

# Klienti pod vlivem 1. díl

## Drogy jako citlivé téma

**Máme se bát klientů užívajících návykové látky? Proč je alkohol rizikovou drogou? A jaký postoj zaujmout při práci s klienty, kteří jsou zjevně pod vlivem drog? Nejen na tyto otázky vám odpoví následující článek.**

■ **Text: Pavel Nepustil, Ph.D.,** psycholog, sociální pracovník a zakládající člen skupin Narativ a Zotavení Brno

**D**neska je nějaká zrychlená, běží mi hlavou, když poslouchám klientku Ivanu, která se zdá být k nezastavení. Sedí tak-řka na kraji křesilka, horní polovinu těla má napjatou, nohy často prude stočí pod sebe, aby je o půl minuty později zase vystřčila dopředu. Když mluví, což je prakticky pořád, gestikuluje rukama v krátkých, rychlých, jakoby nedokončených pohybech. Spontánně začnu myslet na jejího partnera, který je ve výkonu trestu za výrobu pervitinu, na její dvě děti, kvůli kterým ji navštěvuje OSPOD, a kladu si otázku, jestli stále platí, že s pervitinem už Ivana nechce mít nic společného.

V ten moment si uvědomuji, že se přestávám orientovat v přívalu jejích slov. „Ivano“, oslovím ji, ale ona, jako by to čekala, mi pohybem ruky naznačí, že potřebuje něco doříct, a pokračuje dál. Ošiju se v křesle, chvíli ještě čekám, pak se k ní nakloním a znovu, už důrazněji, řeknu: „Ivano!“ Trochu se zarazí a dá mi příležitost k pronesení věty: „Já se omlouvám, ale já vás dneska vůbec nestihám.“

Zasměje se a mávne rukou: „Parádn, já mluvím moc rychle. To mám takovou radost z toho ranního pohovoru do práce, myslím, že mě fakt vezmou, připadám si jak nakopnutá. Ale nic jsem si nedala!“

Podobných situací jsem v době svého působení v sociálních službách zažíval hodně, což je vzhledem k typům služeb, ve kterých jsem působil a které sahaly od kontaktního centra pro uživatele drog po chráněné bydlení pro lidi se závislostí, pochopitelné. Už od studií sociální práce jsem se zaměřoval na pomoc lidem, kteří užívali psychoaktivní látky, a to zase souviselo s tím, že ani v osobním životě jsem se drogám a změnám stavů vědomí nikdy nevyhýbal. Rád bych v tomto seriálu nabídl některé

své poznatky s nadějí, že by se mohly hodit pracovníkům, kteří si kladou otázky typu: Jak pracovat s lidmi, kteří berou drogy? Jak vůbec poznám, jestli je člověk na drogách? Mám se bát? Má smysl s člověkem pod vlivem vůbec komunikovat?

Chci ale rovnou předeslat, že na takto formulované otázky vlastně neodpovím. Moje dvacetiletá praxe mě totiž naučila, že nejlepší je přestat si je kladt.

### ➤ Někdě kafe, někde pervitin

Definovat drogu není vůbec jednoznačné. Běžné chápání tohoto slova je spjata s látkami, které jsou nelegální, a z článků v mé-řkách i z některých informačních kampaní by se mohlo zdát, že zákaz jejich výroby a prodeje úzce souvisí s jejich rizikovostí. V tom však spatřuji první obtíž, protože tak tomu zjevně není. Podle vědeckého srovnání nebezpečnosti drog publikované v prestižním časopise *The Lancet* zaujímá hned druhou příčku rizikovostí legální alkohol. Kvůli konzumaci našeho „národního nápoje“ tedy musíme zařadit takřka 95 % obyvatel ČR mezi uživatele nebezpečných drog.

Neznamená to, že užívání nelegálních drog není rizikové, pouze to nebyla závažnost rizik, co bylo důvodem pro jejich postavení mimo zákon. K tomu došlo spíše historickou souhrou politických, kulturních a náboženských vlivů než vědeckým posouzením jejich nebezpečnosti. Pro mnoho lidí je také synonymem drogy termín „návyková látka“, který naznačuje, že na jejím užívání se člověk může stát závislým. V tom ale vidím druhou obtíž, protože tím by nám z definice vypadly LSD, psilocybin, ayahuasca a další substance, na kterých lidé závisli nebyvají, avšak jejich užití způsobuje velice silnou změnu vědomí, psychedelický stav, který je pro mnoho lidí také spjatý se slovem droga. Ten ale zase nevyvolávají všechny návykové látky, stačí se podívat na dobře známý nikotin, který je z určitého hlediska nejnávykovější látkou, ale do psychedelického stavu nás nedostává. Drogy jsou tedy množinou prvků s dvěma výraznými charakteristickými – návykovost a změna vědomí –, avšak

**Pro mnoho lidí je také synonymem drogy termín „návyková látka“, který naznačuje, že na jejím užívání se člověk může stát závislým.**

### ➤ Rizika černého trhu

Co když ale klienti užívají drogy, které neznáme, se kterými nemáme žádnou zkušenost? Neměli bychom se bát? Nehrozí nám nebezpečí? Zde se opět můžeme uklidnit výzkumnými studiemi (Boles & Miotto, 2003; Parker & Auerhahn, 1998), které nám přesvědčivě ukazují, že drogu, z jejíž účinků na člověka bychom měli mít největší strach, důvěrně známe. Je to totiž (znovu) alkohol. Jako jediná statisticky významně zvyšuje agresivitu. Vyšší dávky alkoholu výrazně tlumí aktivitu v přední kůře mozkové, kterou využíváme při myšlenkových úkonech a seberegulaci, a proto může člověk snadněji ztratit kontrolu nad svým jednáním a může docházet ke značným nedorozuměním v běžných komunikačních situacích. U ostatních psychoaktiv-



ních látek je obecně méně důvodů k obavám než v případě ovlivnění alkoholem.

Může to působit překvapivě, protože ze spousta lidí nemá až takový problém komunikovat s mírně opilý člověkem. Velkou „výhodou“ alkoholu totiž je, že je legální. Sice jde o nebezpečnou drogu, ale její nebezpečí je pomocí zákonů a pravidel regulováno, tlumeno. Například víme přesně, kolik procent alkoholu určitý nápoj obsahuje. Spousta z nás tedy může dobře odhadnout, při jakém množství jsme ještě schopni komunikovat. Také existují jasná pravidla ohledně toho, kdo, kdy a kde může a nemůže tuto látku užívat. S alkoholem se nemusíme skrývat, minimálně ne ve společensky přijatelných situacích, jako jsou

### U nelegálních drog je situace opačná a všechny výhody legálnosti alkoholu se mění v nevýhody.

například oslavy, restaurace nebo domácí prostředí. Alkohol je vždy dostupný a levný, takže pokud si vytvoříme návyk na jeho každodenní pití, nemusíme se nutně dostávat do existenčních problémů.

U nelegálních drog je situace opačná a všechny výhody legálnosti alkoholu se mění v nevýhody. Nikdy nevíme jistě, kolik psychoaktivní látky obsahuje produkt, který zakoupíme na černém trhu. Stejně tak nevíme, jaké další látky jsou v něm obsaženy. Nutnost tajně distribuovat drogy zvyšuje formy produktů, které zabere, rou co nejmenší místo, to znamená prášek, silný extrakt, tablety nebo krystaly. Černý trh astronomicky zvyšuje ceny a uživatelé preferují způsoby užívání, kterými kžé- něho efektu dosáhnou za co nejméně peněz a které jsou zároveň ty nejrizikovější, tedy injekční aplikace nebo šňupání. Stejný důvod stojí za potenciálním zapojením do trestné činnosti, zadlužením, rozpadem rodin. Většina těchto sociálních důsledků není způsobena typem drogy, ale jejím právním postavením.

### ➤ Přestat hledat pravdu

Pojďme se nyní vrátit k situaci na začátku. Sedím s klientkou, o které vím, že má nebo měla blízko k pervitinu, a sleduji projevy, které jsou u uživatelů této drogy obvyklé. Proč se jí přímo nezeptám, zda si nedala pervitin? Zkrátka proto, že je to velice diskrétní téma. Její partner je kvůli pervitinu ve vězení. Její rodina je monitorována pracovníky OSPOD. Vytkla si cíl, je-řhož nedodržení někdy může vést k velkým pocitům selhání. Navíc stigma uživatelů nelegálních drog je ve společnosti obrovská. Má spoustu srozumitelných důvodů, proč svoje případné užívání pervitinu tajit. Přímo otázkou bych ji mohl postavit před velice těžkou volbu, zda říct pravdu a vystavit se značným rizikům, anebo lhat a cítit se kvůli tomu provinile.

Zaměřuji se ale na změny, které se dějí ve mně. Zrychlené tempo řeči a šklabavé pohyby klientky mi nejdříve samy o sobě znesnadňují soustředění, ale navíc ve mně vyvolávají různé otázky a obavy a já se brzy začnu ztráčet v tom, co říká. To, že přestávám klientce rozumět, už rozhodně je důvod pro přerušení hovoru, chci to ale udělat citlivě. Zmínuji to tedy jako svůj problém, svoje selhání. Říkám: „Já se omlouvám, ale já vás dneska vůbec nestihám.“ Dávám jí tím

**PAVEL NEPUSTIL** je spolu-editorem publikace *Bez podmínek: Metody psychosociální podpory pro lidi užívající drogy*.

najevo, že ji chci poslouchat, ale nedaří se mi to.

Aniž bych posuzovala pravdivost jejího následného výroku, že si „nic nedala“, je pro mě velice důležitou informací minimálně ze dvou důvodů. Za prvé slyším, že pro tuto chvíli chce být Ivana v našem vztahu především tím, kdo má radost z ranního pracovního pohovoru. To je tvář, kterou mi nyní ukazuje, a rozhodně něco, co si zasluží ocenění. Za druhé slyším, že chce být také tím, kdo si „nic nedává“. I to si zasluží ocenění, ale také více pozornosti. Možná by nyní mohl být dobrý moment k tomu, abych ji ujistil, že i kdyby si něco dala, na našem vztahu by to nic nezměnilo. Spíš naopak. Budu moc rád za její otevřenost a na oplátku jí mohu zaručit naprostou důvěrnost.

Nebudu se však snažit žádnými metodami zjistit, jestli doopravdy užila, nebo ne-řčila. Úkolem sociálního pracovníka není rozpoznat, zda klient má ve svém těle psychoaktivní látky. Zato by ale měl umět otevřít prostor pro rozhovor na téma drog, vytvářet atmosféru, ve které se klienti nebudou bát o tomto tabuizovaném tématu mluvit a nebudou se za užívání psychoaktivních látek cítit provinile.

Vztahy s drogami mají někdy velice intenzivní podobu, která může výrazně ovlivňovat život člověka a jeho další významné vztahy, a pokud nás klient do této sféry dobrovolně vpustí, je třeba to považovat za velký projev důvěry.

Dalším důležitým úkolem sociálních pracovníků je ale také schopnost rozpoznávání a vyhodnocování rizik v životě jednotlivce i rodiny. V případě Ivany mě to například může vést k tomu, že se pokusím domluvit si příští návštěvu u ní doma, ideálně i s jejími dětmi. Svoje obavy, které vzbudil Ivanin projev při dnešním rozhovoru, tedy nekla-řdu okamžitě na první místo, ale ani se je ne-řsnažím vytěsnit, přehlášit. Nechám se jimi vést a budu zvídavý na to, co se s nimi bude dít. Rozplynou se, anebo budou narůstat?

### Tématem přístihu dílu bude vyhodnocování rizik v případě užívání psychoaktivních látek.

#### Literatura:

- Boles, S. M. & Miotto, K. (2003). *Substance abuse and violence: A review of the literature*. *Aggression and violent behavior*, 8(2), 155–174.
- Nutt, D. J., King, L. A. & Phillips, L. D. (2010). *Drug harms in the UK: A multicriteria decision analysis*. *The Lancet*, 376(9752), 1558–1565.
- Parker, R. N. & Auerhahn, K. (1998). *Alcohol, drugs, and violence. Annual review of sociology*, 24(1), 291–311.



# Klienti pod vlivem Bezpečná nejistota

2. díl

**O drogách se někdy říká, že jsou „bránou do jiných světů“, v tom smyslu, že dokážou radikálně změnit náš stav vědomí. To se týká zejména takzvaných psychedelik neboli halucinogenů. Někteří lidé ale ke vstupu do jiných světů využívají i „běžnější“ drogy bez halucinogenního potenciálu, jako je alkohol, pervitin, heroin nebo neurol. Tyto látky, fungující jako relaxanty či stimulanty, mohou lidem při dlouhodobém užívání pomáhat vytvářet svět, který je pro ně bezpečnější, srozumitelnější a mnohdy útulnější než ten, ve kterém vyrůstali. Často je to ale zcela cizí a nesrozumitelný svět pro jejich okolí.**

■ **Text: Pavel Nepustil, Ph.D.,** psycholog, sociální pracovník a zakládající člen skupin Narativ a Zotavení Brno

**S**tojm před dveřmi bytu se sevřeným žaludkem. Otočím se na kolegyni vedle mě a v její napjaté tváři zachytním pokus o úsměv, kterým se mi snad snaží říct: „Zvládneme to.“

Zmáčknu zvonek a je to jako bych stiskl spínač tlukotu svého srdce. Nervozita a obavy se mísí se vzrušením. Kdo nám přijde otevřít? Usměvaný Petr plný elánu a chuti do života, kterého jsme před měsícem přijímali do naší pobytové služby? Anebo vznehlý, nevyčítatelný a po deřivavý Petr, který nám v noci na pracovní telefon poslal několik výhrůžných SMS zpráv a od rána se mu nemůžeme dovolat? Anebo ještě jiný Petr? Nevíme. Bydlí tam jenom jeden Petr. Ale který přijde otevřít, nevíme.

Při práci s lidmi, kteří dlouhodobě a intenzivně užívají drogy, se často opakuje jeden scénář. Spolupráce se odvíjí slibně, u klientů cítíme velkou touhu po změně, pak ale přijde obrát, někdy náhlý, jindy plíživý. Klient se začne chovat jinak než dřív, může být útočnější nebo se víc uzavírá do sebe. Přátelské rozhovory plné naděje a optimismu jsou ty tam, místo nich se začínáme obávat jak o klienta, tak o lidi kolem, včetně sebe. Anebo je to opačné. Začneme spolupracovat s někým podezřívavým, ne-spolehlivým a odtažitým a za nějaký čas máme před sebou příjemného a vřelého člověka s chutí do života.

Oscilování mezi dvěma či více světy, které se od sebe radikálně odlišují, je klíčovou zkušeností lidí, pro které psychoaktivní látky v životě znamenají či znamenaly něco podstatně jiného než občasnou úpravu nálady nebo experimentování s rozšířenými stavy vědomí. Svět, do kterého někteří lidé skrze psychoaktivní látky vstupují, se do- týká jejich identity a životního stylu. Dalo

by se říci, že si aktivně tvoří zcela jinou strukturu života. Jiné vztahy, jiné každodenní aktivity, jiný životní rytmus. Role drogy je určitě důležitá, přitom to ale není tak, že by droga tyto změny způsobovala. Spíše je spoluvůrcem změn, blízkým spolupracovníkem při vytváření paralelního světa.

## ➤ Bezpečí především

Mimořádně, touha po jiném světě se u lidí objeví pravidla ještě dávno předtím, než do hry vstoupí drogy. Mnoho studií ukázalo, že zásadním životním pocitem předcházejícím počátku pravidelného užívání drogy je pocit „nezapadnutí“, vyloučení, marginalizace. Další řada studií také prokázala, že lidé, kteří užívají drogy destruktivním způsobem, prošli v raném věku traumatizujícími zkušenostmi, které vedly k zásadnímu narušení důvěry v okolní svět. To ale nic nemění na tom, že jako pracovníci můžeme při setkání s lidmi, kteří pobývají v tomto „jiném světě“, zažívat značnou dávku nejistoty a obav, kdy nevíme, co čeká, kdy se těžko cokoliv předpovídá.

Základní mantra v těchto hodně nejistých situacích zní: **Nejdřív se postarej o sebe.** Co to znamená? Zejména to, že se potřebují cítit fyzicky v bezpečí. V tom rozhodně může pomoci přítomnost kolegy či kolegyně. Obzvláště, když si mezi sebou například vytvoříme dohodu, že jeden z nás bude víc v aktivním kontaktu s klientem a druhý bude spíše pozorovat a poslouchat. Ten, který je v „pozorovatelské“ roli, neby- vá tolik emočně zapojen do přímé interakce, a tak dokáže mít větší odstup. Může si například všimnout, že se kolega dostává do příliš velkého napětí, a tak může odvést něco pro zklidnění situace. Například řekne: „Možná bychom si mohli sednout v kuchyni a probrat to v klidu.“ Nezapojení do přímé interakce také skýtá mnoho možností pro

tak pro klienta, a musí tudíž vzniknout v těs- né součinnosti. Klient nejlépe ví, jaké situa- ce může očekávat. Naši úlohou je pomoci klientovi zamyslet se nad tím, co se může stát a co bude nejlepší udělat, když se to sta- ne. Kdy se dozvíme, že se něco děje? Jak se to dozvíme? Jak máme reagovat? Jak raději nereagovat? Komu zavolat? A komu raději nevolat? Pokud se nám podaří takový plán vytvořit, pak máme k dispozici nedocenitel- ná vodítka pro případ, že věci nepůjdou po- dle ideálních představ. Ale přesto, až se bu- dou dítě, tak se v nich můžeme cítit bezpečně. Při práci s lidmi, kteří užívají drogy, při- tom věci nejdou dle ideálních představ dost často. Musíme počítat s nimi a aktivně o nich s klienty mluvit, ačkoliv to nemusí být zrovna příjemné. Pro náš budoucí pocit bezpečí je to ale zásadní.



značnou část svého života strávil v prostře- dí, které má tendenci pokládat za rizi- kové, až nebezpečné. Byl nucen vytvořit si strategie, které mu pomáhaly přežít, zvládnout každodenní život, ale toto pro- středí bylo zároveň jeho domovem, v němž si vytvořil relativní pocit bezpečí. Ve chvíli, kdy člověk vstupuje do světa, v němž jsme

## ➤ Krizové plánování

Bezpečí ve vztahu s klienty je však vždy především výsledkem dlouhodobého spo- lečného úsilí. Jedním ze způsobů, jak se o bezpečí ve vztahu s klienty starat, je spo- lečné rizikové situace předjímat. To, co se skrývá pod heslem **krizové plánování**, je v podstatě snaha o to, abychom byli schop- ní společně čelit situacím vyvolávajícím výrazné pocity ohrožení a velkou nejistotu. Krizové plánování je důležité jak pro nás,

imy, představuje se nám skrze jinou identi- tu, která je buď podobná té, ze které dříve chtěl utéci, anebo je ještě nehotová, taková, již by si rád osvojil. V každém případě pot- vá ještě nějakou dobu, než se bude v tomto světě cítit bezpečně, takže není divu, že se budou objevovat tendence vracet se do své- ta předchozího. Na tyto přechody musíme být připraveni, počítat s nimi a aktivně o nich s klienty mluvit, ačkoliv to nemusí být zrovna příjemné. Pro náš budoucí pocit bezpečí je to ale zásadní.

## ➤ Sledování rizikových vzorců

Někdy stojíme ještě před náročnějším úkolem, protože potřebujeme chránit zá- jmy ještě dalších lidí. Typické jsou situace při práci s rodinami, ve kterých užívá dro- gy někdo z rodičů, zatímco našim úkolem je chránit bezpečí a zájmy dětí. Potom se objevují otázky: Je toto prostředí pro dítě bezpečné? Nehrozí, že traumatické událos- ti vedoucí ke ztrátě pocitu bezpečí a důvěry, které možná nastartovaly destruktivní uží- vání u rodiče, se zopakují i u dětí? Neuděla- li bychom lépe, kdybychom pomohli dětem dostat se z tohoto rizikového začarovaného kruhu ven?

Jsou to naprosto relevantní otázky, hle- dání odpovědí je ale nesnadné. Neměli bychom se nechat strhnout zdáním, že to jsou drogy, co způsobuje rizika. Ohrožení nezpůsobují drogy, ale způsob, jakým jsou užívány. Na užívání drogy, a tím i na jeho rizika, se můžeme podívat skrze tři velké oblasti, které významný americký psycho- log Norman Zinberg v 80. letech minulého století označil jako **drug, set a setting** neboli **český droga, osobní nastavení a kontext**. Pokud se chceme strukturova- něji zamyslet nad tím, jak je užívání drogy u konkrétní osoby rizikové pro děti, jsou tyto oblasti dobrou pomůckou.

Posuzování rizik skrze tyto tři oblasti se může hodit například ve chvíli, kdy se ob- jeví podezření, že matka nezletilých dětí

Tabulka: Faktory zvyšující míru rizika při užívání drog

DROGA	OSOBNÍ NASTAVENÍ	KONTEXT
Injekční užívání	Historie traumatu	Vyšší míra sociální izolace
Excesivní konzumace	Sebedestruktivní sklony	Slabá podpůrná síť
Kompulzivní užívání	Depresivní ladění	Kriminální prostředí
Odvýkací stav	Výrazná impulzivita	Finanční nestabilita
Kombinace užívaných látek	Emoční nestabilita	Chybějící protektivní faktory

## Schopnost uvědomovat si, co se děje ve mně, je zásadní podmínkou pro to, abych mohl pracovat v nejistých situacích a cítit se přitom bezpečně.

užívá pervitin. Ta samotná informace by nás neměla vést k jakýmkoliv unáhleným rozhodnutím a intervencím, ale spíše k de- tailnějšímu zkoumání. Jedná se o dobře promyšlené, relativně bezpečné užívání ve skupině zodpovědných dospělých lidí, které nijak neovlivňuje péči o děti, anebo jde o chaotické injekční užívání v domácím prostředí v přítomnosti dětí? Skrze výše uvedené tři oblasti se soustředíme na tak- zvané vzorce užívání, které se stávají hlav- ním předmětem našeho zájmu. Jinými slo- vy, nesnažíme se posoudit rizikovitost dané drogy, ale spíše rizikovitost určitého vzorce užívání drogy. Vzhledem k citlivosti tohoto tématu vyžaduje zkoumání tohoto typu jednak čas, jednak důvěru klientky, proto je třeba pečlivě volit, na kterou z daných oblastí se zaměříme nejdříve, tak abychom neztratili důvěru. Citlivý přístup a pomalé tempo se zde vždy vyplácí, protože spolu- práce dané klientky je pro nás v tomto úsilí zásadní.

## ➤ Bezpečný přístav

V psychosociální podpoře lidí, kteří uží- vají drogy, jsou situace podobné té, kterou jsem popsal hned v úvodu, spíše pravidlem než výjimkou. Při práci s klienty často stojí- me před dveřmi, ať už doopravdy, nebo po- myšlně, a nevíme, kdo nám otevře. Pocitům nejistoty, obav a nervozity se přitom nevy- hne, je tedy lepší s nimi počítat a učit se s nimi žít. Zároveň se ale vyplácí se neustá- le snažit o dosahování, prohlubování a udí- žování pocitu bezpečí a důvěry.

Ačkoliv tedy nevíme, jaký „Petr“ nám otevře, věříme, že v nás bude mít alespoň základní důvěru, věříme, že nás vpusť- alespoň do předstí, a věříme, že budeme schopni navázat na naše předchozí hovory, v nichž jsme předjímali to, co se právě mož- ná teď děje. A věříme také v naše schopnos- ti vést konverzaci tak, aby se možnosti, jak jít společně dál, začaly postupně objevovat.

Vytvářet útočiště, kde se budou lidé cítit bezpečně a budou se na nás moci s důvěrou obracet, je nejen ta největší služba, kterou můžeme udělat pro druhé, ale i sami pro sebe. Pociť smysluplnosti je práce tou nej- větší odměnou za naši práci a pro ty, kteří migrují mezi světy, je bezpečný přístav tím nejmysluplnějším, co je může potkat.

## Zdroj:

- Zinberg, N. E. (1984). *Drug, set and setting: The basis for controlled intoxicant use*. New Haven, CT: Yale University Press.



# Klienti pod vlivem

## Být svědkem zotavení 3. díl

s hřejivým pocitem u srdce. A až teď si naplno uvědomuji, že jsme si s Lubošem od začátku naší spolupráce až do dneška vykali...

► **Profesionalita jako lidskost**

Onen hřejivý pocit cítím pokaždé, když si vzpomenu na tuto historiku, která pochází z doby, kdy jsem pracoval jako externí konzultant pro osoby, jež se dostaly do vazby v souvislosti s užíváním nelegálních drog. Zároveň to byl ale ten druh kontaktu, u kterého člověk cítí zdvižený prst své nadřízené nebo zvednuté obočí supervizo- ra. Opravdu chceš mít pracovní kontakty v obědové pauze? Vážně chceš takto pokračovat nastavené hranice tím, že bez do- mluvy přejdeš s klientem k tykání? A přijde ti normální, že klienta doslova prosíš, aby za tebou přišel, aniž by něco potřeboval?

Z lidského hlediska to byl krásný, nezapo- menutelný moment. Z profesního hle- diska mimimálně problematický. Anebo ne? Rád bych v tomto článku obhájil tezi, že tento kontakt byl více než v pořádku. Pomohu si k tomu termínem, který je pou- žíván v zahraničních, ale čím dál víc i v čes- kých sociálních službách – **podpora zotave- ní**. Je to termín velice široký, do kterého

la, znamenalo to poměrně velký posun v chápání toho, co vlastně znamená zotavit se z duševního onemocnění, ze závislosti nebo z problematického užívání drog.

Dříve se automaticky předpokládalo, že zotavit se ze závislosti znamená prostě přestat s návykovým chováním. Jakkoliv to může být cesta složitá a spletitá, na kon- ci musí být jediné: abstinence. Podobně u schizofrenie se o zotavení mluvilo až tehdy, kdy vymizely veškeré symptomy, které k diagnóze vedly: mimo jiné haluci- nace, bludy, výkyvy nálad. Nová definice zotavení přinesla podstatnou změnu. **Ne- jde o vymizení symptomů, ale o budo- vání něčeho nového.** Člověk se zotavuje ve chvíli, kdy se cítí lépe, kdy má život pevněji ve vlastních rukou, kdy využívá svůj potenciál k dosahování vlastních cílů.

A především je to proces dlouhodobý, nikdy nekončící. **Být v procesu zotavení zna- mená být na cestě.**

U lidí se závislosti na drogách s sebou zotavení zpravidla nese výraznou změnu ve způsobu, jakým člověk přistupuje k psy- choaktivním látkám. To ale nemusí být vůbec to hlavní. Řada lidí nejprve udělá výrazné změny v jiných oblastech svého života. Kanadská kontrolovaná studie pro- gramu *Housing First* ukázala, že pokud lidé, kteří na ulici nadměrně pili alkohol, dostali k dispozici vlastní byt, tak svoje pítí výraz- ně omezili! To, že měli najednou zájem, domov, jim umožnilo věnovat se daleko většímu rozsahu aktivit, a tím pádem moh- li postupně omezovat i svoje pítí. Ačkoliv se z nich nestali abstinenti, v jejich životě se začala dít řada pozitivních změn. Nebylo pochyb o tom, že se zotavovali.

► **Pozvánka do sítě**

Podporovat zotavení našich klientů mů- žeme my všichni, při všem, co děláme. Roz- hodně to není něco, co nezbytně vyžaduje přítomnost specialisty na závislosti. Pře- devším se ale musíme vyvarovat jakékoliv tendence přebírat otěže procesu zotave- ní, ať už by se jednalo o vymýšlení recep- tů, jak by na to člověk měl jít, či přílišný spěch a tlak na dílčí kroky. To nejlepší, co můžeme udělat, je stát se členem podpůr- né sítě, v níž zotavení probíhá. Tato síť je

© Kirst, M., Zenger, S., Mistr, V., Hwang, S., & Stergiopoulos, V. (2015). *The impact of a Housing First randomized controlled trial on substance use problems among homeless individuals with mental illness. Drug and alcohol dependence, 146, 24–29.*

■ **Text: Pavel Nepustil, Ph.D., psycholog, sociální pracovník a zakládající člen skupiny *Narativ a Zotavení Brno***

**J**e po poledni a já jdu po rušné brněnské ulici svižným kro- kem, abych si tentokrát mohl u oběda dopřát víc klidu než jindy a nemusel do sebe házet sousta jak o závod. Najednou zaslechnu své jméno vy- slovené poněkud nejistým hlasem: „Pavle?“ Otočím se a dívám se na muže svého věku, kterému se rozjasňuje tvář, když si mě prohlíží. Moje reakce je pomalejší, nic- méně už je mi jasné, že toho člověka znám. Akorát... odkud jen... už vím. „Luboši!“

Podáváme si ruce a radostně si jimi po- třásáme. Je to jen pár týdnů od té doby, co jsme se viděli naposled, jenže to Luboš vy- padal jinak. Měl na sobě vězeňský mundúr a dozorce ho ke mně priváděli v poutech.

► **U lidí se závislosti na drogách s sebou zotavení zpravidla nese výraznou změnu ve způsobu, jakým člověk přistupuje k psychoaktivním látkám.**

se může vejít takřka cokoliv, co jsme zvyklí jako sociální pracovníci dělat. Podstatnou součástí je ale i to, co jsem dělal při kontak- tu s Lubošem. Snažil jsem se být podporu- jícím a vnitřním svědkem jeho vlastního procesu zotavení. Zároveň jsem se ale měl na pozor, abych v žádném případě nepře- vzal otěže tohoto procesu.

► **Každá změna se počítá**

Zotavení se používá jako překlad ang- lického slova „recovery“, ke kterému také existuje ekvivalent údrava. Ten ale může být zavádějící, protože zdaleka nejde pouze o zdraví. „Zotavení je proces změny vedoucí k lepšímu zdraví a životní pohodě, k sebeur- čení a k plnému využití vlastního potenciálu,“ uvádí americký Úřad pro otázky duševního

zdraví a užívání drog, celosvětově známý pod zkratkou SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administrati- on). Když tato definice před pár lety vznik- la, znamenalo to poměrně velký posun v chápání toho, co vlastně znamená zotavit se z duševního onemocnění, ze závislosti nebo z problematického užívání drog.

Dříve se automaticky předpokládalo, že zotavit se ze závislosti znamená prostě přestat s návykovým chováním. Jakkoliv to může být cesta složitá a spletitá, na kon- ci musí být jediné: abstinence. Podobně u schizofrenie se o zotavení mluvilo až tehdy, kdy vymizely veškeré symptomy, které k diagnóze vedly: mimo jiné haluci- nace, bludy, výkyvy nálad. Nová definice zotavení přinesla podstatnou změnu. **Ne- jde o vymizení symptomů, ale o budo- vání něčeho nového.** Člověk se zotavuje ve chvíli, kdy se cítí lépe, kdy má život pevněji ve vlastních rukou, kdy využívá svůj potenciál k dosahování vlastních cílů.

A především je to proces dlouhodobý, nikdy nekončící. **Být v procesu zotavení zna- mená být na cestě.**

Chci se dozvědět víc, a tak se zaujetím poslouchám a Luboš vypráví. Po deseti minutách ho ale přece jen musím přerušit, protože si uvědomím, že jestli se nenajím teď, tak to půjde nejdřív večer.

„Luboši, prosím tě, moc mě to mrzí, ale fakt už musím. Hrozně rád bych si tě poslechl někde v klidu. Prosím tě, nechtěl by ses někdy stavit? Treba hned zítra? My tady máme kancl hned za rohem, však víš kde.“

Upřesňujeme termín, vyměňujeme si čísla a loučíme se. Já zase přidám do kro- ku, sice trochu rozmrzlý z toho, že oběd do sebe budu zase házet jako vždy, ale zato

vždy přítomná, jen leckdy není zcela vidi- telná. Zpravidla nejde o vyskolený tým lidí organizující pravidelná podpůrná setkání, spíše je to poněkud chaotická a nesourodá směs nejrůznějších lidí z rodiny, kolegů, kamarádů, sousedů, známých, prodavačů, lékařů, řidičů autobusů a také sociálních pracovníků.

Být „pouhým“ členem podpůrné sítě při- tom neznamená, že nemůžeme využít svou odbornost. Naopak, můžeme využít všech- no, co umíme, především ve chvíli, kdy můžeme nabídnout něco, čeho se klientovi jinde nedostává. Sociální pracovníci hrají důležitou roli při aktivitách, které vedou ke zlepšení interakcí v rámci dané sítě. Má- lokdy je podpůrná síť sehraná tak, že sla- pe jak namazaný stroj. Spíše je to naopak. Dochází k nejrůznějším nedorozuměním,

Klient z nás musí podporu bytostně cítit, a to nikdo zvnějšku nezařídí. Proto jsem měl ze setkání s Lubošem takovou radost. Tím, že se ke mně sám přihlásil, že na mě zavolal, dal najevo, že se mnou chce po- dělit o to, co nyní zažívá. Vlastně tím řekl: jsi v tom se mnou. To, že přešel k tykání, jsem nevnímal jako manipulaci, ale jako vyjádření pocívané blízkosti.

► **Jako podporovatelé zotavení musíme dělat především jednu věc: naslouchat.** Ačkoliv se v pomáhajících službách toto slovo skloňuje všude, v řadě sociálních služeb dostávají přednost jiné aktivity, jako je například vyplňování formulářů, před- stavení služby, předávání informací nebo rad. Naslouchání však musí mít radikální prioritu před vším ostatním. Dáváme při něm najevo svůj zájem, svou chuť účastnit

se procesu zotavení, svůj respekt vůči cestě, kterou si klient volí. Ať už máme jakoukoliv roli v systému, i když máme udělat vstupní pohovor, sociální šetření, posouzení situa- ce, vždy je třeba začít i končit naslouchá- ním. To z nás dělá svědky klientova zota- vení. Umožňujeme klientovi zformulovat nahlas to, čím prochází a co je pro něj nové. Umožnit mu vyjádřit svoje pocity, radost- ně i neradostně. To samozřejmě neznamená, že musíme mlčet! Naopak, je důležité být aktivní, jen tak klient pozná, že jej posloucháme a snažíme se mu porozumět. Můžeme se tedy ptát, podívat, komento- vat, smát, vyjadřovat svoje pocity, vždy ale v odpovědi na to, co přináší klient.

► **Jako podporovatelé zotavení musíme dělat především jednu věc: naslouchat.**

se procesu zotavení, svůj respekt vůči cestě, kterou si klient volí. Ať už máme jakoukoliv roli v systému, i když máme udělat vstupní pohovor, sociální šetření, posouzení situa- ce, vždy je třeba začít i končit naslouchá- ním. To z nás dělá svědky klientova zota- vení. Umožňujeme klientovi zformulovat nahlas to, čím prochází a co je pro něj nové. Umožnit mu vyjádřit svoje pocity, radost- ně i neradostně. To samozřejmě neznamená, že musíme mlčet! Naopak, je důležité být aktivní, jen tak klient pozná, že jej posloucháme a snažíme se mu porozumět. Můžeme se tedy ptát, podívat, komento- vat, smát, vyjadřovat svoje pocity, vždy ale v odpovědi na to, co přináší klient.

► **Radikální naslouchání**

Avšak nejdůležitější je, aby nás klient do této sítě vůbec vpustil. Mý se do ní vnu- tit nemůžeme. Ani když má klient kontakt s námi nařízený, neznamená to, že se tím automaticky stáváme členy podpůrné sítě.

INZERCE

## Šmakoun DODÁ BÍLKOVINU



Kontaktujte nás:  
[www.smakoun.eu](http://www.smakoun.eu)  
Dodavatelé: MADETA,  
EXVER FOOD, MAKRO

Známost skutečnosti je nedostatek bílkoviny u seniorů.  
Známost skutečnosti je obliba tradičních jídel (i sladkých) u seniorů.

Šmakoun dodá komplexní bílkovinu do tradičních jídel – i sladkých.  
Šmakoun dodá komplexní bílkovinu do diet – běžné, diabetické, šetřící, nízkotučné i „kašovitě“

Šmakouna stačí 30 % - požívejte do:

- pomazánek a salátů
- polévek a omáček
- zapéčených brambor i těstovin
- rizota i rýžového nákypu
- sladkých těst na buchty, dorty, dezerty
- do vašich vyzkoušených receptů

