

POZNÁMKY Z FOCUS GROUP 1 (PEER Konzultanti)

ČÁST - ZOTAVOVÁNÍ

1) Co si představíš pod pojmem “zotavení?”

- proces zotavení má několik fází - první fáze je nejnáročnější:
 - “cítím a žiji v utrpení” - ztráta přátel apod.
 - překonání banálních věcí (projít městem, vyjít z bytu, zvládnání běžných denních záležitostí...) BEZ alkoholu
 - přijmutí reality tak, jak je (BEZ ztlumení alkoholem)
 - práce na **uzdravení duše** (duše je bolavá) → mít dostatečnou zásobu “medikace a dezinfekce na zahojení čerstvých ran, mít někoho, kdo mi rány pofouká”
- návrat do **normálního života**
- stanovit si a zažít **návyky** (nejen pracovní), každodenní **režim**
- nalezení **sebedůvěry**
- **finanční soběstačnost**
- **nastavování hranic** (kam chci a kdy už je to pro mě za hranou)
- zotavení je celoživotní proces (velkou váhu má **rodinné zázemí a práce**)
- na začátku je STRACH:
 - z nového prostředí
 - z budoucnosti
 - že se nenaučím žít s potlačovanými prožitky
- **sebepéče**
- **co mi chybělo a co by mi pomohlo - mít si o problému/závislosti s kým promluvit a sdílet moje zkušenosti**
- fáze zotavení:
 - vím, že musím udělat rozhodnutí
 - přemýšlím před učiněním rozhodnutí
 - samotné rozhodnutí
 - dostat mému rozhodnutí
 - nastává změna a tu musím/chci udržet
- zotavení je **neukončený proces**
- zotavení je “**znovuzrození**”
- **nalezení pokory** ke své závislosti
- pocit úlevy, že už nemusím závislost skrývat (nelátková závislost)
- změna životního pohledu z dětského na dospělého člověka → přijímám emoční bolest
- první setkání s **pocitem štěstí**

2) Co je štěstí? Jak vnímáš pocit štěstí?

- **nedůvěra** v něj - opakující se životní kalkul
- pocit radosti se v zápětí mění na **úzkost** (slzy, smutek) → nedokáži prožít přítomný okamžik
- **neznámý pocit** (co to je? Jak se to žije?) → neumím zacházet s pocitem štěstí

- **vina** - “cítím vinu za to, že jsem šťastná”

3) Co pomáhá stavět “nový svět”?

- **změna prostředí**, včetně změny místa bydliště
- důvěrné přátelské i partnerské **vztahy**
- vyplnit **volný čas**
- unést sám sebe (svoji bolest) a nespolehat jen na přátele → zkřížená závislost
- nalezení nových přátel, kteří také **abstinují**, včetně abstinujícího partnera
- **mít vize, cíle a plány**
- smysluplně vyplnit **volný čas**

4) Čím jste volný čas vyplňovali? Jaká byla vaše prázdná místa?

- touha poznávat, zvědavost a zvědavost → **volnočasové aktivity** v Lužánkách (Dny čaje a keramiky apod.)
- *obava: “chci se bavit bez alkoholu, ale jak?”*
- **nová přátelství** (z léčeben, z komunitního bydlení, z organizací a spolků...)
- **turistika**
- **sport**
- **další vzdělávání** (VŠ)
- skupinové **hry**, deskové hry (Lužánky)
- **pokračování v zálibách** a koníčcích, ale **střízlivý!**
- **kurzy tance**
- **důležité vědět, jak zahojit rány**, co jsou **TY** věci, o které se můžu opřít (i fyzické “berličky” → hodně jídla, hodně pití, hodně sladkého...)

ČÁST - PEERSTVÍ

1) Kdy se vám do života dostalo peerství?

- první setkání s pojmem “peer” v léčbě/komunitě
- Centrum duševního zdraví, následně v RENADI a pak aktivně v recovery výcviku
- proč peer - chuť předat zkušenosti a sdílet, být s alkoholikama
- doléčovací skupina pro někoho nevyhovující (často se baví o abstinčních příznacích a relapsech)
- je to **neuvěřitelný a zázračný** - ...po setkání s člověkem, který si prošel závislostí

2) Jakou roli hraje peerství v procesu zotavení?

- “peerství je pro mě život” - **celoživotní naplnění**
- hraje velkou roli - v zásadě **práce sama na sobě** (další ošetření pro rány...)
- **má i svá úskalí** - klienti občas otevírají staré rány “... a ví, kam kousnout...”

- je to moje práce **abstinovat**
- práce s klientem mě nutí **aplikovat rady/cvičení i na sebe**
- **vydávám se a zároveň pracuji sám na sobě**
- role peera nemá hranice, jako práce terapeuta (etické, morální, odstup apod.)
- předávání energie mezi klientem a peerem **navzájem** (nabíjení sebe sama)
- klient mne mnohdy inspiruje
- být vzorem pro klienta - “musíš to žít, abys to mohl předat”

3) Jak zvládáte stres, těžké momenty? Jak se ošetřujete?

- **sportování**
- pravidelné **terapie** (garant na doléčováku apod.)
- **pracovní tým v RENADI** - možnost probrat krizovou situaci
 - mezi peery navzájem
 - peer rady
 - osobní supervize
- stanovit si **bezpečné hranice** pro sebe (co chci ještě říct a v čem mi už není dobře)
- být silný, abych mohl dávat
- pouštět “ ty sračky” do země (právě sračky hnojí půdu...)
- **práce s tělem** (energetická pole) - vědomě ze sebe stahovat/smývat problémy klientů, praní oblečení, které mám na sobě při práci s klientem apod.
- **uvědomění**: “to, co mě vadí na klientovi, je vlastně moje! Rezonuje to se mnou tak, že mě to rozseká...” → **silná imaginace**
- **odměnění se** za to, že jsem situaci (klienta) zvládla
- **poslech hudby**

HANKA - POZNÁMKY Z FOKUS GROUP

CO JE TO ZOTAVENÍ

Zotavení = práce na sobě; práce na změně; prevence infikování zhojené rány; práce na **sebedůvěře**, práce na **sebedůvěře**; ošetření vztahů; nastavení hranic v prostoru (tam je mi dobře, tam naopak nemůžu chodit), i ve vztazích
 Zotavení jde ve fázích/vrstvách - základní ošetření a pak nadstavba v podobě duševního rozvoje.

Zotavení resp. zotavování (je to neukončený proces) = poznej sám sebe

- 1) fáze před rozhodnutím ke změně
- 2) rozhodování
- 3) rozhodnutí
- 4) dostat rozhodnutí (praktické kroky)
- 5) udržení změny
- 6) rozvoj

Zotavení je takové znovuzrození - zažívám obyčejné věci, jako by to bylo poprvé.

Zotavení = vypořádat se s minulostí; čelit přítomnosti; myslet na budoucnost

Nemuset mít masku, nemuset nic tajit, být sám za sebe.

Setkat se s pocitem štěstí.

EMOCE JAKO NOVÁ VĚC V ŽIVOTĚ

Z utrpení (kterým bylo zotavení v počátku) se stává radost.

Dovoliš si prožít emoce (bez opojení drogou nebo alkoholem).

Jsem křehký.

Vytvářím si nové vztahy.

Mám pokoru vůči problému.

Rychlost řešení/podpory je klíčová. To, že chci pomoci dnes, neznamená, že to budu chtít za týden. (Viz naše teorie "okna".)

Pozitivní emoce je těžké prožít, i pocit štěstí vyvolá úzkost; nevím, jak s tím naložit, nevěřím, že to ostatní myslí vážně, když mi chtějí udělat radost.

Jak se žije štěstí? Můj známý prostor jsou negativní pocity a nepřátelský svět. Jsem zvyklá žít ve sračkách, ale to je můj svět, který je pro mě známý, kde vím, že zas přijde další rána. Pocit štěstí mě děsil, neznala jsem ho, nevěděla jsem, co se to děje, co to je, co si s tím mám počít.

Vina za pocit štěstí. Moje vzorce mi nedovolují prožít pocit štěstí.

BEZPEČÍ

Jak se tvoří bezpečí?

nové **prostředí** (začít znovu, být mimo ty ulice, ty hospody a bary, ty průšvihy)

nové **vztahy**

naplnit si **volný čas**

dostat sám **sebe do pohody** - začít u sebe; dát sebe a své zotavení na první místo

"Nefunguju bez cíle, vize budoucnosti."

Vůbec jsem si neuměla představit život bez alkoholu, život po léčbě. Vůbec.

Musela jsem se naučit dělat ty věci, které jsem dřív dělala pod vlivem, bez alkoholu. (Ne vždy je možné se úplně odtrhnout od minulosti, když je má práce zároveň můj koníček, má vášeň)

PEERSTVÍ

Potřeba předat svou zkušenost, někomu říct, že to jde. V okamžiku, kdy jsem se cítila upevněná v zotavení.

Žitá zkušenost je hodně důležitá.

Peer je třešnička na dortu terapie.

Při práci s klienty se část té péče propisuje do mě.

Peerská práce je obousměrná - na jednu stranu klienti přesně vycítí slabé místo, kam "kousnou", na druhou stranu jejich zpětná vazba velmi nabíjí a vyživuje.

Nutí mě hledat vysvětlení, proč mě to tak rozsekalo (to, co se jim děje, co mi řekli a tak).
Posvítit si na bolístku a vyčistit ji.

SEBEPÉČE

Těžké momenty v rámci práce - terapie, supervize a podpora týmu; podpora organizace - podporu dostávám na několika rovinách.

Učím se držet si hranice v soukromí i v práci, ne, že jsem neosobní, to zas ne; v muzikoterapii si hledám cestu, jak se chránit (pouštět ty sračky ven - do země; tu zemi to pohnojí"). Necítit se v terapii provinile, že předávám dál sračky.

Imaginační cvičení (voda odnáší věci pryč; vyprané oblečení, ...)

Zákusek za odměnu

Pustím si hudbu

POZNÁMKY Z FOCUS GROUP 2 (PEER Konzultanti)

1. ČÁST - ZOTAVOVÁNÍ

1) V čem si myslíte, že vybočujete, v čem jste odlišní? (pozn.: v reakci na prohlášení jednoho z peerů: “Já nejsem normální.”)

- **cítím stigmatizaci** (lidi na mě koukají s otevřenou pusou; verbální názory; občas na mě někdo plivne...)
- “Ale přitom se beru normálnější, než jsou ostatní. Ale co je vlastně normální? Program na práce je normální 😊.”
- “Postupem času se pohled na mě změnil, protože jsem začala normálně fungovat.” → zajištění bydlení a financí
- “Cítím se vnitřně špatně a jiná, než ostatní.” → zadržování emocí sama v sobě
- “Pomohlo mi o závislosti mluvit veřejně a přemýšlet o sobě jako o závislém člověku.” → **změnu náhledu sama na sebe; otevřenost směrem k veřejnosti**
- “Mnohdy jsou závislí hodnější lidé, než ostatní.”

2) Co pro vás znamená pojem zotavování se?

- “Musíš **se cítit srdcem**, ne hlavou. Pak se za to postavíš.”
- “Vím, že beru a budu brát do konce svého života.” → **kontrolované užívání**
- rozhodnutí, že už dále nebudu páchat trestnou činnost → **zvědomění si vlastních problémů**
- **naučit se žít se závislostí**
- založení rodiny, nalezení bydlení → **sociální a rodinné zázemí**
- “Přítelkyně začala pracovat kvůli alimentům, tak jsem začal taky. Bylo mi to blbý 😊.” → **zapojení se do pracovního procesu**
- průběžný detox během závislosti, bez nutnosti ústavní léčby (užívání Metadinu)
- vždy zafungoval pud sebezáchovy
- velké zotavování začalo při vzniku skupiny Street Support → **role peera a splněný sen**
- **odpuštění** lidem, kteří mi ubližovali (otec, který mi ve 12ti letech podával drogy, přátelé apod.)
- snaha otočit negativní zkušenosti v pozitivní; všechno zlé je k něčemu dobré → **pozitivní myšlení**
- práce mi vrátila zpět **sebevědomí**
- vážím si své **zkušenosti a jedinečnosti**
- **posouvám se dál díky peerství** a těším se, co přijde dál
- “Zotavuji se již několik let, je to dlouhý proces. A stále nejsem zotavená, nevím si s tím rady, nevím jak. Otázka *Chci pít/nechci pít* je pro mne otázka života a

smrti, takže já pořád nevím. Trpím tím, že si to zotavování vědomě odsouvám.”

- o zotavení jsem začal přemýšlet až **nabídkou práce peer konzultanta**
- najít si to, co ti dává smysl, co tě baví (chození do přírody, sbírání minerálů, sázení kvítek...) → **vyplnění volného času koníčky a zájmy** (ideálně už v léčebně) → návrat k tomu, co tě naplňovalo už v dětství

x

- “Mám strach jít mezi normální lidi a to mi brání hledat koníčky venku.”
- záminka pro odložení abstinence

- nevracet se do starých míst → **změna prostoru a místa**
- “Byl jsem nemocný a neměl jsem na léky, tak mi nezbylo nic jinýho, než sbírat léčivý byliny.” → z nedostatku se stala přednost plus přetavení v zásadní koníček
- **vyplnění volného času**, který zbyl po závislosti:
 - sběr kamenů
 - sběr léčivých a jedovatých rostlin
 - čtení
 - malování
 - péče o osobu blízkou
 - výroba šperků
 - psaní poezie
 - poslech hudby
 - vzdělávání
- **pocit naplnění ze svého současného způsobu života**
- *názor: “Alkohol je strašně rychle a strašně likvidační. U drog to tak není, tam je opačnej (vzrůstající) efekt.”*
 - *názor: “Kontrolovaný pití/braní má vyšší smysl než totální abstinence, tu málo kdo zvládne. Vidím, že právě toto může vést až k úplné abstinenci.”*
- “Jsem ve stejném kolektivu lidí, kteří furt berou, ale já už nechci, už jsem z toho vyrostla. Přestalo mě to prostě bavit.”
- neuznávám striktní zákazy, např. když se ti stane něco zlého a hodně bolavého, → **přijmutí relapsu jako součást zotavování**

2. ČÁST - PEERSTVÍ

1) Jak vnímáš roli peera? Jak se svojí zkušeností dál pracuješ?

- “Máš dvě mince, jedna je tvoje a druhou dáš dětem. Ale tu svoji musíš vrátit.” Klienti nám hodně důvěřují, víc než odborníkům. A tím já vracím svoji

minci, tím, že jim pomáhám.” → **větší důvěra klienta k peerovi, než k terapeutovi**

- pro klienty je **léčebným účinkem** už jen to, že ho peer vyslechne
- snaha se odpojit od problémů klientů
- na této práci mne naplňuje to, že **pomáhám druhým**

3) Jakou roli hraje peerství v zotavování a jak se to promítá do vašeho života?

- “Musím se od toho odprostit, protože by mě to semlelo. A bylo by to na mě extrémně vidět.” → **problémy klientů zasahují do osobního života peera**
- “Klienti půjdou raději za mnou, protože jsem sjetej stejně jako oni.” → **rozdílnost práce peera v terénu**
- abych mohl vykonávat tuto práci, musím být sám v pohodě → **řešit osobní problémy**
- posouvá mě každé další vyřešení klientova problému → **pocit vlastního úspěchu**
- **pozitivní věci**, které z role peera vycházejí, mi dávají sílu dělat to dál
- klienti se na mě usmějí, letmo políbí atd. → **vděčnost od klientů**
pozn.: “Je to jako mít kouzelnou hůlku. Mávnutím jim vykouzlím štěstí.”
- smysl mi dává vědomí, že **jsem přínosný pro společnost**
- “Vím, že se nezabiju, nebo neuchlastám, protože jsem tady, abych jim pomohla.”
- vidím velký posun v pohledu na roli peera u st. orgánů (Policie ČR, zastupitelství apod.) → **větší respekt k peerům**
- lidi si o nás myslí, že jsme odpad společnosti → **zkreslená představa veřejnosti** (peer x uživatel = jeden pytel pro všechny)

4) Kde je pro vás hranice pro to, co můžeš a co už ne? Kde ještě můžeš pomoci?

- nedělat **nic bez souhlasu klienta**
- musí se dostavit na schůzku, tam začneme. Pokud nedojde, nemá zájem a nic dál neřeším → **vyžaduje se aktivita a zájem klienta**

5) Kdy si řekneš, tohle má smysl a do toho jdu?

- musím respektovat rozhodnutí klienta
- být nad věcí → **širší perspektiva**
- nedávám peníze ani cigarety → **zákaz finanční a materiální pomoci**
- **nastavení vlastních hranic**
- nechám klienta pracovat na zahradě, nebo ho pošlu na nákup → **zplnomocnění klienta**

- psychická únava - nejdu do práce; ale panuje i opačný názor, že **práce s klientem mě z mých problémů dostane**
- dříve pomáhalo sledovat lidi kolem sebe, kolik jich je na tom hůř než já (nemyslel to, že nemají kde na bydlet a on ano, nebo že mají horší oblečení. Byli to lidi v saku a drahých oblecích, kteří ale byli vyčerpaní psychicky, servaní a strhaní...) → WOW
- hlídám si **distanc od práce**
- já se musím opečovávat sama, abych mohla pomáhat druhým → **být v psychické pohodě**
- při traumatickém zážitku si ponechat patřičnou dobu na truchlení (a rituály) a odžít si to
- **dodržování:**
 - procházky v přírodě
 - odpočinek
 - supervize
 - intervize
- hledat kamarády i z jiných okruhů a nebýt sám → **nebýt vezněm u sebe doma**

6) Komu dokážete pomoci? Komu rádi pomáháte?

- tím, že pomáhám druhým, pomáhám sobě
- přitahuješ člověka s podobnou zkušeností (chodí za tebou sami, sami si tě vybírají) → **vzájemná přitažlivost**
→ **klient si vybírá peera** (ne naopak)
- tím, že pocházíme z jedné drogové scény, tak se všichni dlouho známe. A já z nich **cítím ohromnej respekt a důvěru**, kterou ve mně mají
- informace se mezi klienty sami šíří → **povědomí o peerství**
- **pochopení a oční kontakt** → **řčeno vše i beze slov**

7) Jak funguje podpora mezi peery?

- **jeden pro druhého jsme důležití**
- během pracovní doby si povíme vše důležité, co potřebujeme
- noví členové/peeri nabourávají dynamiku ustálené skupiny (nedůvěra, nespolehlivost, moc nápadů a žádné řešení, nedochvilnost...) → založit novou samostatnou skupinu

8) Jak se pozná dobrý peer?

- **má výsledky** (počet klientů, počet asistencí atd.)
- klienti o mně hovoří jako o **kamarádce**, ne jako o peerovi z Podanek
- **sebereflexe**
- **zpracování vlastního příběhu**
- **zpracování závislosti**
- umět si stanovit své pracovní možnosti → **umět odmítnout klienta** v případě psychického vyčerpání
- **posun u klienta** → **vizuální změna**