

Svépomocné skupiny



ČABLOVÁ, L.

Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta, Univerzita Karlova v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze

Citace: Čablová, L. (2012). Svépomocné skupiny. *Adiktologie*, (12)2, 161–163.

● 1 CHARAKTERISTIKA SLUŽBY

Svépomocné skupiny jsou specifickou formou pomoci a podpory lidí v náročných životních situacích. Sdružují klienty se stejným problémem, ať již jde o problém zdravotní, sociální či subjektivní. (Vymětal, 2010). V oblasti drogového užívání se jedná o aktivity, které může uživatel drog učinit mimo formální léčby a tím redukovat rizika spojená s jejich užíváním (Vobořil, Kalina in Kalina 2003).

Na rozdíl od léčby lékařské nebo psychoterapeutické podpory je tato forma podpory specifická tím, že ten, kdo pomáhá, není terapeut či jiný řídicí článek léčebného procesu, nýbrž členové této skupiny řeší své problémy na bázi skupinové psychoterapie jen za přítomnosti moderátora, koordinátora či vedoucího skupiny. Jeho hlavní úlohou je zajistit místo, čas a pravidelnost setkávání a v neposlední řadě celkovou starost o její organizaci (Kovářová, 2011).

Hnutí svépomocných skupin má stabilní organizační strukturu a bohatě rozvětvenou síť skupin. Počet činných skupin se odhaduje řádově na stovky tisíc. Skupina má kolem deseti členů, kteří se pravidelně scházejí asi jednou za čtrnáct dnů za účelem výměny informací, porady, prohoření toho, co je zatěžuje. Tvoří neformální společenství a jsou otevřeny rodinným příslušníkům a všem ostatním, koho se problém bezprostředně týká (Vymětal, 2010).

● 2 HLAVNÍ PRINCIPY SVÉPOMOCNÝCH SKUPIN

- Oslabení pocitů izolace – lidé, kteří si připadají od okolního světa izolovaní, se zde setkávají s dalšími, kteří mají podobné životní osudy, a již jen tento fakt je spojuje a izolaci oslabuje.

- Vzájemná emocionální podpora – účastníci se nejen potkávají, ale při sdílení se vzájemně podporují, mívají často pocit, že „jsou na jedné lodi“.
- Potíže jsou zvládnány i tím, že „nemocný“ pomáhá zvládat podobné problémy někomu jinému – najednou je člověk vytržen z řešení vlastních problémů a bezvýhodné situace a orientuje se na problémy druhých a zjišťuje, že jeho podpora a přítomnost může být pro druhé důležitá a nápomocná v řešení jejich problémů, posiluje se tím sebevědomí i chuť postavit se vlastním problémům (Matoušek, 2001).

Modrý kříž (2011a) dále uvádí:

- Učí strategii zvládnání každodenních problémů (sdílení zkušeností, hledání nových řešení, vzájemná podpora při selhávání, oceňování sebemenšího úspěchu).
- Pomáhá vytvořit síť sociálních vztahů (členové vytvářejí síť přátel, kteří si poskytují pomoc, např. slaví radostné události).
- Učí naslouchat druhým (uvědomit si obsah toho, co druhý říká, jeho pocity, ale také co v nás jeho verbální i neverbální projev vyvolává).
- Podporuje psychologický význam komunity (členové zjistí, že zažívají tytéž problémy a pocity, což pomáhá změnit osobní krizi).
- Dává příležitost pro zpověď, katarzi a vzájemnou kritiku, čímž dochází k zlepšování sebeobrazu (např. očišťující rozhovor, kdy účastník hovoří o svých selháních).
- Poskytuje modelové role (někteří lidé jsou již vyléčení, čímž ukazují, že se situace dá zvládnout).
- Učí konfrontace (cílem není odhalení někoho, ale jeho růst).

Došlo do redakce: 27 / BŘEZEN / 2012

Přijato k tisku: 10 / DUBEN / 2012

Korespondenční adresa: PhDr. Lenka Čablová, Ph.D. / cablova@adiktologie.cz / Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta, Univerzita Karlova v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, Apolinářská 4, 128 08 Praha 2

● 3 CÍLOVÁ POPULACE

Svépomocné skupiny jsou určené pro klienty s různými typy závislostí (alkohol, nelegální návykové látky či gambling) a pro jejich rodinné příslušníky. Svépomocné skupiny sdružují klienty se stejným problémem – zpravidla podle typu látkové či nelátkové závislosti.

● 3 / 1 Poskytované služby

Skupinová podpůrná psychoterapie • Následná péče • Sociální opora • Poradenství • Edukace

● 3 / 2 Počet zařízení a klientů

Svépomocné skupiny poskytují společně s dalšími typy ambulantních a lůžkových zařízení služby následné péče, avšak údaje o počtu jejich zařízení a klientů jsou obtížně zjistitelné. Mravčík et al. (2011) uvádí, že na principu svépomoci fungují skupiny Anonymních Alkoholiků (AA) a Anonymních narkomanů (NA). V současnosti funguje v České republice 47 skupin AA ve 34 městech a jedna skupina NA v Brně. Údaje o počtu klientů jsou bohužel v současné době nezjistitelné. V *tabulce 1* je uveden přehled a podrobný popis jednotlivých typů svépomocných skupin v ČR.

● 4 HNUTÍ ANONYMNÍCH ALKOHOLIKŮ

Jednou z nejrozšířenějších (dnes již organizací) svépomoci pro závislé na alkoholu je AA – Anonymní alkoholici. Je to sdružení lidí, kteří se navzájem dělí o svoji zkušenost, sílu a naději. Cíle je, aby mohli řešit své problémy a napomáhat tak sobě i dalším k uzdravení ze závislosti na alkoholu. Nejsou spřízněni s žádnou oficiální vírou, sektou, zřízením či politickou organizací a vyhýbají se veřejným sporům (Řehan, 2007). Hnutí pracuje s principem dvanácti kroků a dvanácti tradic. Princip v sobě nese všechny aspekty života – fyzický, psychologický i sociální (Anonymní alkoholici, 2011).

● 5 ANONYMNÍ NARKOMANI

Nevydělečné společenství žen a mužů, pro které se droga stala vážným problémem. Pravidelně se scházejí proto, aby si navzájem pomáhali žít bez drog. Je to program o úplné abstinenci od drog. Stejně jako Anonymní alkoholici pracují s principem dvanácti kroků (Anonymní narkomani, 2011).

● 6 SDRUŽENÍ KLUS

Ryze české je sdružení KLUS – Klub Lidí Usilujících o Strízlivost. První KLUS byl založen v 50. letech u Apolináře žijící legendou české adiktologie doc. MUDr. Jaroslavem Skálou, CSc. Od počátku existence změnilo sdružení svoji tvář, nikoli svoje poslání – sdružovat lidi závislé na alkoholu, drogách a hracích automatech a vzájemně si pomáhat se svojí nevléčitelnou nemocí, protože „jsme“ pouze zaléčení, nikoliv vyléčení (KLUS, 2011).

● 7 MODRÝ KŘÍŽ

Modrý kříž (MK) v České republice o. s., je nevládní nezisková organizace. Pomáhá lidem závislým nebo ohroženým závislostí na alkoholu, jiných návykových látkách a hracích aktivitách (gamblerství), jejich rodinným příslušníkům a blízkým osobám. Pomoc poskytuje prostřednictvím Poraden Modrého kříže, které najdete ve městech Český Těšín, Frýdek-Místek, Karviná, Ostrava, Valašské Meziříčí a Vsetín. Činnost Modrého kříže je motivovaná křesťanským posláním nesení pomoci bližnímu, s podporou profesionálních metod práce (Modrý kříž, 2011b).

● 8 A KLUBY

Jedná se o obecně prospěšnou společnost poskytující pomoc a podporu osobám závislým na alkoholu, lécích a hazardním hracím, včetně pomoci jejich rodinám a blízkým. Poskytuje informace, sociální poradenství, terapeutický léčebný program, následnou péči a pomoc s hledáním zaměstnání. Služby jsou poskytovány zdarma v Brně a jsou založeny na principu respektu vůči klientovi (A kluby, 2011).

Tabulka 1 Počet svépomocných skupin v jednotlivých krajích ČR

Kraj	Svépomocná skupina				
	A kluby	AA	NA	Modrý kříž	KLUS
Hl. m. Praha		10	1		
Středočeský		1			
Jihočeský		7			
Plzeňský		2			
Karlovarský		1			
Ústecký		2			
Liberecký		1			1
Královéhradecký		0			
Pardubický		1			1
Vysočina		5			1
Jihomoravský	2	5	1		
Olomoucký		3			
Zlínský		4		2	
Moravskoslezský		7		4	

LITERATURA

- A kluby (2011). Retrieved 13 December 2011 from: <http://www.akluby.cz/>
- Anonymní alkoholici (2011). Retrieved 6 December 2011 from: <http://www.anonymnialkoholici.cz/>
- Anonymní narkomani (2011). Retrieved 6 December 2011 from: <http://anonymni-narkomani.webnode.cz/>
- Kalina, K. (2003). *Drogy a drogové závislosti 2: Mezioborový přístup*. 1. vydání. Praha: Úřad vlády ČR: Národně monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti.
- KLUS (2011). Retrieved 13 December 2011 from: <http://klushb.estranky.cz>
- Kovářová, M. (2011). *Význam podpůrné skupiny pro blízké osoby lidí s psychotickým onemocněním, se zaměřením na rodiče*. (Nepublikovaná diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita, Filozofická fakulta.
- Matoušek, O. (2001): *Základy sociální práce*. Praha: Portál.
- Modrý kříž (2011a). Retrieved 6 December 2011 from: <http://modrykruz.org/SS.html>
- Modrý kříž (2011b). Retrieved 6 December 2011 from: http://www.modrykruz.org/O_nas.html
- Mravčík, V., Pešek, R., Horáková, M., Nečas, V., Chomynová, P. K., Štátná, L. et al. (2011). *Výroční zpráva o stavu ve věcech drog v České republice v roce 2010*. Praha: Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti, Úřad vlády ČR.
- Řehan, V. (2007). *Adiktologie I*. Olomouc: VUP Olomouc.
- Vymětal, J. (2010). *Úvod do psychoterapie*. 3., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing.

A Kluby České republiky



KLÍČ, M.

A Kluby ČR o.p.s.

Cítace: Klíč, M. (2012). A Kluby ČR. *Adiktologie*, (12)2, 136–164.

● 1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA ORGANIZACE

Organizace A Kluby ČR, o. p. s., působí v oblasti prevence, léčby a doléčování legálních návykových látek již dvanáct roků. Od samotného počátku až do současné doby se věnujeme výhradně problematice alkoholových závislostí a gamblerství. Naši cílovou skupinou jsou dospělí klienti, v rámci primární prevence, výzkumu (zne)užívání návykových látek na školách se věnujeme i dětem a mládeži ve věku do 18 roků. Postupně rozšiřujeme podle finančních možností služby tak, aby všechny dohromady tvořily komplexní celek bez nutnosti přeposílat klienty do jiných zařízení, pokud to

dovoluje aktuální zdravotní stav klienta a specializace našich odborníků. Když nás navštíví jakýkoli klient, jsme schopni poskytnout mu první kontakt i poradenství v oblasti závislostí v kontaktním centru. Jestliže se jedná o klienta s aktuálním problémem se závislostí, může rovnou vstoupit do ambulantní léčby. Je-li to klient již odléčený za závislosti a má potřebu upevnit si abstinenci, případně pokračovat v doléčování, má k dispozici následnou péči. Klienti, kteří se vracejí z ústavní léčby a nemají se kam vrátit, případně se nechtějí vrátit na místo, kde prožili svoji pijáckou kariéru, mohou využít pobytových služeb následné péče – sociálního bydlení. Ještě v průběhu následné péče se klienti mohou

Došlo do redakce: 27 / BŘEZEN / 2012

Přijato k tisku: 10 / DUBEN / 2012

Korespondenční adresa: Martin Klíč / akluby@akluby.cz / A Kluby ČR o.p.s., Dukelská 70, 614 00 Brno