

# ABSTRAKT

**Abstrakt:** Šťastný život a špatné rodinné vztahy nejdou dohromady. Potřeba zlepšit blízké vztahy bývá tedy častou složkou našich životů, ať už se sami zotavujeme ze závislosti, máme ve své blízkosti někoho, kdo se potýká se závislostí či prostě jen žijeme mezi lidmi. Cílem příspěvku je zaměřit pozornost na rodiny a zamyslet se nad tím, jakou podporu a pomoc blízcí, specificky partneři a partnerky, potřebují a zda je pro ně v rámci stávající sítě služeb dostatečně dostupná.

V příspěvku shrnuji specifika partnerského života s člověkem, který je závislý na pervitinu, případně i v kombinaci s dalšími návykovými látkami. Rozebírám možnosti pomoci a podpory, které jeho blízcí mají v Brně a sleduji, jak tyto možnosti naplňují jejich potřeby, zda a jaké formy podpory chybí, zda díky podpoře dochází ke zotavování a ke zlepšování vztahů. Hluběji se zaměřuji na možnost využívání peer pracovníků a recovery koučů, s konkrétními kazuistikami.

Čerpám z informací získaných v roce 2019 a 2020 v rámci stáží v brněnských organizacích, z konzultací s klienty, z rozhovorů s účastníky výcviku v recovery koučování i ze svých vlastních žitých zkušeností v roli partnerky, využívající podpůrné služby.

**Klíčová slova:** Brno, metamfetamin, partnerský vztah, pervitin, recovery kouč, rodina, vztahy, závislost, zotavování

20.11.2020





## Rodiny uživatelů návykových látek: partnerské vztahy ovlivňované závislostí na metamfetaminu

*aneb*

# Partnerský vztah ve třech (se závislostí)



**Hana Jarošíková**

+420 603 324 428

[hana.jarosikova@gmail.com](mailto:hana.jarosikova@gmail.com)

Zotavení Brno & Recovery koučové

20.11.2020



# SUBJEKTIVNÍ KAZUISTIKA



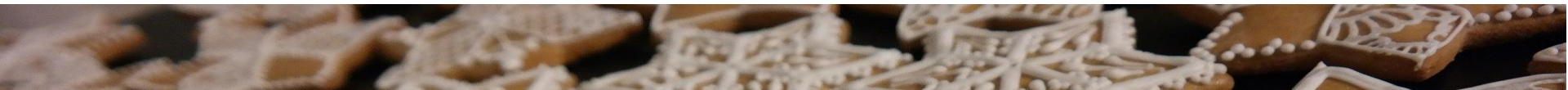
## Hanka & Marek & Závislost: Alkohol, Pervitin, Opiáty



Zvládne Hanka zůstat  
v partnerském vztahu?

**Londýn od 2016 → Praha od 2018 → Brno od 1.3.2019**

20.11.2020



# SPECIFIKA VZTAHU VE TŘECH, SE ZÁVISLOSTÍ

- Na 1. místě droga
- Zodpovědnost ----- Nespolehlivost
- Důvěra ----- Lži
- Intimita ----- Odcizení



# JAKOU PODPORU MY BLÍZCÍ POTŘEBUJEME?

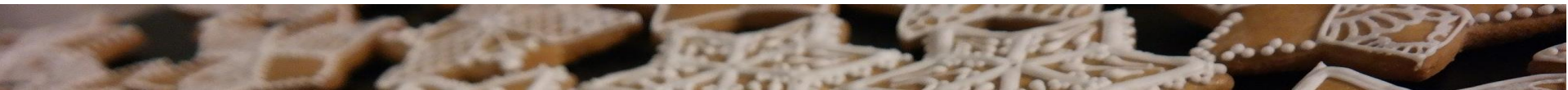
## Témata pro podporu:

- **Domácí bezpečí:** u nás doma ok
- **Peníze:** Jak na krádeže, zástavárny, sociální podpory, domácí finance?
- **Praktické informace:** Jak na detoxy, léčby, jídlo, střechu nad hlavou, užívání antabusu a substituce, právní záležitosti...?
- **Psychický stav:** Jak si udržet psychickou pohodu? Léky, terapie, svépomocné skupiny, peerové, recovery koučové, přátelé
- **Vztahy:** Jak nepřebírat role, které mi nepřísluší? Jak na zotavování blízkých vztahů? Společné poradenství a terapie, domácí prostředí, recovery koučové

## Přístupy k podpoře:

- **Aktivně:** stydíme se a bojíme se odmítnutí
- **Anonymně:** často nemáme pochopení v rodině, v práci
- **Bezplatně:** už často žívíme celou rodinu
- **Kdykoliv:** v pátek večer a o víkendech vznikne nejmíc trablů
- **S pochopením:** a nejlépe i s vlastními zkušenostmi

20.11.2020





# MOŽNOSTI PRO BLÍZKÉ V BRNĚ: 1/2

## Zdravotní služby

- **Psychiatrická klinika FN Brno a LF MU:** ambulance psychiatrické kliniky
- **Remedis:** adiktologická ambulance

## Krizové telefonické linky

- **Linka naděje:** Psychiatrická klinika FN Brno, anonymní telefonická pomoc pro celou populaci, nepřetržitý provoz
- **Modrá linka:** linka důvěry, chat, e-mail poradenství pro celou populaci, denně 9-21

## Círky a náboženské společnosti

- **Teen Challenge:** kontaktní centrum Brno

## Svépomocné skupiny

- **Rodinné skupiny Al-Anon:** [www.alanon.cz](http://www.alanon.cz) 12-krokový program pro rodinu a blízké, založený na AA. V Brně čtvrky 17:30-18:30.
- **Anonymní alkoholici, narkomani, gambleři**
- **Zotavení Brno:** [www.zotavenibrno.cz](http://www.zotavenibrno.cz) Skupina lidí se zkušeností závislosti své či blízkého, zaměřená na podporu lidí ve zotavení, hledající nové přístupy ke zotavení, např. Recovery koučování, Výjezdní tým



20.11.2020



# MOŽNOSTI PRO BLÍZKÉ V BRNĚ: 2/2

## Sociální služby

- **DRROM** - romské středisko: kontaktní centrum
- **Lotos** – doléčovací centrum: centrum poradenství a prevence
- **Pedagogicko-psychologická poradna** Brno: poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti
- **Podané ruce:** Individuální, párová a rodinná terapie, poradenství
  - kontaktní centrum
  - **poradenské centrum**
  - centrum prevence
  - centrum poradenství
  - **terapeutické centrum – ambulantní program**
  - terapeutické centrum – program substituční terapie
- **Renadi** (alkohol, gambling, léky): Individuální, párová a rodinná terapie, poradenství
  - kontaktní centrum
  - ambulance
- **Ústav prevence a léčby závislostí – A Kluby Brno:** adiktologická ambulance a gambling ambulance

20.11.2020



# TIPY JAK NA PODPORU... Z POHLEDU BLÍZKÉHO

- **Kombinovaná podpora:** poradenství + terapie/koučování + skupina je prima. Jen vše sladit s pracovními a rodinnými povinnostmi.
- **Proaktivní přístup** v poradenství je prima: často nevíme, co přesně chceme... a např. rada „pořídte si domů sejf“ může doma leccos vyřešit.
- **Svépomocné skupiny** jsou pro nás důležité, najdeme zde lidi s podobnými zkušenostmi, pak se necítíme tak izolovaní a osamocení... umíte doporučit skupiny ve vaší lokalitě? **Znáte Al-Anon?**
- **Recovery koučové** jsou lidé, kteří využívají své žité zkušenosti se závislostí při podpoře lidí na cestě ke zotavení. Angažujte je! **Více recovery koučování představí tři Zuzky, v sekci B, blok 14:00-15:30 hod.**
- *Chceme, ať naše potřeby jsou pro vás stejně důležité, jako potřeby uživatelů... a ať i nás máte rádi.*
- *Nepotřebujeme, ať nás trénujete k ještě větší zodpovědnosti, obvykle jsme až dost zodpovědní. Když už se odhodláme přijít, potřebujeme opečovávat.*



20.11.2020





## Hanka & Marek & Závislost: Alkohol, Pervitin, Opiáty



### Zvládla Hanka zůstat v partnerském vztahu?

- H. nezvládla vztah, ale daří se jim s M. zůstat přáteli...
- H. zvládla stát se recovery koučem
- M. je pro H. častou užitečnou podporou a poradcem při recovery koučování díky svým bohatým zkušenostem (*kolik z nás zná z léčby osobně i pana docenta Skálu, že ☺?*)
- H. založila a moderuje skype svépomocnou skupinu Zotavování blízkých vztahů. Nachystala a lektoruje workshop zaměřený na vztahy ovlivňované závislostmi. Je aktivní ve Zotavení Brno. Pro podporu si chodí do Al-Anon, k recovery koučům a do Podaných rukou.
- M. si dál dává život dohromady a za dva týdny se snad už bude moci přestěhovat z ubytovny do sdíleného bytu, díky pomoci z Renadi. Hledá si práci. Znovu chce zkusit detox ze suboxone.

20.11.2020



# PROSBA O POMOC A SPOLUPRÁCI

- Zaměřuji se na rodinu a blízké a na vztahy ovlivňované závislostmi;
- Chci zasítovat co nejvíc lidí a služeb, které tohle taky zajímá;
- Chci se zařadit do nějakých tématických pracovních skupin, nejlépe multidisciplinárních;
- Jsem otevřená názorům, nápadům, brainstormingům, spolupráci;
- Ráda analyzuji data a hledám někoho, koho baví statistiky 😊

**Jsem recovery kouč s žitou zkušeností blízkého, kterou jsem schopná a ochotná veřejně sdílet...** ráda přijedu, když se vám budu hodit na nějaký seminář, rozhovor, přednášku atd.

**Jsem v tomhle oboru docela nová...** i moje psychologické Bc. je docela čerstvé. Předchozí zkušenosti mám v informačních technologiích jako člen tým, vedoucí týmu i projektový manažer.

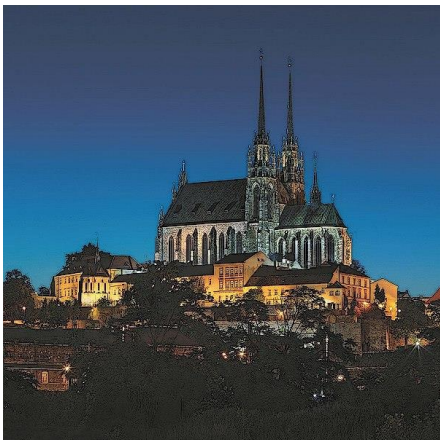
**Budu ráda, když mě budete kontaktovat, seznámíme se a navážeme spolupráci**



20.11.2020



# Děkuji za pozornost a mávám z Brna



**Ing. et Bc. Hana Jarošíková**



+420 603 324 428

[hana.jarosikova@gmail.com](mailto:hana.jarosikova@gmail.com)

[www.facebook.com/PruvodceZotavenim](https://www.facebook.com/PruvodceZotavenim)

[www.tvorimsizivot.cz](http://www.tvorimsizivot.cz)

**Zotavení Brno & Recovery koučové**

[www.zotavenibrno.cz](http://www.zotavenibrno.cz)

[www.recoverykoucovani.cz](http://www.recoverykoucovani.cz)



20.11.2020

