděpodobně se nevyhneš změně některých svých postojů. Změna je však možná a pomoci ti v tom může poradenství v některém z káček nebo jiných ambulantních center pro drogy/alkohol a postupně můžeš začít měnit své užívání drog/alkoholu, životní návyky, postoje a způsob, jakým o své situaci uvažuješ tak, abys mohl nastoupit do vhodné léčby.

Výroky s bodovým ohodnocením 2

- „Jen si chci dát na chvíli pauzu od užívání drog/alkoholu.“ (2)
- „Když nyní odejdu do léčby, nebudu se mít potom kam vrátit.“ (2)
- „Je pro mě důležité zůstat se svým partnerem (partnerkou)/rodinou.“ (2)
- „Měl(a) jsem nebo mám vážné psychické onemocnění.“ (2)
- „Nemám nikoho, kdo by se mi postaral o dítě.“ (2)
- „Nezvládnou mluvit na skupině před cizími lidmi.“ (2)

Výroky s bodovým ohodnocením 3

- „Myslím, že mně nemůže nikdo jiný poradit, jak řešit problémy ohledně užívání drog/alkoholu.“ (3)
- „Chci dostat pod kontrolu užívání drog/alkoholu, a ne hned se vším přestat.“ (3)
- „Nepotřebuji žádnou terapii.“ (3)
- „Nezvládnou jít na detox a tam najednou vše vysadit.“ (3)

Uvedený test může být dobrým vodítkem při rozhodování, zda bys měl nyní nastoupit do léčby, a možná, že dobrou volbou by mohla být terapeutická komunita. Ať již je tvůj výsledek v testu jakýkoli, doporučujeme ti promluvit si o něm se svým poradcem z káčka nebo jiným odborníkem. Může ti to pomoci vybrat si vhodnou léčbu a uskutečnit změny, kterých chceš dosáhnout.



FINANCE

Praxe je značně různá – jsou terapeutické komunity, kde je léčba zdarma, respektive nemá-li klient legální finanční příjem (sociální dávky, nemocenskou atd.), má léčbu zdarma. V případě, že legální příjem má, platí příspěvek na svoji léčbu a zbylou částku má na své individuální potřeby. V jiných terapeutických komunitách je stanovena pevná měsíční částka (příspěvek na léčbu), kterou za léčbu musí platit každý klient. Tuto finanční částku zpravidla pokryje životní minimum jednotlivce (ale nemusí tomu tak být vždy), takže v tomto případě lze léčbu platit ze sociálních dávek (tedy v případě, že na ně máš nárok, a to nemusí být vždy). V ostatních případech musí mít klient zajištěno placení léčby z jiných zdrojů, např. vlastní úspory nebo léčbu hradí rodina.

V některých terapeutických komunitách může být podmínkou nástupu vyřízení sociálních dávek (případně nemocenské nebo jiného legálního příjmu) ještě před nástupem, tak aby si klient byl schopen na léčbu přispívat. Ale jsou také terapeutické komunity, kde před nástupem do léčby jsou na sociální situaci klienta kladeny jen minimální nároky a veškeré sociální dávky si lze vyřizovat až z komunity. Přesto je lepší, je-li to možné, mít zajištěny sociální dávky (nebo jiný legální příjem) ještě před nástupem do komunity, protože nepochybně budeš potřebovat finanční prostředky také na své osobní potřeby. A začínat léčbu zcela bez finančních prostředků nebo novými dluhy není asi nejšťastnější. V každém případě by neměly být finance hlavní překážkou pro nástup do léčby v terapeutické komunitě.

S vyřízením všech sociálních záležitostí (jako je např. občanský průkaz, karta zdravotní pojišťovny, registrace na úřadu práce, sociální dávky atd.) ti můžou pomoci v rámci předléčebního poradenství.

Uvažuješ-li o nástupu do konkrétního léčebného programu, nezapomeň se informovat také o podmínkách plateb za léčbu a dalších sociálních nárocích na klienty, aby sis zbytečně nekomplikoval nástup do léčby.



ROVNÉ PŘÍLEŽITOSTI

Sociální služba by v případě potřeby měla být dostupná každému. Nikdo by neměl být diskriminován v dostupnosti léčby nebo ve službách, které léčba poskytuje, z důvodu příslušnosti k některé z minoritních skupin.

Sociální služby by měly mít profesionální zaměstnance, kteří jsou vyškoleni v možnostech přizpůsobení služby tak, aby mohla naplňovat tvé odlišné potřeby vzhledem k etnickému původu, tělesnému handicapu, dietním omezením, náboženství nebo sexuální orientaci.

Přesto se v některých křesťansky orientovaných programech můžou vyskytnout určité problémy v poskytování služeb pro klienty s odlišným náboženským vyznáním nebo jinou než heterosexuální orientací.

Pravidlo rovné příležitosti a antidiskriminační přístup v sociálních službách by měli dodržovat všichni účastníci: vedení, zaměstnanci, dobrovolníci i uživatelé služeb – klienti.



REZIDENČNÍ (POBYTOVÁ) LÉČBA –
TERAPEUTICKÉ KOMUNITY
A JINÉ MOŽNOSTI

Programy rezidenční (pobytové) léčby se mohou lišit v mnoha směrech: celkovou délkou léčby, skladbou programu, věkem klientů, způsobem náhledu na život a užívání drog/alkoholu atd.

Nelze říci, že by jeden typ léčby byl jednoznačně lepší než ostatní. Důležité je, abys byl schopen v léčbě aktivně spolupracovat a udržel se v ní. Ve skutečnosti to, jak se daří lidem po léčbě, příliš nesouvisí s tím, pro jaký typ léčby se rozhodli, ale zda léčbu řádně dokončili.

Rezidenční (pobytové) léčebné programy jsou založeny na úplné abstinenci. To znamená, že směřují klienty k čistotě od všech drog (včetně marihuany) a alkoholu. Můžeš mít také jiné důležité důvody, proč chceš nastoupit do pobytové léčby, ale nechceš-li řešit příčiny svých problémů s užíváním drog/alkoholu a nechceš-li být úplně čistý od drog/alkoholu, pravděpodobně nenajdeš pobytovou léčbu, která by ti mohla pomoci.

Pobytovou (rezidenční) léčbu nabízejí v Česku tři druhy programů:

- terapeutické komunity,
- specializovaná oddělení nemocnic,
- psychiatrické léčebny.

Podle délky programu lze léčbu rozdělit na krátkodobou (4–8 týdnů), střednědobou (3–6 měsíců) a dlouhodobou (déle než 6 měsíců). Léčba v terapeutické komunitě trvá zhruba 12 měsíců, v případě mladistvých nebo mladých klientů (tj. zpravidla od 15 do 25 let) je délka léčby 6–8 měsíců. Délka lůžkového detoxu, kterému se před nástupem do léčby nevyhneš, bývá zpravidla týden až jeden měsíc a záleží na zdravotním stavu každého klienta.



TERAPEUTICKÉ KOMUNITY
PRO UŽIVATELE DROG

Terapeutické komunity pro dospělé

Léčebná zařízení typu terapeutické komunity mají vysoce strukturovaný a intenzivní program s přesným časovým rozvrhem celého dne. Terapeutické komunity vycházejí z předpokladu, že klienti přicházející do tohoto typu léčby potřebují kompletně změnit představu o sobě a zásadně změnit vlastní životní styl. Předpokladem k uskutečnění těchto změn je abstinence od drog/alkoholu, jež se v terapeutické komunitě důsledně vyžaduje. Život v terapeutické komunitě probíhá ve skupině lidí, kteří se stejně jako ty učí životu bez drog a řeší podobné problémy, se kterými se potýkáš i ty. Léčí se zde ženy a muži společně. V terapeutické komunitě si klienti sami obstarávají veškeré provozní věci, tj. zajištění jídla pro celou komunitu, provoz a úklid celého domu, starost o hospodářská zvířata atd., ale také některé části terapeutického programu. Základním cílem léčby v terapeutické komunitě je zapojení klienta do podmínek běžného života.

A co ti terapeutická komunita může nabídnout? Především bezpečné prostředí, tj. prostředí, kde se drogy nevyskytují, kde nebudeš vystaven fyzickému ani psychickému nátlaku, diskriminaci, prostředí, kde co řekneš a uděláš nebude zneužito v něčí prospěch. V tomto prostředí můžeš skrze skupinu (lidi, kteří se stejně jako ty učí životu bez drog a řeší nebo řešili podobné problémy, se kterými se nyní potýkáš) poznat sám sebe, vyrovnat se sám se sebou a především přijmout sama sebe. Skupina je ti „zrcadlem“ a dostáváš zpětné vazby, jak tvoje chování na ostatní působí. Když se rozhodneš pro jakoukoli změnu, v „zrcadle skupiny“ poznáš, zda je to změna k lepšímu, anebo horšímu. V praktickém životě komunity si budeš moci osvojit návyky a dovednosti potřebné pro praktický život i své budoucí zaměstnání.

Terapeutická komunita ti nabízí prostředí, kde se budeš učit přijímat odpovědnost nejen za svá rozhodnutí, ale i za ostatní klienty v domě. Nabízí ti také prostor pro hledání náplně volného času. Zkrátka budeš mít čas a prostor pro učení se životu, kde nejen že drogy již nemají své místo, ale který tě zároveň bude bavit a uspokojovat. Terapeutická komunita ti tedy nabízí prostor pro osobní růst.

Program komunity je zaměřen na skupinovou terapii s důrazem na vnímání vlastních pocitů a emocí a dosažení osobního zrání skrze jejich vyjádření. Nedílnou součástí programu jsou pravidelné pracovní a sportovní zátěžové akce. Léčba v terapeutické komunitě není pro každého, někteří klienti ji považují za velmi posilující a uzdravující, ale pro jiné je příliš náročná a nevládnutelná.

Délka léčebného programu v komunitě bývá většinou 9–15 měsíců. Maximální počet klientů bývá 20. Někteří členové terapeutického týmu jsou z řad bývalých uživatelů drog a úspěšných absolventů léčby v terapeutické komunitě. Takovouto komunitou je například Terapeutická komunita Němčice, Nová Ves, Fides – Bílá Voda, Sejřek, Podcestný Mlýn aj.

Terapeutické komunity pro mladistvé a mladé dospělé

Jsou určeny pro mladší klienty, tj. zpravidla od 15 do 25 let. Léčebný program bývá kratší než v jiných terapeutických komunitách, a to kolem 6 měsíců, větší důraz se klade na spolupráci s rodinou klienta. Léčí se zde muži a ženy společně. Takovouto komunitou u nás je např. Terapeutická komunita Karlov nebo Terapeutická komunita White Light I.

Terapeutická komunita pro matky s dětmi

Léčebný program pro těhotné uživatelky drog a matky s dětmi, které se rozhodly pro léčbu a abstinenci od drog, nabízí u nás jediná terapeutická komunita, a to Terapeutická komunita Karlov. Věk matky ani dítěte není rozhodující, délka léčby je zpravidla 10–12 měsíců. V této komunitě se zároveň léčí mladí dospělí a mladiství uživatelé drog.

Pro úplnost dodáváme, že Terapeutická komunita Němčice se specializuje na věkově starší klienty, kdy výjimkou nejsou klienti starší 40 let s velmi dlouhou drogovou kariérou. Terapeutická komunita Sejřek nabízí specializovaný program pro klienty, kteří se kromě drogové závislosti potýkají také s významnými psychiatrickými komplikacemi. Další specifika jednotlivých terapeutických komunit u nás najdeš v jejich informačních materiálech.

Křesťanské komunity

U nás jsou to zejména střediska Teen Challenge, což je křesťanská církevní organizace založená Apoštolskou církví. Ta provozuje tzv. rehabilitační střediska, nabízející jednoletý léčebný program pro mladé lidi s problémy se závislostí. Tato střediska poskytují léčbu odděleně pro muže a pro ženy. Pro některé klienty může být křesťansky orientovaný léčebný program velmi posilující v jejich léčbě a změně, pro jiné je naopak nepřijatelný. Proto je dobré zvážit tyto skutečnosti ještě před nástupem do této léčby.



LÉČBA VE VĚZENÍ

Když už jsi se dostal(a) do konfliktu se zákonem a v současné době jsi ve vazbě nebo ve výkonu trestu, máš možnost začít pracovat na zprostředkování své léčby v terapeutické komunitě nebo psychiatrické léčebně (odkud potom můžeš přestoupit do komunity). Do některých věznic docházejí pracovníci speciálních programů drogových služeb ve vězení, např. SANANIM v Praze nebo Podané ruce v Brně, se kterými máš možnost domluvit se na osobní konzultaci nebo na písemném kontaktu a udělat tak potřebné kroky k nástupu do léčby. Informace o této službě můžeš dostat od sociální pracovníce, vychovatele nebo psychologa věznice a nebo můžeš napsat do kontaktního centra, které znáš (kontakty na tato centra najdeš na konci knížky).

Jaký pro tebe může mít význam být v kontaktu s drogovými službami ve vězení a co můžeš získat:

- Z vazby i z výkonu trestu máš možnost zprostředkování léčby v terapeutické komunitě nebo v jiném typu léčby, kam budeš moci po propuštění nastoupit.
- Možnost sociálně-právního poradenství v průběhu svého trestního řízení, tzn. před i po rozhodnutí soudu.
- Možnost uložení trestní alternativy (např. podmíněného trestu) a/nebo ochranné léčby ve spolupráci s probačním pracovníkem. Probační pracovník je sociálním pracovníkem spolupracujícím se soudem, který má mimo jiné na starost dohled nad podmíněně odsouzenými nebo propuštěnými, nebo výkon obecně prospěšných prací a může mít na starosti i tvůj případ. Kontakt s probačním pracovníkem, drogovými službami ve vězení a tvoje motivace k léčbě ve fázi před rozhodnutím soudu může příznivě ovlivnit výsledný trest. Samozřejmě pouze v případě, že v mezích zákona – v případě závažné nebo opakované trestné činnosti bude šance na alternativní trest výrazně nižší, pokud bude možné ho vůbec uložit.
- Možnost podpory v prvních dnech ve vězení, při adaptaci na prostředí věznice.

V některých věznicích funguje dlouhodobý léčebný program pro drogově závislé určený pro vězněné uživatele drog, kteří se rozhodnou nastoupit léčbu v rámci výkonu trestu (případně mají nařízen výkon ústavní protitoxikomanické léčby soudem) nebo tzv. bezdrogové zóny – v nich se uplatňuje specifický režim výkonu trestu odnětí svobody s cílem zamezit odsouzeným v kontaktu s drogami.

Postupně dochází k rozvoji služeb pro vězněné uživatele drog. V roce 2006 byl zahájen pilotní projekt substituční léčby realizovaný ve věznicích Praha–Pankrác a Příbram.

10

VYBÍRÁM SI LÉČBU

Nabízíme ti seznam otázek, na něž se vyplatí znát odpověď, než si vybereš léčbu v konkrétní komunitě. Budeš-li mít informace o více terapeutických komunitách a/nebo jiných léčebných programech, snadněji se ti bude vybírat ta nejvhodnější léčba pro tebe. Je lepší vybírat z více různých možností než zvolit naslepo první, která ti přijde pod ruku. Můžeš si tím ušetřit nejedno zklamání, problém či nutnost měnit své rozhodnutí na poslední chvíli.

O léčbě:

- O jaký typ léčby se jedná?
- Je detox součástí vašeho programu nebo si ho musím zařídit zvlášť?
- Jaká je délka léčby?
- Pracujete s klienty mého věku? Jak staří jsou klienti u vás v léčbě?
- Kolik se zde léčí klientů?
- Jsou v tomto programu pouze ženy/muži, nebo se jedná o léčbu smíšenou?
- Léčí se zde pouze drogově závislí, nebo i klienti s jinými obtížemi?
- Kde lze nalézt podrobné informace o dané terapeutické komunitě (léčebně)?

Program a pravidla léčby:

- Jaká jsou základní pravidla této léčby/komunity?
- Jak budou omezeny mé kontakty s lidmi mimo léčbu? Bude mě moci v léčbě navštívit rodina/partner(ka)/přítel? Jak časté jsou možné návštěvy a za jakých podmínek?
- Je možné v léčbě přijímat a odesílat korespondenci, využívat telefon?
- Budu moci jet domů na návštěvu?

Praktické informace:

- Co musím udělat proto, abych mohl nastoupit k vám do léčby?
- Co musím mít zařízeno před nástupem do léčby (doklady, peníze, atd.)?
- Jak dlouho se čeká na nástup do léčby?
- Jaké jsou poplatky za léčbu?
- Budete moci vyhovět mým zvláštním potřebám, např. zdravotní omezení, užívání předepsaných léků v léčbě, vegetariánská strava atd.?
- Co vše si mám vzít sebou do léčby?
- Je naopak něco, co není možné si sebou do léčby vzít?
- Jakým způsobem probíhá cesta do komunity, co bych si měl na cestu připravit? Jak se k vám dostanu?



ZAČÍT V PRAVÝ ČAS

Chceš-li nyní přestat užívat drogy/alkohol a v našem testu jsi dosáhl nízkého bodového skóre, pravděpodobně nadešel ten správný čas začít s uskutečněním změn. Bohužel některá zdržení jsou nevyhnutelná.

Od doby, kdy začneš uvažovat o léčbě, až po skutečný nástup do léčby uběhne nějaký čas a než se podaří zajistit doporučení do léčby, sepsání a odeslání žádosti, případné zajištění financí a než je k dispozici volné místo v léčbě, může to trvat i několik týdnů.

Čekání na nástup do léčby může být velmi nepříjemné, ale budeš-li připraven na možná zdržení, pomůže ti to lépe se s obtížemi vyrovnat. Léčba je o uskutečnění důležitých životních změn a pokud mají fungovat, vyplatí se být trpělivý.

Čekáš-li na nástup do léčby, možná tě někdy napadne, že bys změnil své rozhodnutí – než uděláš nějaké zásadní rozhodnutí, zkus si o tom promluvit s svým poradcem z káčka nebo jiným odborníkem.

Uvažuješ-li o léčbě v terapeutické komunitě, musíš v některých případech počítat i s obdobím několika týdnů či měsíců, než budeš moci nastoupit. Čekání může být hodně zdoluhavé a náročné. Proto ti doporučujeme být v pravidelném kontaktu se svým poradcem z káčka, který ti může poskytnout potřebnou podporu. Jinou možností je nastoupit nejprve léčbu v psychiatrické léčebně (např. PL Červený Dvůr nebo spádová psychiatrická léčebna podle místa tvého trvalého pobytu), kam může být ve srovnání s terapeutickou komunitou snadnější možnost přijetí, protože zde nebyvají dlouhé čekací lhůty před nástupem. Terapeutickou komunitu lze následně kontaktovat přímo z léčebny prostřednictvím lékaře či sociální pracovnice. Čistý od drog budeš mít větší klid na výběr terapeutické komunity, splnění potřebných podmínek a přípravu k nástupu do komunity. Součástí psychiatrických léčeben jsou zpravidla detoxy, takže ti odpadne starost s jeho vyřízením před nástupem do terapeutické komunity. Některé terapeutické komunity po klientovi mohou vyžadovat, aby nejprve absolvoval léčbu v psychiatrické léčebně, a teprve následně může nastoupit do komunity (v současné době již jen výjimečně). Také o těchto možnostech můžeš hovořit v káčku.

12

PŘÍPRAVA NA LÉČBU

Vyplatí se využít čas před nástupem do léčby k přípravě některých důležitých věcí.

Na co bys před nástupem do léčby neměl(a) zapomenout:

Nejsou to věci, kvůli kterým by tě do komunity nevzali, ale budeš-li na ně pamatovat, určité ti to usnadní začátek v léčbě.

Praktické věci:

- mít zajištěny doklady: občanský průkaz, kartička zdravotní pojišťovny;
- registrace na úřadu práce: a to pro placení zdravotního pojištění a také vyřízení sociálních dávek po nástupu do léčby (registrovat se lze pouze na příslušném úřadu práce v místě tvého trvalého pobytu – pokud budeš nastupovat do léčby, která není v místě tvého trvalého pobytu, může to později znamenat značné komplikace),
- účty a dluhy (pokud pravidelně platíš nějaké účty, je dobré se zamyslet nad tím, jak to budeš řešit v průběhu léčby, případně, kdo za tebe může tuto povinnost převzít, nebo zda nelze některé služby, za které platíš, po dobu léčby pozastavit nebo zrušit – např. platba za mobilní telefon),
- nemocenská/sociální dávky,
- zabezpečení osob, které jsou odkázány na tvou pomoc,
- kdo se postará o tvůj majetek, když budeš v léčbě,
- doprava do léčby,
- bydlení po léčbě.

Osobní záležitosti:

- komu sdělíš, že nastupuješ do léčby,
- podpora pro tvé blízké, až budeš v léčbě – např. pro tvou rodinu, partnera/partnerku,
- s kým budeš hovořit o svých plánech a rozhodnutích.

Právní a úřední věci:

- pokuty a dluhy,
- probační dohled – nezapomeň informovat svého probačního úředníka o svém záměru nastoupit do léčby a poskytnout mu adresu,
- probíhající trestní stíhání a soudy: je potřeba si zjistit kontakty na všechny důležité osoby (soudní úřednice, soudce, kurátor, probační pracovník) a předat jim adresu terapeutické komunity nebo léčebny, kam nastupuješ, pro zaslání úřední pošty; jinak se může stát, že ti úřední zásilky nepůjdou doručit a může dojít k mnoha komplikacím včetně např. toho, že na tebe bude vydán zatykač,
- vzít si s sebou do léčby veškerou aktuální soudní korespondenci (trestní záležitosti, věci týkající se například rodinné situace – rozvod, péče o děti) a úřední korespondenci a dokumenty (týkající se dluhů, zaměstnání, bydlení apod.) – budeš je potřebovat, až začneš se sociálním pracovníkem řešit vše potřebné.

Může ti pomoci sestavit si písemný seznam úkolů, které potřebuješ začít řešit ještě před nástupem do léčby, a hovořit o nich se svým poradcem z káčka. Začneš-li včas řešit důležité věci, budeš mít potom v léčbě méně starostí ohledně toho, co se děje venku (mimo léčbu) a budeš tak mít lepší šance dosáhnout cílů, které si přeješ.

13

NĚCO MÁLO O TOM,
JAK V LÉČBĚ LÉPE FUNGOVAT

Dosáhnout dlouhodobého cíle – být čistý od drog/alkoholu – znamená také jít do léčby s odhodláním udělat zásadní změny v životě a také být připraven překonat i velké nepříjemnosti, stres a emoce. Úspěch často znamená podřídit se dlouhodobému cíli a být připraven na obtíže, které se mohou vyskytnout.

Každý má s léčbou svou vlastní a neopakovatelnou zkušenost, takže to, jak se tobě nebo jiným vedlo dříve v léčbě, ti mnoho neřekne o tom, jaké to v léčbě budeš mít nyní. Můžeš očekávat, že ústavní detox a léčba budou značně odlišné od toho, co jsi již vyzkoušel sám doma.

Zvolit si vhodnou léčbu a pochopit, jak funguje, ti pomůže léčbu lépe zvládat.

Začátek v léčbě bývá nejtěžší. Nejvíce lidí předčasně odchází z léčby právě na jejím začátku. Ať již jsou důvody jakékoli, pravdou je, že předčasný odchod z léčby během prvních týdnů nejčastěji končí užíváním drog/alkoholu.

Nováčci v léčbě mají největší obtíže s:

- mluvením na skupině,
- dozrívajícím abstákem a chutěmi na drogy/alkohol,
- přivyknutím na každodenní program běžného dne v komunitě,
- životem mezi neznámými lidmi,
- řešením věcí, které se od nich očekávají,
- akceptováním členů terapeutického týmu a služebně starších klientů v programu,
- steskem po rodině a domově.

Budeš-li připraven hovořit s terapeutu a ostatními členy skupiny o svých emocích, když se budeš cítit zmatený, úzkostný, rozzlobený nebo sám, získáš pro sebe potřebnou podporu a pomoc. Možná se budeš cítit sklíčený a vystrašený z toho, co tě v léčbě čeká. Pomoci ti může hovořit o tom se svým poradcem z káčka nebo jiným odborníkem.

Nastoupit do léčby znamená také přijmout názory druhých – „oni to ví lépe“. Pochopitelně ne pro každého je to přijatelné, což je častým důvodem pro předčasný odchod z léčby. Máš-li s tím obtíže, zkus si promluvit se svým poradcem z káčka nebo jiným odborníkem, protože jinak je málo pravděpodobné, že bys v léčbě mohl fungovat.

Obtížné zkušenosti a prožitky z léčby se ti mohou bohatě vyplatit až dlouho po ukončení léčby – je to možná také o tom jít do léčby a být připraven zvládnout krátkodobé potíže, abys mohl uskutečnit své dlouhodobé cíle. A to může být problém – zvláště, když ses na drogách naučil žít ze dne na den. Ale úspěchů můžeš dosáhnout, půjdeš-li pevně za svými cíli a nenecháš-li se odradit při prvních obtížích.

Určitě se během léčby dostaneš do situací, kdy tě napadne, že na drogách by ti bylo lépe. Jedním z nejdůležitějších cílů léčby je, pomoci ti naučit se zacházet s těmito pocity, umět je mít pod kontrolou a umět se s nimi vyrovnat bez toho, aby tě ohrožovaly. A toho lze do-

sáhnout pouze tehdy, budeš-li o sobě a svých pocitech během léčby otevřeně hovořit. Zde ti nabízneme některá doporučení k tomu, jak v léčbě lépe fungovat:

- Léčba v komunitě je tvým dobrovolným rozhodnutím.
- Zapoj se aktivně do dění v komunitě.
- Uč se řešit problémy, které tě vedly k užívání drog/alkoholu.
- Před lidmi na skupině otevřeně mluv o sobě, svých problémech, o tom, co prožíváš, co se s tebou děje.
- Zároveň se uč poslouchat druhé a říci jim svůj názor.
- Uč se unést odlišný názor či nesouhlas se svým chováním.
- Dodržuj řád a pravidla léčby v komunitě.

Léčba v terapeutické komunitě rozhodně není jednoduchá. Aby tvoje léčba byla úspěšná, je nezbytný tvůj aktivní přístup a otevřenost. Pamatuj, že komunita ti může pomoci pouze s tím, co jí sdělíš. Pokud nebudeš otevřeně mluvit o svých trápeních, ale i radostech, zůstáváš na ně jako doposud sám! V průběhu léčby tě čekají těžké situace, které budou vyžadovat tvoji odhodlanost a odvahu.

V terapeutických komunitách platí zpravidla 5 základních pravidel, bez kterých to prostě nejde a jejichž porušení může mít za následek tvé vyloučení z léčby. Pokud by některé z těchto pravidel bylo pro tebe nepřijatelné, je malá pravděpodobnost, že bys v léčbě mohl obstát:

- **Pravidlo čistoty od všech drog/alkoholu**, a to po celou délku léčby.
- **Přijetí řádu a systému léčby.** Jednoduše řečeno, terapeutická komunita ti nabízí určitý způsob léčby. Aby léčba mohla být úspěšná, bude po tobě vyžadováno přijetí řádu a systému léčby. V opačném případě by tvoje léčba pravděpodobně nebyla úspěšná a zbytečně bys ztrácel čas.
- **Podřízení se rozhodnutím komunity a skupiny.** Aby ti léčba v komunitě byla prospěšná, budeš se muset v některých situacích podřídit rozhodnutím komunity a skupiny. Taková rozhodnutí nebudou v žádném případě ve tvůj neprospěch, i když to tak někdy budeš zpočátku cítit. Nemusíš se obávat, že budeš obětí něčí zlovolle.
- **Zákaz fyzické agrese, psychologického nátlaku a projevů diskriminace.** Smyslem tohoto pravidla je zajištění pocitu bezpečí pro tebe i ostatní členy komunity.
- **Zákaz intimních vztahů a sexuálních kontaktů mezi členy komunity.** Vztah dvou lidí léčících se z drogové závislosti je rizikový pro předčasný odchod z léčby a opětovné užívání drog/alkoholu. Intimní vztahy mezi členy komunity také negativně ovlivňují otevřenost a důvěru v rámci komunity. Léčba je někdy náročná a člověk se často chce skrýt do blízkého vztahu, aby nemusel řešit problémy, kvůli kterým do léčby přišel, nepříjemné pocity, které v léčbě zažívá, a celá terapie se tímto komplikuje a šance na úspěch se snižuje.

14

A CO KDYŽ SI ZNOVU DÁM?

V terapeutických komunitách platí, že užiješ-li drogu/alkohol během léčby, bude to pro tebe téměř jistě znamenat okamžité ukončení léčby. Tvůj návrat do stejné léčby je následně možný většinou až po nějaké době, která může být i několik měsíců (mezi jednotlivými terapeutickými komunitami jsou v tomto velké rozdíly). Možnost návratu do léčby se zvažuje individuálně a praxe bývá různá: záleží na tom, jak jsi v léčbě fungoval, okolnosti užití drogy, dopad tvého užití drogy na ostatní klienty v léčbě atd.

Rozhodneš-li se z léčby předčasně odejít, nebo z nějakého důvodu musíš léčbu opustit, informuj se na možnosti opětovného přijetí. Může to být tak, že časem změníš své rozhodnutí a budeš se chtít do stejné léčby vrátit. V některých komunitách platí pravidlo, že se můžeš po dobrovolném odchodu opět sám vrátit, jsi-li čistý od drog, ale pouze do určité doby (např. do 24 hodin). Informuj se u terapeutického týmu o možnostech návratu do léčby.

Pokud jsi z léčby sám odešel nebo jsi byl vyloučen, možná nyní uvažuješ o návratu do komunity nebo jiné formy léčby. Léčba ne vždy funguje napoprvé, takže nový nástup do léčby ti může pomoci vyřešit mnoho věcí a posílit tě natolik, aby ses opakovaně nevracel k drogám/alkoholu. Nastoupíš-li do nové léčby s jinými postoji a záměry, může to být pro tebe úplně nová zkušenost. Není to zase nic tak výjimečného, když druhá nebo i třetí léčba je úspěšnější a lepší než první.

Lidé se vracejí k drogám/alkoholu a/nebo odcházejí předčasně z léčby z mnoha důvodů, např. proto, že nejsou připraveni na změny ve svém životě nebo si nevybrali dobře léčbu.

Přestože užiješ drogy/alkohol, nemusí být vše ztraceno. Pochopíš-li příčiny svého relapsu, může ti to pomoci zastavit pokračující užívání drog/alkoholu. V takovém případě se můžeš z relapsu poučit a být silnější do budoucna. Pomoci ti může nadále zůstat v kontaktu s odborníkem v oblasti léčby závislostí.

Odcházíš-li předčasně z léčby, měl by sis vzít sebou také své věci, protože později to může být problém.

Užiješ-li drogu – zejména injekčně – po období abstinence, pamatuj na riziko předávkování: dávka, kterou jsi dříve běžně užíval, může být nyní smrtelná!!!

15

CO BUDU DĚLAT PO LÉČBĚ?

Úspěšné ukončení léčby může být tvým velkým zážitkem. Pokud jsi právě na začátku a o léčbě teprve uvažuješ, představa, že léčbu dokončíš může být nekonečně daleko, ale budeš-li včas myslet na to, co budeš dělat po léčbě, může ti to pomoci předejít některým problémům, např. s bydlením, se získáním potřebné podpory apod.

Ukončení léčby v terapeutické komunitě bývá důležitým a intenzivním zážitkem – často je to první věc po velmi dlouhém období užívání drog/alkoholu, kterou člověk skutečně dokončí.

Specializovaný doléčovací program ti pomůže v nelehkém období po ukončení léčby v terapeutické komunitě a bude pro tebe podporou v období krize či obtížných situací, které k životu bez drog patří. Využiješ-li služeb doléčovacího programu, určitě tím zvýšíš své šance na dosažení dlouhodobých cílů a k pokračování života bez drog.

Zprostředkování služeb doléčovacích programů bývá součástí léčby v terapeutické komunitě. Kontakty na doléčovací programy, podrobnější informace a podmínky přijetí získáš od terapeutického týmu komunity. V případě, že budeš uvažovat o doléčování v rámci programu chráněného bydlení, nezapomeň si včas – zpravidla několik měsíců před plánovaným ukončením léčby v komunitě – a po poradě s terapeutickým týmem podat žádost o přijetí.

Následná péče (doléčování) po léčbě v terapeutické komunitě je poskytována doléčovacími programy, a to formou ambulantní pro klienty se zajištěným vlastním bydlením a/nebo součástí doléčovacího programu může být chráněné bydlení, které nabízí přechodné ubytování v chráněném a podporovaném prostředí, a to zpravidla na 6 měsíců. Součástí služeb doléčovacích programů stále častěji bývají také chráněné pracovní programy, které slouží ke zvýšení pracovních dovedností a kvalifikace. Některé doléčovací programy spolupracují se sociálně–pracovní agenturou, která ti pomůže s hledáním práce po léčbě.

Abys zůstal čistý od drog/alkoholu, měl by ses vyhýbat situacím, které tě mohou dostat o několik let zpět – možná i dále. Jsou to především kontakty s lidmi, kteří aktuálně drogy berou, přáteli z minulosti, chození na místa, kde se drogy prodávají a berou nebo která s nimi máš spojená.

Možná budeš v pokušení si sám sebe v takové rizikové situaci otestovat, jestli ji zvládneš – je to velice nebezpečné, zřídka kdy to vede k nějakému lepšímu pocitu či zvýšení sebevědomí a poměrně často to vede k opětovnému užití drogy/alkoholu.

Léčba je o tom, jak zůstat čistý od drog/alkoholu, o tom, jak se opět naučit zvládat obtížné situace a jak znovu získat kontrolu nad vlastním životem. Život po léčbě nebývá jednoduchý, ale bude již jen na tobě, jak naložíš s obtížnými situacemi, které ti život přinese.

16

PŘÍBĚH Z TERAPEUTICKÉ KOMUNITY

Napsal Pavel (46 let) asi po pěti měsících léčby.

Co jsem v komunitě našel a o co jsem přišel?

Našel jsem jistotu, tvrdou realitu, naději, motivaci a poznání.

Přišel jsem o iluze, o svoji feťáckou sebejistotu, o své výhradní postavení.

Přišel jsem o iluze: původně jsem si namlouval, jak bude po 26 letech brání jednoduchý a snadný skončit s mojí drogovou kariérou, měl jsem pocit, že stačí odložit jehlu a tím pádem ode mě zmizí i výroba...

Měl jsem za to, že stačí říct „dost“ a ostatní se už postarají o zbytek, vlastně, že vše půjde v nějaké návaznosti úplně samo od sebe.

Přišel jsem o svoji sebejistotu: vlastně to nebyla sebejistota, byly to jen feťácké vzdušné zámky a praktiky. Prostě zažijte model chování, vše to, v čem sem si byl venku jistější, protože tohle všechno tady postrádá smysl i logiku.

Samozřejmě sem tady přišel i o moje výsadní postavení, o mé místo na slunci, které jsem měl venku hlavně díky pervitinu a snad i díky mé schopnosti klíčekovat před zákonem.

Vlastně tady každý den přicházím o „kousek“ toho starýho Pavla, postupně mizí i má neopodstatněná ješitnost.

To co jsem tu našel.

Našel jsem jistotu, jistotu v tom, že tehdejší rozhodnutí nastoupit do léčby bylo správné. Vlastně to tenkrát ani moc nebylo rozhodnutí, byl to jeden velké útěk. Útěk před neúnosnou realitou, utíkal sem i sám před sebou. Dneska vím, že to tenkrát byla jen šťastná souhra náhod, a až tady v Němčicích jsem se opravdu dopracoval k rozhodnutí, že chci s drogami skončit.

Našel jsem tvrdou realitu. Tvrdou v tom, že nic není takzvané zadarmo. Tvrdou realitu, která je o tom, že moje závislost už dávno není jen o užívání drogy, ale je především o její výrobě a o tom, jak jsem to měl vlastně jednoduchý, protože výroba pro mě přestala být nutností a přešla do podoby dominantního koníčka. Ne potřeba drogy, ale potřeba vyrábět jedy mě zcela pohltila. Tady jsem si teprve uvědomil tuhle skutečnost a taky, jak ztěžka se tohle pseudokoníčka zbavuji.

Nic není zadarmo a je jen na mě, jestli bude moje léčení úspěšné. Hodně moc si musím dávat pozor, abych nepodlehnu pokušení mít to zase jednoduchý. Moc dobře si uvědomuji i svoji sociální situaci. I to je jeden z důvodů, proč mám strach z toho, že bych [si to] zase někdy mohl začít zjednodušovat.

Postupem doby tu nacházím naději, naději v sebe samotného. Dobře víte, že mě tu chvílemi bylo hodně špatně, všechno jsem musel dělat na sílu, měl jsem pocit, že už dál nemůžu a všechno je úplně špatně, málem jsem i odešel. Přes to všechno jsem dneska tady, jsem rád, že jsem tady. Víte, neříká se mě to lehce, ale mám vás rád, i když mě chvílemi těžce štve.

Jenže pak si vždycky uvědomím, že štvu a nenávidím hlavně sám sebe, hlavně za to, jaké jsem byl a jak ztěžka se toho starého „já“ zbavuji.

Našel jsem tady i motivaci, sice si chvílemi připadám jak starý, zkostnatělej krab, ale jdu za svým cílem, jdu bez drog, možná chvílemi trochu bokem jako ten krab, ale jdu dopředu a vím, že tam někde na mě čekají moje děti i moje vnoučata, prostě moje budoucnost. Je to pro mě hodně silná motivace, navíc vím, že i vy mě pomáháte a že jste mě nehodili přes palubu, i když jsem na to chvílemi byl zralý. Zrovna tak je pro mě veliký povzbuzení to, že se mnou zase navázali kontakt manželé [...], protože oni pro mě představují zatím jediné moje zázemí. Víím, že by se se mnou už nemuseli zaobírat, o to víc si cením toho, že na mě myslí a drží palce.

Díky tomu všemu jsem tady našel i poznání. Poznání toho, že ještě není všechno ztracený. Poznání vás, vás lidí okolo mě, i toho, že nejsem sám, ani moje problémy nejsou samojediný, všichni se potýkáme se zhruba stejnými problémy. A co je hlavní, poznávám sám sebe, zjišťuji jakéji opravdu jsem a jakéji bych chtěl být. Je to diametrální rozdíl, myslel jsem si, že se dokonale znám, ale to bylo jen zdání, znal jsem jen Pavla, co byl věčně najetej. Došel jsem k tomu, že léčba je běh na dlouhou trať a víím, že mě čeká ještě hodně práce, hlavně na mně samotném. Musím být trpělivý, hodně trpělivý, pak mám šanci, že se mě povede dosáhnout na svůj cíl.

Ptáte se, co je můj cíl? Nevyrábět drogy, nebrat drogy, žít se nějakou normální prací a jednou moc říci vnoučatům i svým dětem, jak moc mě chyběli a jak moc jsem se k nim potřeboval vrátit.

A v neposlední řadě nacházím svoje hlavní témata, hlavní bolavá místa, která je potřeba řešit a postupně měnit. Protože bez toho bych v budoucnu moc šancí na úspěch neměl. Moje hlavní témata:

1. Špatná komunikace s lidmi (ve skupině) i všeobecně je hlavně způsobená mojí neschopností v krátkosti a stručnosti se vyjádřit.
2. Mám problém se emocemi, neumím je dávat najevo, neumím pojmenovat pocity, mám problém řešit sám sebe, místo abych se o pomoc obrátil na skupinu, snažím se problém vyřešit sám v sobě.
3. Moje diplomacie je na bodě nula. Nebo spíš hodně slabá.
4. Lehce se nechám rozhodit, i když víím, že mám pravdu.
5. Velice špatně snáším kritiku, sice mně dojde, že je opodstatněná, ale dlouho to trvá, než přiznám pravdu.
6. Moje agresivita – tlumím ji, ale po čase to neustojím, přijde zkrat a mám problém se sebeovládáním. V tu chvíli vyčítám lidem přesně to, co dělám já. Navíc mám chuť přestat mluvit a začít konat, a to je použít fyzickou sílu. Stává se ze mě agresivní bezmozek, tedy přesně to, co mě nejvíce dokáže vytočit u druhých. V tu chvíli nenávidím všechny včetně sebe.

Možná by se dala řešit matka, já + babička, ale to je hodně stará záležitost, i když určitě důležitá, budou tam určitě prapočátky mého dosavadního fungování. Ale zatím si myslím, že to ještě chvíli počká.

Potřebuji se spíš orientovat ve vztahu se svou dcerou a synem. Tam potřebuji navázat kontakt alespoň s [dcerou]. Jak se synem, to opravdu nevím, bere drogy a tudíž je v dané chvíli závadová osoba. Takže vztahy se zbytky mé bývalé rodiny. Snad napoví můj výjezd, doufám, že alespoň [dcera] nebo snad i moje bývalá žena budou ochotné ke komunikaci, eventuálně k nějaké spolupráci. Tohle téma bolí a v dané chvíli jsem dost bezradnej. Navíc zatím nemám žádné informace, takže vše je jen mojí pouhou konstrukcí.



UŽITEČNÉ KONTAKTY

Kontaktní centra a ambulantní poradenské služby v ČR

PRAHA

Kontaktní centrum SANANIM
Osadní 2, 170 00 Praha 7
tel.: 283 872 186
www.sananim.cz

Kontaktní centrum Drop In
Karolíny Světlé 18, 110 00 Praha 1
tel.: 222 221 124
www.dropin.cz

Kontaktní centrum STAGE 5
Mahenova 4, 150 00 Praha 5
tel.: 736 183 025
www.progressive-os.cz

ESET-HELP-konzultační centrum
pro závislé
Donovalská 1862, 149 00 Praha 4
tel.: 272 922 718
www.esethelp.cz

Denní stacionář SANANIM
Janovského 26, 170 00 Praha 7
tel.: 220 803 130
www.sananim.cz

Právní poradna A.N.O.
právní poradenství pro závislé a jejich blízké
Koněvova 95, 130 00 Praha 3
tel.: 222 582 932
www.asociace.org

JIHOČESKÝ KRAJ

KC Háječek České Budějovice, Háječek o.s.
F. A. Gerstnera 2, 370 01 České Budějovice
tel.: 386 350 169

KC Arkáda Písek
Fügnerovo nám. 48, 397 01 Písek
tel.: 382 228 171
www.arkada-pisek.cz

KC Prachatice, SPPPO o.s.
U stadionu 397, 383 01 Prachatice
tel.: 388 310 147
www.os-prevent.cz

KC Auritus – Tábor
Farní charita Tábor
Klokotská 114, 390 01 Tábor
tel.: 381 255 999
www.auritus.cz

JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Kontaktní centrum Drug Azyl
Podané ruce o.s.
Videňská 3, 639 00 Brno
tel.: 543 249 343
www.podaneruce.cz

Kontaktní centrum Teen Challenge
Pekařská 12, 602 00 Brno
tel.: 777 179 363
www.teenchallenge.cz

Kontaktní centrum Břeclav
Oblastní charita Břeclav
Náměstí T. G. Masaryka 4, 690 02 Břeclav
tel.: 519 322 842
www.charitabreclav.cz

Kontaktní centrum Hodonín
Oblastní charita Hodonín
Pančava 56, 659 01 Hodonín
telefon: 518 343 842, 737 234 098
www.hodonin.caritas.cz

Kontaktní centrum Kyjov
Charita Kyjov
U zdravotního střediska 1542
696 03 Dubňany
tel.: 518 611 589, 776 152 977

Kontaktní centrum Netopeer Znojmo
Podané ruce o.s.
Horní Česká 4, 669 02 Znojmo
tel.: 515 264 996
www.podaneruce.cz

Kontaktní centrum Veselí n. Moravou
Charita Kyjov
Stolařská ul. 521,
698 01 Veselí nad Moravou
tel.: 518 611 589, 776 152 977

Denní stacionář Elysium – Podané ruce Brno
Hapalova 22, 639 00 Brno
tel.: 541 227 704

Detoxifikační jednotka – PL Černovice Brno
Húskova 2, 618 32 Brno–Černovice
tel.: 548123339

Detoxifikační jednotka – PL Bohunice Brno
Jihlavská 20, 635 00 Brno
tel.: 532 232 302

KARLOVARSKÝ KRAJ

Kontaktní centrum Kotec Cheb
Kostelní náměstí 15, 352 02 Cheb
tel.: 354 426 129, 608 656 543

Kontaktní centrum Karlovy Vary, Světlo o.s.
Krále Jiřího 38, 360 01 Karlovy Vary
tel.: 383 222 742

Kontaktní centrum Kotec Mariánské Lázně
Boženy Němcové 453
353 01 Mariánské Lázně
tel.: 354 602 955, 608 656 564

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Kontaktní centrum Laxus Hradec Králové
Pospíšilova tř. 698, 500 03 Hradec Králové
tel.: 495 513 977
www.laxus.cz

Kontaktní centrum RIAPS Trutnov
Náchodská 359, 541 01 Trutnov
tel.: 499 814 890
www.riaps.cz

Poradna pro rodinu a mezilidské vztahy
Jičín
Dokořán o.s.
Čechova 342, 547 01 Náchod
tel.: 491 427 818

LIBERECKÝ KRAJ

Kontaktní centrum Liberec
Rumunská 5/A, 460 01 Liberec
tel.: 482 710 276
www.volny.cz/kcentrumlbc

Kontaktní centrum Česká Lípa
Hálkova 1794, 470 01 Česká Lípa
tel.: 487 831 545

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Kontaktní centrum Bohumín, NET o.s.
Okružní 1069, 735 81 Bohumín
tel.: 596 016 291; 603 236 851
http://k-centrum.zde.cz

Kontaktní centrum Krnov, Krystal o.s.
Šmeralova 3, 794 01 Krnov
tel.: 777 090 776

Kontaktní centrum Ave Český Těšín
Ostravská 1628, 737 01 Český Těšín
tel.: 558 736 600
www.osave.cz

Kontaktní centrum Renarkon
Frýdek-Místek
Na příkopě 3210, 738 01 Frýdek-Místek
tel.: 558 628 444
www.renarkon.cz

Kontaktní centrum Havířov
Hřbitovní 12, 736 01 Havířov
tel.: 596 884 854

Kontaktní centrum Teen Challenge Havířov
Selská 29, 736 01 Havířov
tel.: 777 008 639
www.teenchallenge.cz

Kontaktní centrum Renarkon
Mariánskohorská 1328/29
702 00 Moravská Ostrava
tel.: 596 638 804
www.renarkon.cz

Kontaktní centrum Teen Challenge
Úprkova 25, 702 00 Moravská Ostrava
tel.: 596134 893
www.teenchallenge.cz

Kontaktní centrum NET Karviná
Třída Družby 1125, 735 06 Karviná
tel.: 596 316 808, 737 643 314
http://k-centrum.zde.cz

Kontaktní centrum Pod slunečníkem Opava
Hradecká 16, 746 01 Opava
tel.: 553 718 487, 602 765 082

Kontaktní centrum Vítkovice
Halasova 16, 703 00 Ostrava-Vítkovice
tel.: 596 627 005, 596 638 806

Psychiatrická ambulance a stacionář
pro léčbu závislosti
Lechowiczova 4, 702 00 Moravská Ostrava
tel.: 602 551 983

OLOMOUCKÝ KRAJ

Kontaktní centrum Walhalla Olomouc
Sokolská 48, 772 00 Olomouc
tel.: 585 220 034, 777 916 278
www.podaneruce.cz

Kontaktní centrum Kappa Hranice
Skalní 1059, 753 01 Hranice
tel.: 581 607 022, 605 211 218
www.kappa-help.cz

Kontaktní centrum Želva Prostějov
Vrahovická 83, 796 11 Prostějov
tel.: 582 361 401, 777 916 268
www.podaneruce.cz

Kontaktní centrum Kappa Přerov
Kosmákova 44, 750 01 Přerov
tel.: 581 207 901, 605 211 355
www.kappa-help.cz

Kontaktní centrum Krédo Šumperk
Polská 1/82, 787 01 Šumperk
tel.: 583 212 168, 777 911 125
www.pontis/k-centrum.cz

Kontaktní centrum Uničov
Oblastní charita Uničov
Šternberská 497, 783 91 Uničov
tel.: 585 054 519, 606 540 577
www.unicov.charita.cz

Ambulantní program
Školská 13, 789 01 Zábřeh
tel.: 583 411 946

PARDUBICKÝ KRAJ

Kontaktní centrum o.s. Laxus
Demokratické mládeže 2701
530 02 Pardubice
tel.: 466 355 054
www.laxus.cz

Ambulantní program o.s. Laxus
Jungmanova 2550, 530 02 Pardubice
tel.: 466 510 160
www.laxus.cz

PLZEŇSKÝ KRAJ

Kontaktní centrum Plzeň
Haviřská 11, 301 00 Plzeň
tel.: 377 421 374
www.kcentrum.cz

Kontaktní centrum Tachov
K. H. Borovského 521, 347 01 Tachov
tel.: 374 720 172, 737 783 728

Teen Challenge Plzeň
Husova 14, 301 00 Plzeň
tel.: 377 235 526
www.teenchallengeplzen.cz

STŘEDOČESKÝ KRAJ

Kontaktní centrum Benešov
Máchova 400, 256 46 Benešov
tel.: 317 728 880, 603 478 707
www.benesov-city.cz

Ambulantní program
Kročehlavská 49, 272 01 Kladno
tel.: 312 682 177
www.mestokladno.cz

Kontaktní centrum Prostor Kolín
Kutnohorská 17, 282 02 Kolín
tel.: 321 715 004, 777 847 071
www.os-prostor.cz

Kontaktní centrum Semiramis, Nymburk
Velké valy 995, 288 02 Nymburk
tel.: 325 514 424
www.os-semiramis.cz

Kontaktní centrum Příbram
Arcidiecézní charita Praha
Nám. T. G. Masaryka 1, 261 01 Příbram
tel.: 318 622 010, 605 311 146

Ambulantní program Magdalena o.p.s.
Dobříšská 56, PO box. 3,
252 10 Mníšek pod Brdy
tel.: 318 599 125
www.magdalena.cz

ÚSTECKÝ KRAJ

Kontaktní centrum Děčín
Husovo nám. 66/8, 405 02 Děčín
tel.: 412 531 415
www.dcentrum.mudecin.cz

Kontaktní centrum Chomutov
Hálkova 224, 430 01 Chomutov
tel.: 474 652 030

Kontaktní centrum ČČK
Novobranská 15, 412 01 Litoměřice
tel.: 416 737 182

Kontaktní centrum Most k naději
Jilemnického 1929, 434 01 Most
tel.: 476 102 288, 476 104 877

Kontaktní centrum Rumburk
tř. 9. Května 1127/25, 408 01 Rumburk
tel.: 412 331 017

Kontaktní centrum Teplice
U nových lázní 10, 415 01 Teplice
tel.: 417 539 607
www.whitelight1.cz

Kontaktní centrum Drug out club
Velká Hradební 47/13
400 01 Ústí nad Labem
tel.: 475 210 626
www.minimax.cz/drugout/

Kontaktní centrum Schody, Žatec
Chelčického náměstí 202, 438 01 Žatec
tel.: 415 710 514, 776 238 693
<http://kc-zatec.webpark.cz>

KRAJ VYSOČINA

Kontaktní centrum Jihlava
Oblastní charita Jihlava
U Větrníku 17, 586 01 Jihlava
tel.: 567 310 987
www.jihlava.cz/charita

Kontaktní centrum Třebíč
Oblastní charita Třebíč
Hybešova 10, 674 01 Třebíč
tel.: 568 840 688, 608 808 025
www.volny.cz/kackotr

Kontaktní centrum Spektrum
Kolpingovo dílo ČR o.s.
Žižkova 8, 591 01 Žďár nad Sázavou
tel.: 566 620 098, 608 816 721
www.spektrum.kolping.cz

ZLÍNSKÝ KRAJ

Kontaktní centrum Plus
Ztracená 64, 767 01 Kroměříž
tel.: 573 336 569
www.spektrum-km.cz

Kontaktní centrum Charáč
Uherské Hradiště
Průmyslová 819, 686 01 Uherské Hradiště
tel.: 572 540 616, 777 916 269
www.podaneruce.cz

Kontaktní centrum Klíč, Vsetín
Ohrada 1897, 755 01 Vsetín
tel.: 571 436 900

Kontaktní centrum Onyx, Zlín
Gahurova 1563/5, 760 05 Zlín
tel.: 577 243 108

Detoxifikace a psychiatrické léčebny**PRAHA**

Detoxifikační jednotka Apolinář
Apolinářská 4, 120 00 Praha 2
tel.: 224 968 222
www.abstinence.cz

Psychiatrická léčebna Bohnice
Detoxifikační jednotka a léčba
Ústavní 91, 181 02 Praha 8
tel.: 284 016 111
www.plbohnice.cz

Dětské a dorostové detoxikační centrum
Nemocnice Milosrdných sester
sv. K. Boromejského
Vlašská 36, 118 33 Praha 1
tel.: 257 197 124 (125, 148, 159)
www.nmskb.cz

JIHOČESKÝ KRAJ

Psychiatrická léčebna Červený Dvůr
Detoxifikace a léčba
Červený Dvůr 1, 382 08 Český Krumlov
tel.: 380 739 131
www.cervenydvur.cz

Psychiatrická léčebna
Lnáře 16, 387 42 Lnáře
tel.: 383495101
www.pllnare.wz.cz

LIBERECKÝ KRAJ

Detoxifikační jednotka Liberec
Krajská nemocnice Liberec
Husova třída 10, 460 63 Liberec 1
tel.: 485 312 229
www.nemlib.cz

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Fakultní nemocnice s poliklinikou
Detoxifikační jednotka
17. listopadu 1790, 708 52 Ostrava
tel.: 597 373 209
www.fnsppo.cz

Nemocnice s poliklinikou
Detoxifikační jednotka
Dělnická 24, 736 39 Havířov
tel.: 596 491 655
www.nspshav.cz

OLOMOUCKÝ KRAJ

Psychiatrická léčebna Bílá Voda
Detoxifikační jednotka a léčba
790 69 Bílá Voda
tel.: 584 413 208
www.bila.voda.jesenicko.com

PLZEŇSKÝ KRAJ

Psychiatrická léčebna při FN
 Detoxifikační jednotka a léčba
 Alej Svobody 80, 323 10 Plzeň
 tel.: 377 103 131

STŘEDOČESKÝ KRAJ

Psychiatrická léčebna
 Detoxifikační jednotka
 Lípy 15, 293 06 Kosmonosy
 tel.: 326 734 744
 www.plkosmonosy.cz

ÚSTECKÝ KRAJ

Nemocnice s poliklinikou
 Detoxifikační jednotka
 ul. J. E. Purkyně, 434 89 Most
 tel.: 478 031 111

Masarykova nemocnice
 Detoxifikační jednotka
 Sociální péče 7, 401 13 Ústí nad Labem
 tel.: 475 683 130
 www.mnul.cz

VYSOČINA

Detoxifikační jednotka
 Nemocnice s poliklinikou
 Moravskobudějovická 625, 675 31 Jemnice
 tel.: 568 450 790

OLOMOUCKÝ KRAJ

Vojenská nemocnice
 Detoxifikační jednotka
 Sušilovo náměstí 5, 779 00 Olomouc
 tel.: 973 407 090

ZLÍNSKÝ KRAJ

Psychiatrická léčebna
 Detoxifikační jednotka
 Havlíčkova 1265, 767 40 Kroměříž
 tel.: 573 314 215

Terapeutické komunity v ČR**HLAVNÍ MĚSTO PRAHA**

Teen Challenge Na Bendovce
 Na Bendovce 24,
 181 00 Praha 8
 tel.: 233 541 627
 e-mail: praha@teenchallenge.cz
 www.teenchallenge.cz

JIHOČESKÝ KRAJ

Terapeutická komunita Karlov SANANIM
 Karlov 3
 398 04 Čimelice
 tel.: 382 229 655, 382 229 692
 e-mail: karlov@sananim.cz
 www.sananim.cz

Terapeutická komunita Podcestný Mlýn
 Kostelní Vydří 64

380 01 Dačice
 tel.: 384 420 172
 e-mail: komunita@podaneruce.cz
 www.podaneruce.cz

Terapeutická komunita Němčice SANANIM
 Zámek 1
 387 19 Němčice u Volyně
 tel.: 383 396 120
 e-mail: nemcice@sananim.cz
 www.sananim.cz

JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Terapeutická komunita Krok
 Komenského 2124
 697 01 Kyjov
 tel.: 518 616 801
 e-mail: krok_os@seznam.cz

LIBERECKÝ KRAJ

Terapeutická komunita Nová Ves
Nová Ves 55
463 31 Chrastava
tel.: 485 146 988
e-mail: tekadez@volny.cz
www.terapeutickakomunita.eu

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Terapeutická komunita Renarkon
Čeladná – Podolánky 383
739 12 Frýdek-Místek
gel.: 558 684 334
e-mail: tkrenarkon@seznam.cz
www.renarkon.cz

TeenChallenge Tyra

Tyra 32
739 61 Třinec 1
tel.: 558 348 544
e-mail: tyra@teenchallenge.cz
www.teenchallenge.cz

Terapeutická komunita Fides

Bílá Voda 13
790 69 Bílá Voda
tel.: 584 414 156
e-mail: fides.bila.voda@volny.cz
www.pl.bila.voda.jesenicko.com

PLZEŇSKÝ KRAJ

Teen Challenge Černošín
1. Máje 20
349 58 Černošín
tel.: 374 692 029
e-mail: cernosin@teenchallenge.cz
www.teenchallenge.cz

Středisko křesťanské pomoci ECM

Teen Challenge
Husova 14
301 24 Plzeň
tel.: 377 224 320
e-mail: skp.plzen@umc.cz
www.teenchallenge.cz

STŘEDOČESKÝ KRAJ

Terapeutická komunita Magdaléna
Dobříšská 56, P.O.Box 3
252 10 Mníšek pod Brdy
tel.: 318 599 125
e-mail: magdalena.ops@iol.cz
www.magdalena-ops.cz

ÚSTECKÝ KRAJ

Teen Challenge Císařský Šluknov
Císařský 59
407 77 Šluknov
tel.: 412 386 429
e-mail: sluknov@teenchallenge.cz
www.teenchallenge.cz

Terapeutická komunita White Light I.

Mukařov 53
411 45 Ústěk
tel.: 416 797 069, 602 145 461
e-mail: tk@whitelight1.cz
www.whitelight1.cz

KRAJ VYSOČINA

Terapeutická komunita Sejřek
Sejřek 13
592 62 Nedvědice
tel.: 566 566 039, 608 816 719
e-mail: tksejrek@kolping.cz
www.tksejrek.kolping.cz

Další užitečné odkazy a kontakty

Asociace nestátních organizací – Sekce terapeutických komunit (Sekce TK A.N.O.) – zde nalezeš podrobnější informace o jednotlivých terapeutických komunitách:

www.terapeutickekomunity.org

Drogová poradna na internetu, kde lze získat další informace, které hledáš, nalezeš zde také užitečné kontakty na další služby v oblasti léčby a prevence drogových závislostí. Drogovou poradnu provozuje o.s. SANANIM:

www.drogovaporadna.cz

www.drogy.net

www.sananim.cz

Poradenskou telefonní linku zaměřenou na drogové závislosti provozuje také o.s. SANANIM a je dostupná i o víkendu:

tel.: 283 872 186

Internetové stránky drogy-info.cz provozuje Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti a mimo jiné zde nalezeš rozsáhlou a aktualizovanou mapu pomoci:

www.drogy-info.cz

Stránky slovenského národního monitorovacího střediska (Národné monitorovacie centrum pre drogy) s mnoha informacemi a také databází kontaktů na Slovensku:

www.infodrogy.sk

Použitá literatura

Preston, A., Malinowski, A.: The Rehab Handbook. A user's guide to rehab services and Community Care funding. Exchange, London, 1993, 1999, 2002.

Dopis pro Tebe. TK SANANIM Němčice, nepublikováno, 2006.

Preston, A., Malinowski, A. a Šefránek, M.
Průvodce léčbou v terapeutické komunitě
Praktická příručka pro uživatele drog

© Andrew Preston and Andy Malinowski 1993, 1999, 2002

ISBN původního vydání v angličtině:

0 9520600 8 6

© Vydal/ Úřad vlády České republiky, 2007

1. vydání v jazyce českém

Redakčně uzavřeno 26. 7. 2007

Design Missing-Element

Sazba Vladimír Vašek

ISBN 978-80-87041-28-4

PRŮVODCE LÉČBOU V TERAPEUTICKÉ KOMUNITĚ PRAKTICKÁ PŘÍRUČKA PRO UŽIVATELE DROG

■ Publikace je přepracovaným vydáním brožury „The Rehab Handbook“, původně určené především uživatelům drog, kteří se ocitli na pomyslné životní křižovatce a uvažují o změnách v životě a o nástupu do léčby. Těm by měl český Průvodce léčbou poskytnout základní informace o možnostech léčby v terapeutické komunitě, pomoci jim s výběrem vhodné léčby, usnadnit nástup a první dny v léčbě.

■ Čtenáři českého vydání zřejmě budou především profesionálové v oblasti léčby a prevence drogových závislostí. Jde zejména o pracovníky kontaktních center, terénních programů, ale také detoxů a psychiatrických léčeben. Během své práce se setkávají s klienty, kteří uvažují o životních změnách a nástupu do léčby. Publikace jim může poskytnout náměty, témata a inspiraci pro předléčebné poradenství a motivační rozhovory s klienty.

■ Publikaci čtenářům předkládá Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti, které je pracovištěm Úřadu vlády České republiky. Plné znění této publikace, dříve vydané publikace a informace o připravovaných publikacích najdete na webové stránce www.drogy-info.cz v sekci Publikace. Distribuci zajišťuje vydavatel.

ISBN 978-80-87041-28-4



Neprodejné