

HARM REDUCTION PRÍSTUP V PSYCHOLOGICKEJ PRÁCI S DOSPIEVAJÚCIMI A ICH RODINAMI

Mgr. Terézia Valachová (OZ Prima)



PRIMA

HARM REDUCTION

OZ Prima od 1998

Street work, kontaktné centrum Kčko

Množstvo projektov...

Sociálna asistencia

Bezplatné psychologické poradenstvo



HARM REDUCTION

Prístup zameraný na znižovanie negatívnych dôsledkov rizikového správania, bez nutnosti okamžitej abstinencie alebo úplnej zmeny správania

HR - humanistický prístup, bez hodnotenia čo je dobré a čo zlé, ide o pomenovanie reality bez hodnotenia a súdenia

HR pomáha pracovať so stigmatizáciou

Princípy Harm Reduction:

- Minimalizácia rizika
- Zameranie sa na potreby klienta
- Zlepšenie kvality života
- Zameranie na prevenciu, bez nutnej celkovej zmeny
- Transparentnosť a zapojenie klienta



HARM REDUCTION V PSYCHOLOGICKEJ STAROSTLIVOSTI

Využívanie princípov motivačných rozhovorov

- Empatia, prijatie, nesúdenie, nemoralizovanie
- Práca s odporom
- Poukazovanie na ambivalencie v prežívaní
- Podporovanie a nachádzanie kompetencie a zodpovednosti klienta, budovanie sebavedomia

Niektoré prvky Harm Reduction prístupu v psychologickej starostlivosti (Podľa Tatarsky a Marlatt, 2010)

- hľadanie a podpora klientových silných stránok s cieľom podporiť pozitívnu zmenu
- rozvíjanie spolupracujúceho a pozitívneho terapeutického vzťahu
- nevyžadovanie abstinencie ako podmienky pre začiatok terapie
- začíname v tom bode, v ktorom sa klient/klientka nachádza
- rešpektovanie toho, ako svoje problémy opíše klient/klientka
- vnímanie klienta/klientky ako jedinečnej osoby

A ČO MLÁDEŽ?

HR prístup pri práci s mladými ľuďmi sa ukazuje ako veľmi účinný a efektívny

Najmä u ľudí, ktorí už majú skúsenosť s psychoaktívnymi látkami

Cesta zákazov znižuje dôveru adolescentov voči odborníkom

Pocit odsúdenia/hodnotenia zabraňuje budovaniu vzťahu a otvorení sa voči rozhovoru s odborníkom (ale aj s rodičom)

Tieto údaje potvrdzuje aj štúdia z roku 2019 z University of British Columbia a University of Calgary (HR prístup mladých ľudí viac zapája a pozýva do diskusie, je to bližšie ich svetu)

"Mládež bola vnímavejšia, keď ich rodičia hovorili neodsudzujúcim spôsobom o užívaní návykových látok alebo poukazovali na zdroje alebo stratégie, ktoré pomohli minimalizovať škody spôsobené užívaním. Zdá sa, že tento prístup funguje lepšie pri zachovaní rodinných vzťahov a zdravia mládeže," povedala Emily Jenkins, Ph.D.,

A ČO MLÁDEŽ?

Harm reduction prístup :

- pri prevenciách na školách
- pri individuálnej práci s dospelým klientom
- pri práci s rodičom

Niektoré rizikové faktory vedúce k experimentovaniu/užívaniu látok:

- Skoré agresívne správanie
- Nedostatok rodičovského dohľadu
- Akademické problémy
- Nediagnostikované problémy v oblasti duševného zdravia
- Užívanie návykových látok rovesníkmi
- Chudoba
- Vzťahy s rovesníkmi/odmietnutie od rovesníkov
- Zneužívanie alebo zanedbávanie

Niekedy dospelí opisujú, že hľadajú “len” zábavu - prirodzená súčasť adolescentného veku (hľadanie vzrušenia, vstupovanie do rizika)

A ČO MLÁDEŽ?

Harm reduction prístup pri práci s mládežou nie je

- “bohapustá” benevolencia bez hraníc a limitov!

Je to:

- snaha o zmiernenie/odstránenie moralizovania a súdenia
- snaha o priblíženie sa skutočnému svetu mladých
- snaha podávať pravdivé a užitočné informácie mladým ľuďom a v neposlednom rade aj ich rodičom
- snaha o zmiernenie napätia v rodine a sfunkčnenie rodiny

KAZUISTIKA 1

14 ročný klient "Max" s rodičmi

Rodinné zázemie

2 súrodenci - brat Aspergerov syndróm, sestra, ťažkosti v škole, on "bezproblémový"
Matka - láskavá výchova, menej hraníc

Otec - prísna výchova, podľa slov mamy "cukor a bič"

Školské prostredie

Do 6.ročníka "dobrý žiak", neskôr problémy so správaním, znížená známka zo správania

Rovesnícke vzťahy

Od 7.ročníka "problémové" deti, najmä z CDR. Sám všetkch nevníma ako kamarátov. Dobrý kamarát - odchod na Ukrajinu.

Prvotná motivácia

Podnet maminy, po umiestnení v diagnostickom centre prišlo zhoršenie správania (krádeže, experimentovanie, vynechávanie školy), matka chcela situáciu riešiť (konflikty s otcom, problémy v škole, rieši ich sociálka...)

Terapeutický vzťah

Začiatok bol klient v miernom odpore, často vynechával sedenia, meškal, často sa pýtal, kam to má celé viesť, na čo tam je.

Čiastkové ciele

Pravidelnosť v dochádzaní na sedenia, apel na zodpovednosť.

Témy v priebehu spolupráce

Nezáujem o zmenu, hnev na otca, odmietanie otca, nedôvera v rodičov, sklamanie z odchodu kamaráta na Ukrajinu, krádeže, problémy v partii, využívanie druhými chalanmi, bad trip kamaráta, otvorenie témy THC a HHC - vplyv na telo, téma alkoholu a jeho vplyvu - klientova iniciatíva

Posun v spolupráci

Pravidelné dochádzanie, niekedy dokonca naťahnutie sedenia, klient prináša témy, na sedenia už chodí aj otec - väčšie pochopenie, viac pokoja v domácnosti, väčšia klientova otvorenosť

KAZUISTIKA 2

16 ročná klientka "Ela" s matkou

Prvotná motivácia

Telefonát od matky, na podnet dcéry, ktorá by so svojim problém s pitím chcela niečo robiť. Okrem pitia alkoholu aj dlhodobé sebapoškodzovanie.

Terapeutický vzťah

Klientka na prvom sedení zaujala skôr overovací postoj - mala záujem o spoluprácu, terapeutický vzťah sa vyvíjal pomerne rýchlo.

Čiastkové ciele

Porozumenie tomu, akú rolu hrá alkohol v živote klientky, snaha o náhradu alkoholu zdravšou stratégiou, pri kritickej situácii ponechanie len jednej látky (napr vape)

Témy v priebehu spolupráce

Náročný vzťah so sestrou, pocity odsúdenia, nepochopenia, predurčenia byť "závislá", bez možnosti zmeny. Téma vzťahov, čo pre ňu znamená sex, ako vníma intimitu, vzťah s matkou, potreba blízkosti, lásky...

Posun v spolupráci

Klientka opisuje pocit prijatia a pochopenia, ktorý ju motivuje. Dokáže si lepšie zastať samú seba, svoje emócie. Dokáže niekedy v emočne napätej situácii nesiahajú po alkohole ale ostať v emócií, buď si dať vape, alebo skúša iné stratégie (napr upratať, niekomu zavolať,...) Uvažovala na party, keď bola ponúknutá drogou - nedala si ju. Klientka pripúšťa, že by mohla prestať s pitím a aj hulením, vníma, že to nie je dobre. Dokáže nepiť aj dlhšie obdobie.

Rodinné zázemie

Rodičia rozvedení. Žije s mamou, sestrou (18 rokov), bratom (autista - veľké naviazanie na klientku).

Obťažovanie zo strany partnera matky. Označovaná v rodine ako "čierna ovca".

Školské prostredie

Do školy chodí, známky v poriadku. Nemá potrebu chodiť poza školu.

Rovesnícke vzťahy

V škole má vzťahy s rovesníkmi, ale najbližšie vzťahy má mimo školy - často najmä s chlapcami, staršími.

VÝROKY KLIENTOV

“Čakala som, že prídem, a znova to bude také že bu-bu-bu, alkohol, to nemôžeš...ale toto bolo iné, bavilo ma to, cítila som sa dobre.” (16 ročná klientka)

“Je fajn nemusieť sa báť povedať veci a necítiť sa nepochopene a súdená.” (16 ročná klientka)

“ Chcela by prísť aj kamoška, čo tiež občas popíja.” (14 ročná klientka)

“Doteraz som ani nevedel, že niečo ako závislosť na porne existuje. Myslím, že by som s tým mohol niečo urobiť, štvie ma to.” (17 ročný klient)

“ Keby to riešim sama, tak by som narobila kopu chýb zo strachu.” (mamina klientky)



PRIMA

NAŠE PRIESTORY



**PRI
MA**

ĎAKUJEM

