



HODNOTA KLUBU ABSTINUJÍCICH Z POHLADU JEHO ČLENŮV

R. WOLT^{1,2}, D. BABICOVÁ¹

¹ Katedra psychologických vied FSVaZ UKF v Nitre
Vedúci katedry: prof. PhDr. Tomáš Sollár, PhD.

² Centrum pre liečbu drogových závislostí Banská Bystrica
Riaditeľ: MUDr. Martin Somora, MBA

S ú h r n

Úvod: Dôležitou súčasťou liečby závislostí je proces doliečovania. Príspevok sa zameriava na význam klubu abstinujúcich, ktorý plní viacero funkcií.

Ciel: Cieľom práce bolo mapovanie hodnoty a významu klubu abstinujúcich z pohľadu jeho členov prostredníctvom kvalitatívneho prístupu.

Metodológia: Výskumná časť si dala za cieľ nájsť odpoveď na dve výskumné otázky, ktoré sa týkali 1) motívov, ktoré viedli abstinujúcich závislých k účasti v klube abstinujúcich, 2) prínosu, ktorý prináša abstinujúcim závislým ich pravidelná účasť v klube abstinujúcich. Odpovede na zvolené výskumné otázky boli získané prostredníctvom polo-štruktúrovaných rozhovorov s desiatimi členmi Bys-trického klubu abstinujúcich. Na základe kódovania a vytvárania trsov boli vytvorené jednotlivé kategórie.

Výsledky: Ako motív pre vstup do klubu abstinujúcich sa najčastejšie objavovala motivácia k abstinencii. Medzi motívmi sa objavil tiež vplyv blízkej osoby a očakáva-

R. WOLT, D. BABICOVÁ / HODNOTA KLUBU ABSTINUJÍCICH Z POHLADU JEHO ČLENOV

nia, že účasť v klube abstinujúcich pomôže vytvoriť si nové sociálne kontakty a bude viesť k zmene vo vlastnom sebauvedomovaní. Z hľadiska prínosu z pravidelnej účasti na stretnutiach klubu abstinujúcich sa najčastejšie vyskytoval posun k zmene vo svojom lepšom sebauvedomovaní, zlepšení komunikácie a osobnej vyzretosti. Ukázalo sa tiež, že pravidelná účasť v klube abstinujúcich prispieva k väčšej dôvere u príbuzných a vedie k vytvoreniu si nových, zdravých interpersonálnych väzieb a slúži ako prevencia recidívy.

Záver: Zistenia korešpondujú nielen s praktickým poznaním, ale aj s výskumnými zisteniami viacerých autorov. Klub plní nielen nápravnú a preventívnu funkciu, poskytuje tiež priestor pre vytváranie a upevňovanie zmien a osobnostný rast.

Klíčov é slová : závislosť – doliečovanie – klub abstinujúcich

THE VALUE OF AFTERCARE SUPPORT GROUP FROM THE PERSPECTIVE OF ITS MEMBERS

S u m m a r y

Background: The process of aftercare is an important part of the addiction treatment and recovery. The article focuses on the value of the aftercare support group which fulfills several functions.

Goal: The aim of the research was to map the value and importance of aftercare support group from the perspective of its members through the qualitative approach.

Methods: Research part was focused on finding the answers to the two research questions related to the 1) motives which led the addicts in recovery to participate in the aftercare support group, 2) contribution of the regular participation in the aftercare support group to the addicts in recovery. Answers to the research questions were obtained by the semi-structured interviews with ten members of Bystrica aftercare support group. Based on coding and clusters particular categories were created.

Results: As a motive for becoming a member of the aftercare support group the motivation to abstinence occurred the most frequently. Another motive showed up the influence of a close person and expectations to create new social contacts and change in own awareness. From the point of the contribution of regular participation in the aftercare support group the most frequently occurred the change in better self-awareness, communication skills and personal growth. The regular participation in the aftercare support group also leads the greater trust in relatives and to

R. WOLT, D. BABICOVÁ / HODNOTA KLUBU ABSTINUJÚCICH Z POHLADU JEHO ČLENOV

development of new healthy interpersonal relations and serves as a prevention of relapse.

Conclusion: Outcomes correspond with the practical knowledge and also with research findings of the several authors. Aftercare support group fulfills not only prevention and corrective function, but also provides a space for developing and stabilizing the changes and personal growth.

Key words: addiction – aftercare – aftercare support group

Úvod

Jednou z dôležitých súčastí liečby závislostí je doliečovací proces, ktorý by mal byť prirodzeným pokračovaním už začatých zmien, prehlbovania, rozširovania a upevňovania tých vzorcov správania, ktorých rozvoj začal už počas ústavnej liečby. O význame doliečovania sú pacienti opakovane edukovaní v súlade s tvrdením Prillingera (2000), podľa ktorého cieľom doliečovania je dlhodobý efekt základnej liečby a prevencia recidívy. Preston a Malinowski (2007) hovoria o doliečovacom procese ako o špecializovanom programe, ktorý podporuje abstijnujúceho závislého v období krízy alebo v ťažkých životných situáciách, ktoré sa vyskytnú v živote po liečbe. Ďalej autori uvádzajú, že využitím doliečovacieho programu sa zvyšujú šance na dosiahnutie predsavzatí, dlhodobých cieľov a k následnému pokračovaniu triezveho života. Kým liečba a rehabilitácia sa podľa Šteliara (2004) zameriava na somatické a psychické poškodenie, doliečovanie sa sústreďuje na sociálnu stránku problémov užívateľa návykovej látky. Ide o proces odstraňovania už osvojených, avšak nevyhovujúcich, nevhodných alebo spoločensky nežiaducich vzorcov správania a ich nahrádzanie novými, vhodnejšími a sociálne žiadúcimi.

Socioterapeutické kluby

Významnú rolu v doliečovacom procese zohrávajú socioterapeutické kluby, ktorých činnosť je oživená a obohatená na základe ich „zdravého jadra“, ktoré tvoria skúsenejší abstijnujúci závislí s dlhšou abstineniou. Stretávajú sa v takejto spoločnosti má veľký význam pre abstijnujúcich závislých,

R. WOLT, D. BABICOVÁ / HODNOTA KLUBU ABSTINUJÚCICH Z POHLADU JEHO ČLENOV

pretože ide o hľadanie nového spôsobu života (Turček, 2007). Podmajerský (2006) hovorí o klube abstinujúcich ako o mieste premeny, kde sa môžu zrodiť ľudia novej kvality. Klub abstinujúcich radí medzi osvedčený nástroj s liečivým účinkom, ktorý má svojpomocný charakter. Na základe dlhoročnej praxe tvrdí, že kluby abstinujúcich sú miestom šírenia informácií dôležitých pre abstinenciu, emocionálnej podpory členov a členiek klubu v ťažkostiach a racionálnej konzultácie problémov. Podľa Pavelovej (2004) má každý klub dva podstatné ciele a to udržať abstinenciu a objaviť nový životný štýl, čo predstavuje skutočnú integráciu do života. V skupine si členovia a členky zverejňujú vlastné skúsenosti bez strachu zo zosmiešňovania alebo odsúdenia. Skupina tak vytvára priestor pre sebauplatnenie, či sebanápravu. Bútora (2008) prirovnáva tieto kluby k živému organizmu, ktorý poskytuje pomoc členom skupiny, ale zároveň ich neučí len brať, ale aj dávať. Spomína hlavne ruky, jazyk, srdce a mozog klubu. „Jazyk“ predstavuje komunikáciu a spoluprácu členov klubu, „ruky“, ktoré predstavujú pohladenie a pomoc začínajúcim abstinenciam, „srdce“ spoločné zážitky, či už šťastné alebo smutné, „mozog“ predstavuje dôležité poznatky o chorobe, liečení a rehabilitácii. V každej etape doliečovacieho procesu v svojpomocnej skupine nájde človek niečo iné, podľa toho, čo hľadá a čo potrebuje pre vlastný vývin a napredovanie. Spočiatku je viac ponorený do diania skupiny, postupne získava viac istoty a sebadôvery a je schopný pomáhať aj iným (Pavelová, 2004).

Prvý socioterapeutický klub v strednej Európe bol klub založený Jaroslavom Skálom v Prahe pod názvom KLUS (Nešpor, 2011). Neskôr sa vytvorila celá sieť socioterapeutických klubov, na ktorých činnosti sa podieľali a podieľajú profesionálni terapeuti a ich bývalí pacienti. Ich činnosť je pomerne široká, od stretnutí abstinujúcich závislých až po programy, na ktorých sa môže zúčastniť spolu so závislým aj celá rodina. Podmienkou účasti na programoch je, že človek nemôže byť pod vplyvom návykovej látky (Pavelová, 2004). Socioterapeutické kluby väčšinou vznikajú pri liečebných zariadeniach. Nešpor (2011) uvádza nasledovné výhody:

- dobre fungujúci socioterapeutický klub môže nahradiť chýbajúce alebo nedostatočné sociálne vzťahy u ľudí, ktorí sa v súvislosti s prekonávaním závislosti museli rozísť s bývalými známymi, prerušili s nimi kontakty alebo zostali osamelí,

- socioterapeutický klub pri ambulantnom alebo lôžkovom zariadení poskytuje pozitívny model pre ľudí, ktorí svoju závislosť ešte len prekonávajú, čo zvyšuje ich motiváciu k liečbe,

R. WOLT, D. BABICOVÁ / HODNOTA KLUBU ABSTINUJÚCICH Z POHLADU JEHO ČLENOV

– pozitívny výsledok ovplyvňuje dĺžka zotrvania v socioterapeutickom klube a udržiavanie sociálnych kontaktov.

Význam socioterapeutického klubu

Podľa Šavrnochovej (2012) významom a postupmi práce je svojpomocným skupinám, resp. klubom, veľmi blízka forma socioterapeutických klubov. Tie sa však od svojpomocných klubov odlišujú hlavne tým, že spájajú svojpomoc rovnako znevýhodnených členov a členiek skupinovou formou s odbornou pomocou. V socioterapeutickom klube sa klient priúča, resp. učí novému reštruktúrovanému spôsobu života bez psychoaktívnej látky, ako aj zvládaniu záťažových situácií typu neprimeraných úloh a požiadaviek, problémových situácií, frustrácií, konfliktov a zvládaniu stresu. Závislý v dôsledku abstinencie stráca svoje doterajšie referenčné skupiny a preto u neho vzniká skupinové vákuum, ktoré nahrádza socioterapeutický klub (Kredátus, 2005). Medzi charakteristické znaky klubov abstinujúcich zaraďuje Prillinger (2000) nasledovné:

– Štafeta (reciprocita) pomoci (tak ako mne pomohli na začiatku, mám ja teraz šancu pomôcť v klube niekomu ďalšiemu, pričom nie je vylúčené, že aj ja budem niekedy potrebovať opätovnú pomoc).

– Pomáhanie inému – najlepšia škola, ako sa niečo naučiť (pomoc v praxi nie je striktné uplatňovanie poučiek, ale zúročovanie získaných vedomostí).

– Zúročovanie spoločnej skúsenosti (šanca na riešenie problému podobným spôsobom, prípadne ešte lepšie, nakoľko tí čo už s riešením majú skúsenosť, poznajú existujúce riziká, na ktoré možno upozorniť).

– Vzájomná pomoc a podpora (celkové vystupovanie dáva najavo, že každému na každom záleží. Na základe reakcií členov a členiek má každý možnosť overiť si svoje pocity a postoje.)

– Konštruktívne konanie (potreba skutkov, nielen riešenie slovami, organizovanie napr. turistických pochodov, rôznych športových aktivít,...)

Autorky Rusnáková a Šavrnochová (2007) vidia potenciál socioterapeutického klubu v zmiernovaní a odstraňovaní pocitu izolácie abstinujúcich alkoholikov, zvyšovaní pocitu kompetencie a sebaúcty, preberaní zodpovednosti za vlastné správanie. Bútora (2008) vo svojom článku uvádza výpoveď jedného z členov klubu abstinujúcich, ktorý hovorí o „piatich Z“ v rámci svojej dráhy počas rehabilitácie. Proces, ktorým prešiel, charakterizoval ako

R. WOLT, D. BABICOVÁ / HODNOTA KLUBU ABSTINUJÚCICH Z POHLADU JEHO ČLENOV

prechod zo „zóny alkoholu“, cez „zónu nepitia“ až do „zóny abstinencie“. Vytvoril si svoj vlastný systém v rámci jeho abstinencie, ktorý má 5 pod-systémov: zázemie, záľuba, zvykový režim dňa, zväzok, zmysel života. Pre „zónu abstinencie“ je okrem „piatich Z“ tiež charakteristické:

- pravidelná návšteva klubu
- získanie uznania za abstinenciu
- schopnosť tešiť sa z maličkostí
- schopnosť ovplyvňovať svojou abstinenciou svoje okolie
- schopnosť dávať seba samého
- schopnosť oceniť umelecké dielo a pod.

Bystrický klub abstinujúcich

Bystrický klub abstinujúcich (BYSKA) vznikol pri Centre pre liečbu drogových závislostí v Banskej Bystrici. Klub bol založený pred 12 rokmi, pôvodne ako terapeutická skupina pre pacientov, ktorí prešli ústavnu liečbou. Cieľom bolo na začiatku pomôcť pacientom zvládnuť prechod z chráneného prostredia a udržať abstinenciu. Neskôr sa skupina transformovala na klub, ktorý má svojho predsedu, hospodára a v roku 2011 sa registroval v Asociácii klubov abstinujúcich Slovenska. Aj keď klubové stretnutia vedie predseda, sú prítomní dvaja psychoterapeuti, ktorí v prípade potreby facilitujú proces. Na svojom začiatku terapeutická skupina pozostávala z troch odliečených pacientov, dnes má klub svojich stálych 40 členov. Členovia klubu sa pravidelne stretávajú každý utorok o 16.30. Klub je otvorený pre pacientov po absolvovaní ústavnej liečby alebo pre pacientov v ambulatnej liečbe s rôznym typom závislostí. Stretnutí klubu sa môžu zúčastniť aj rodinní príslušníci.

Metodológia

Cieľom výskumu bolo prostredníctvom kvalitatívneho prístupu mapovať význam klubu abstinujúcich v živote jeho členov a získať odpovede na dve nastolené výskumné otázky:

VO1: Aké motívy viedli abstinujúcich závislých k účasti v klube BYSKA?

VO2: Aký prínos prináša abstinujúcim závislým ich pravidelná účasť v klube BYSKA?

Ako metódu získavania údajov sme si zvolili naratívny rozhovor v kom-

R. WOLT, D. BABICOVÁ / HODNOTA KLUBU ABSTINUJÚCICH Z POHLADU JEHO ČLENOV

binácii s polo-štruktúrovaným interview. Naratívny rozhovor je charakteristický tým, že úlohou výskumníka je podnecovať u respondenta skôr voľné rozprávanie (Kvale, 1996). Podľa Miovského (2006) je polo-štruktúrované interview najviac rozšírenou podobou interview, pretože dokáže riešiť veľa nevýhod, ktoré sa vyskytujú pri neštruktúrovanom alebo naopak štruktúrovanom interview. Údaje boli zaznamenávané na nahrávacie zariadenie. Nasledoval prepis do textového formátu. Údaje boli následne analyzované na základe kvalitatívnych metód, vytvárania trsov a kódovania.

Výskumný súbor tvorili 10 členovia klubu BYSKA. Pri výbere výskumného súboru sme sa zamerali na výber zámerný, ktorý je najrozšírenejší v rámci kvalitatívneho výskumu, a ide v ňom o cielené vyhľadávanie účastníkov podľa ich určitých vlastností (Miovský, 2006).

Kritériá pre zaradenie do výskumného súboru boli nasledovné: člen Bys-trického klubu abstinentov, preukázaná abstinencia od psychoaktívnych látok, pravidelná účasť na klubových stretnutiach. Výskumu sa zúčastnilo celkovo 5 mužov a 5 žien vo veku od 17 rokov do veku 66 rokov, priemerný vek bol 38,3 roka.

Výsledky

V prvej výskumnej otázke „Aké motívy viedli abstínujúcich závislých k účasti v klube BYSKA?“ nás zaujímali podnety pre návštevu klubu abstínujúcich, aké boli očakávania od prvej návštevy klubu a v čom účasť v klube bola na začiatku nápomocná. Na základe výpovedí respondentov sme vytvorili tri kategórie.

1. podnet

V tejto kategórii sa objavujú výpovede abstínujúcich závislých o motívoch, ktoré ich viedli k účasti v klube. Pre väčšinu z nich bola motívom ich motivácia k abstinencii a ich uvedomenie si, že takáto forma doliečovania je veľmi dôležitá pre abstinenciu a prevenciu recidívy. Napr. „...Ja som vedel, že ak chcem úspešne abstínovať tak proste musím chodiť na nejaký klub, do nejakého spoločenstva, ale ja som aj chcel, nielen musel...“, „...Na základe toho svojho presvedčenia, že spravím všetko pre to, pre seba, aby som sa zachránil...“, „...Ja, keď som mal tieto ťažké recidívy pred polrokom, u týchto 2 recidív v krátkom slede po 3 týždňoch, som si povedal, že musím nav-

R. WOLT, D. BABICOVÁ / HODNOTA KLUBU ABSTINUJÚCICH Z POHLADU JEHO ČLENOV

števovať kluby, pretože ak ich nebudem navštevovať, tak sa u mňa môže stať opäť to, že príde recidíva“.

Pre dvoch najmladších členov klubu bol motívom vplyv blízkej osoby – „...Moja mama, priateľka a možno sám som si uvedomil, že tade cesta nevedie. Akože nechcel som, ale keď som už bol na klube, tak som si to uvedomil...“, „...Tak, asi moja mama...“.

Tri účastníčky výskumu uviedli ako dôležitý podnet k pravidelnej účasti v klube stretávanie sa a kontakt s ľuďmi, ktorí majú rovnaký problém. Pre ilustráciu uvádzame nasledovnú výpoveď – „...Na základe toho, že som potrebovala spätnú väzbu, pretože na klube sa od ľudí nestranné dozviem ich názor a povedia mi to, čo robím zle alebo dobre. Ďalším rozhodnutím prečo navštíviť klub bolo, že som potrebovala počuť a vidieť ľudí, závislých rovnako ako ja, a cítiť podporu od nich...“

2. počiatkové očakávania

V druhej kategórii sú výpovede respondentov, ktoré sa týkajú ich počiatkových očakávaní od klubu abstínujúcich. Traja abstínujúci závislí uviedli, že nemali žiadne očakávania od klubu, keď sa rozhodli pre jeho návštevu, pretože neverili, že im to môže pomôcť. Napr. „...Zo začiatku som si myslel, že mi to nedá nič do života. Prišiel som, posedel som si, vypočul som si. Ale to boli asi prvé 2-3 kluby...“, „...V podstate nemal som žiadne očakávania, nevedel som čo ma čaká...“.

Naopak, jeden respondent uviedol, že o klube mal pozitívnu predstavu hneď od začiatku. Očakával, že to bude pokračovaním liečby, naďalej bude pretrvávajúť spolupráca s odborníkmi a pôjde o pomoc abstínujúcim závislým. „...Očakával som od toho ďalšie pokračovanie v liečbe. Jedna časť liečby sú skupiny. To znamená, že si ľudia posadajú do kruhu, sú tu terapeuti, ktorí rozprávajú alebo niekto sa prihlási o slovo, hovorí o tom, že napríklad má chute alebo nejaké negatívne zážitky, sny, suchú recidívu, má problémy s rodinnými príslušníkmi. Čiže, očakával som to, že budú so mnou spolupracovať, pretože ja som sa dal do rúk fakt odborníkom, sám by som to nezvládol.“

Dvaja účastníci výskumu uviedli ako očakávanie, že stretnú ľudí s rovnakým alebo podobným problémom, ktorí ich pochopia a budú na nich podporne pôsobiť. Pre ilustráciu uvádzame nasledovnú výpoveď – „...Ja som sa tešil. Tešil som sa na to, že môžem navštevovať tento klub, kde sú ľudia

R. WOLT, D. BABICOVÁ / HODNOTA KLUBU ABSTINUJÚCICH Z POHLADU JEHO ČLENOV

s podobným problémom, že môžem zdieľať svoje pocity, že môžem hovoriť o svojich ťažkostiach, ale aj radoostiach...proste budem chodiť niekde, kde mi to bude pomáhať byť triezvy a budem abstinovať...“.

Pre troch respondentov boli očakávania spojené s tým, že budú nútení viac o sebe komunikovať, zdieľať svoje prežívanie a uvedomenia. Napr. „...očakávania, že budem musieť viac rozprávať o sebe, o svojich problémoch...“

3. vnímané výhody na začiatku abstinencie

V tejto kategórii sú výpovede abstinujúcich závislých o pomoci, ktorej sa im dostalo, a ktorú vnímali na začiatku svojej účasti v klube abstinujúcich.

Pre troch abstinujúcich závislých pomoc klubu na začiatku spočívala v lepšom sebaopoznávaní, uvedomovaní a porozumení. Napr. „...Najviac zo všetkého spoznať sám seba. Každá moja recidíva bola kvôli tomu, že som nedokázal identifikovať chute u mňa alebo aké boli tie moje spúšťače, prečo som tie chute dostal, prečo som sa napil. Jednoducho som sa dlho spoznával na klube...“

Dvaja respondenti vnímali ako najväčšiu pomoc v tom, že na základe pravidelnej účasti na klube si nastavili určité pravidlá a vytvorili si určitý režim, ktorý stále pretrváva a pomáha im v abstinencii. Ako ilustrácia slúži nasledovný výrok: „...som si nastavil tie svoje pravidlá, lebo ten klub je viac taký ortodoxný a má svoje zásady a človek sa potom mení a má sa aj čoho držať.“

Výpovede väčšiny abstinujúcich závislých sa týkajú vnímania počiatkovej pomoci vo väčšej otvorenosti v komunikácii a vytvorení si priateľských väzieb. „...V komunikácii sa dokážem už viac otvoriť. Ľudia z klubu znamenajú pre mňa aj kamarátstvo, pretože ja tých svojich všetkých kamarátov, ktorých som mal, alkoholických, som po liečení dal preč od seba. Ostal som taký sám a títo ľudia z klubu mi veľa dávajú aj tým, že sú takí kamaráti/kamarátky moji. Je to tak, je to proste kamarátstvo. Mám nových kamarátov a sú to takí kamaráti, ktorí ma dokážu pochopiť.“ Najmladšia členka klubu uviedla ako nápomocné na začiatku abstinencie nasledovné: „...Asi hlavne to, že som sa začala stretávať s takými ľuďmi, ktorí proste prestali a darí sa im abstinovať...“.

V druhej výskumnej otázke „Aký prínos prináša abstinujúcim závislým ich pravidelná účasť v klube BYSKA?“ nás zaujímalo, či abstinujúci závislí

R. WOLT, D. BABICOVÁ / HODNOTA KLUBU ABSTINUJÚCICH Z POHLADU JEHO ČLENOV

postrehli nejakú zmenu vo svojom živote a aká je ich motivácia k pravidelnej účasti v klube. Na základe výpovedí sme vytvorili tri kategórie.

1. posun k zmene

V tejto kategórii sú výpovede respondentov, ktoré sa týkajú ich vnímaného posun k zmene vo svojom živote na základe pravidelnej účasti v klube abstinujúcich.

Väčšina respondentov uviedla ako posun k zmene svoje lepšie sebauvedomovanie, zlepšenie komunikácie a osobnú vyzretosť, ktorá nastala vďaka abstinencii. Ako ilustrácia slúži nasledovný výrok jedného z členov klubu: „...Dospel som, skrátene a stručne...“.

Pre ženy je prínosom a posunom k zmene vytvorenie si nových, zdravých vzťahov, ktoré nahradili dovtedy nefunkčné vzťahy alebo sociálnu izoláciu. Napr. „...na klube som spoznala ľudí, ktorí sa stali mojimi priateľmi. Priniesol mi priateľstvá, ktoré sú fakt skutočné. Som s tými ľuďmi denno-denne v kontakte a sú neoddeliteľnou súčasťou môjho života...“.

Jeden z najmladších členov klubu uviedol ako vnímaný posun k zmene na základe pravidelnej účasti na klubových stretnutiach zmenu životného štýlu, čo dokumentuje jeho výrok: „...U mňa je posun to, že si hľadám robotu. Ja som ešte nikdy v živote nerobil, začínam si vážiť peniaze...“.

2. väčšia dôvera blízkych

Výpovede v tejto kategórii poukazujú na to, že doliečovanie po ukončení ústavnej liečby vo forme pravidelnej účasti na klube abstinujúcich prispieva k väčšej dôvere u príbuzných.

Deväť členov klubu uviedlo, že ich rodina a blízki sú radi, že navštevujú klub a podporujú ich v tom. Na ilustráciu uvádzame nasledovné výroky: „...No pokiaľ sa dá, tak chodím na klub aj s manželkou. A ona je rada keď ide so mnou. Je aj zvedavá, hlavne na mňa, že čo poviem na klube...“, „...Mama určite vidí zmenu. Viac mi dôveruje, vidí, že hospodárim s peniazmi sám, už jej tie peniaze nemusím dávať. Tá zmena trvala dlho. Nebolo to zo dňa na deň. Brat vnímal zmenu takú, že vidí, že sa dvíham hore a je rád“.

Jedna členka klubu však hovorí o tom, že jej blízki zmenu postrehli, avšak nerozumejú jej potrebe zúčastňovať sa klubových stretnutí – „...Tak

R. WOLT, D. BABICOVÁ / HODNOTA KLUBU ABSTINUJÚCICH Z POHLADU JEHO ČLENOV

postrehli zmenu, ale to je takto, aj ako sa na klube rozprávame. Tá najbližšia rodina, tá nie vždy chce pochopiť, že ten človek sa zmenil a že robí pre seba niečo dobré. Nikdy sa ma nepýtali ako som sa mala na klube, čo sme tam riešili. Proste prišla som domov a vraveli mi, či som tam musela ísť a prečo som si radšej doma neoddýchla...“

3. zisky pri pravidelnej návšteve klubu abstinujúcich

V tejto kategórii sú výpovede respondentov týkajúce sa vnímaných ziskov, ktoré nadobudli na základe pravidelnej návštevy klubu a ktoré ich motivujú k účasti v klube abstinujúcich.

Jeden z respondentov uvádza, že k jeho pravidelnej účasti v klube pri niekoľkoročnej abstinencii je motivujúcim faktorom tendencia pomáhať iným na základe vlastnej skúsenosti – „...Teraz momentálne ma motivuje to, že som tak nastavený, nielen klubovo, ale všeobecne v abstinencii, som nastavený tak, že chcem pomáhať druhým ľuďom, druhým abstinujúcim závislým. Hlavne tým, ktorí sú na začiatku svojej cesty...“.

Pre viacerých členov klubu je významným prínosom vytvorenie nových sociálnych väzieb, ktoré vnímajú ako dôležité a hodnotné vo svojom živote. Napr.: „...Klub naďalej navštevujem hlavne kvôli ľuďom, ktorých tam uvidím a s ktorými si mám vždy čo povedať...“, „...Je to sila zvyku, nemám k tomu čo viac povedať. Ja si sem prídem oddýchnuť a dobiť baterky...“.

Prínos z pravidelnej účasti v klube spočívajúci v udržaní si abstinencie a prevencii recidívy uviedli taktiež viacerí členovia klubu, čo dokumentujú nasledovné výroky: „...Tá najväčšia motivácia zo všetkého je, aby som ostal triezvy a abstinovať a druhá, že sa na klube cítim veľmi dobre, neviem si predstaviť, že by som prestal chodiť na kluby a abstinovať by som...“, „...Motivuje ma to, že už nikdy nechcem spadnúť na dno...A samozrejme, tá spokojnosť a radosť žiť triezvy život, pozeráť sa okolo seba, na svojich blízkych a oni sú spokojní. To sa mi tak páči, že oni sú kvôli mne spokojní, že abstinujem a že to zvládam, to ma všetko motivuje...“

Diskusia

Cieľom práce bolo mapovanie významu a hodnoty klubu abstinujúcich z pohľadu jeho členov. Zaujímali nás motívy, ktoré viedli respondentov k vstupu do klubu abstinujúcich a prínos z pravidelnej účasti na klubových

R. WOLT, D. BABICOVÁ / HODNOTA KLUBU ABSTINUJÚCICH Z POHLADU JEHO ČLENOV

stretnutiach. Pre väčšinu respondentov bola motívom pre vstup do klubu abstinujúcich ich motivácia k abstinencii a ich uvedenie si, že takáto forma doliečovania je veľmi dôležitá pre abstinenciu a prevenciu recidívy. Ako motív sa objavil tiež vplyv blízkej osoby a očakávanie, že účasť v klube abstinujúcich im pomôže vytvoriť si nové sociálne kontakty a bude viesť k zmene vo vlastnom sebauvedomovaní a fungovaní. Viacerí autori, napr. Nešpor (2011) a Okruhlica (2000), v rámci princípov efektívnej liečby závislosti uvádzajú, že účasť v klube abstinujúcich môže často pomáhať abstinujúcim závislým k udržaniu abstinencie. O význame účasti v takejto forme doliečovania hovoria tiež Kristensen a Vederhus (2006), podľa ktorých podiel abstinujúcich pacientov je väčší u pravidelných účastníkov klubu abstinujúcich (81 % ku 26 %) v porovnaní s tými, ktorí sa klubových stretnutí nezúčastňujú. Účasť v klube abstinujúcich je podľa nich jedným z prediktívnych faktorov pre udržanie abstinencie.

Pri vnímanom prínose z pravidelnej účasti na stretnutiach klubu abstinujúcich väčšina respondentov uviedla posun k zmene vo svojom lepšom sebauvedomovaní, zlepšení komunikácie a osobnej vyzretosti. Ukázalo sa tiež, že doliečovanie po ukončení ústavnej liečby vo forme pravidelnej účasti na klube abstinujúcich prispieva k väčšej dôvere u príbuzných. Bútorá (2008) uvádza, že spoločná účasť príbuzných na stretnutiach môže pre blízku osobu priniesť lepšie pochopenie prebiehajúcich zmien a porozumenie významu doliečovacieho procesu. Ako prínos sa objavuje i téma pomoci druhým na základe vlastnej skúsenosti, vytvorenie si nových, zdravých interpersonálnych väzieb a prevencia recidívy. Podobne o tom píše Brozmanová Gregorová (2012), podľa ktorej si abstinujúci závislí pri pravidelnej návšteve klubu osvojujú stratégie napomáhajúce pri riešení problémov, dochádza k zdieľaniu vlastných skúseností, podpore a spoločnému riešeniu problémov pri zlyhaní, ale zároveň aj k oceneniu úspechov. Vzniká priestor pre nové kontakty, spoločenský život, emocionálne pochopenie, pocit užitočnosti a prináležitosti. Žišková (2003), hovorí o zložkách klubovej činnosti, ktoré sa navzájom dopĺňajú. Tieto zložky zároveň slúžia aj ako isté zisky alebo motivačný faktor pre abstinujúcich závislých, ktorý môže vplývať na členov klubu a podporovať ich k ďalším návštevám klubu. Autorka tieto zložky člení do troch kategórií. Ide o racionálnu, emocionálnu a behaviorálnu zložku. V rámci racionálnej zložky je zahrnutá diskusia a pripomenutie svojej choroby a následkov závislosti. Pri emocionálnej zložke ide o upevňovanie vzťahov a vytváranie nových sociálnych kontaktov. V poslednej, behaviorálnej zložke, autorka hovorí o účasti na kultúrnych podujatiach podpo-

R. WOLT, D. BABICOVÁ / HODNOTA KLUBU ABSTINUJÚCICH Z POHLADU JEHO ČLENOV

rujúcich rozvoj estetického cítenia, o športových aktivitách na zlepšenie fyzickej kondície a výročných stretnutiach.

Záver

Klinické skúsenosti rovnako ako aj vlastné skúsenosti abstinujúcich závislých poukazujú na význam doliečovania v rámci prevencie recidívy. Doliečovací proces býva najviac zastúpený práve formou návštev klubov abstinujúcich. Cieľom článku bolo zmapovať význam a hodnotu vybraného klubu abstinujúcich z pohľadu jeho členov. Zistenia korešpondujú nielen s praktickým poznaním, ale aj s výskumnými zisteniami viacerých autorov. Klub plní nielen nápravnú a preventívnu funkciu, ale poskytuje tiež priestor pre vytváranie a upevňovanie zmien a osobnostný rast. Vzhľadom k zvolenej metodológii a veľkosti výskumného súboru nie je možné výsledky zovšeobecniť. Limitujúcim faktorom môže byť realizácia výskumu s členmi len jedného klubu. Výsledky tiež mohli byť ovplyvnené zvolenými kritériami pre zaradenie do výskumného súboru. Týka sa to najmä prvého kritéria, podľa ktorého do výskumného súboru boli zaradení členovia klubu. V zmysle pravidiel klubu členstvo vzniká až po dvoch mesiacoch od prvej návštevy klubu. Vo výsledkoch sa tak neobjavili výpovede tých abstinujúcich závislých, ktorí sa zúčastnili stretnutí klub len krátkodobo. Môže to však slúžiť ako inšpirácia pre ďalší výskum.

Vyhlasenie autorov o konflikte záujmov

Žiaden deklarováný potenciálny konflikt záujmov vo vzťahu k tejto publikácii.

L i t e r a t ú r a

- Brozmanová Gregorová, A.: Sociálna práca s rodinou – základné východiská a aktuálne trendy. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Pedagogická fakulta, 2012. 149 s.
- Bútora, M.: Význam svojpomocnej skupiny alebo klubu v liečbe alkoholizmu: hľadanie osobného kódu uzdravovania. *Psychiatria – psychoterapia – psychosomatika*, 15, 2008, 3, s. 174 – 183
- Kredátus, J.: Abstinencia ako spôsob života – znovuzískanie stratených sociálnych rol. In: Zborník príspevkov Gréckokatolíckej diecéznej charity pri príležitosti „Národného dňa abstinentov“. Prešov: Gréckokatolícka diecézna charita, 2005. s. 9 – 13

R. WOLT, D. BABICOVÁ / HODNOTA KLUBU ABSTINUJÚCICH Z POHLADU JEHO ČLENOV

- Kristensen, O. – Vederhus, J.K.*: High effectiveness of self-help programs after drug addiction therapy [online]. [cit. 2019-07-05]. BMC Psych, 2006. Dostupné na internete: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1574294/>
- Kvale, S.*: *InterViews: An Introduction to Qualitative Research Interviewing*. SAGE Publications, 1996. 344 s.
- Miovský, M.*: *Kvalitatívny prístup a metódy v psychologickom výzku*. Praha: Grada Publishing a.s., 2006. 332 s.
- Nešpor, K.*: *Návykové chováni a závislost*. Praha: Portál, 2011. 176 s.
- Okruhlica, L.*: Trinásť princípov efektívnej liečby drogovej závislosti [online]. [cit. 2019-07-05]. Dostupné na internete: <http://www.drogy.sk/odborne/materialy/3.html>
- Pavelová, L.*: Komunita ako priestor pre prácu svojpomocných abstinentských skupín. *Čistý deň*, 1, 2004, 2, s. 6 – 7
- Podmajerský, P.*: Poslanie a ciele činnosti Združenia abstinents Slovenska. *Sociálna prevencia*, 1, 2006, 3, s. 26 – 27
- Preston, A. – Malinowski, A.*: *Průvodce léčbou v terapeutické komunitě. Praktická příručka pro uživatele drog*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2007. 60 s.
- Prillinger, J.*: Klub abstinujúcich, miesto premeny, zrod ľudí novej kvality. *Alkohol Drogy Záv (Protialkohol Obz)*, 35, 2000, 2, s. 121 – 124
- Rusnáková, M. – Šavrnichová, M.*: Návrh na optimálne fungovanie socioterapeutického klubu. *Sociálna práca/Sociálna práca*, 2007, 3, s. 128 – 130
- Šavrnichová, M.*: Sociálny pracovník v procese doliečovania abstinujúcich alkoholikov. In: Kamanová, I. – Štefáková, L.: *Interdisciplinárna kooperácia v ošetrovatelstve, pôrodnej asistencii a sociálnej práci – recenzovaný zborník príspevkov z 3. medzinárodnej vedeckej konferencie*. Ružomberok: Verbum, 2012, s. 135 – 144
- Šteliar, I.*: *Čo viete o drogách*. Bratislava: Generálny sekretariát ministrov pre drogovú závislosť a kontrolu drog, 2004
- Turček, K.*: *Diagnostika a terapia závislostí*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Pedagogická fakulta, 2007. 107 s.
- Žiškova, A.*: Svojpomocné skupiny – pohľad do histórie. *Alkohol Drogy Záv (Protialkohol Obz)*, 38, 2003, 4-5, s. 265 – 267

Doručené do redakcie: 5. 7. 2019

Prijaté na publikovanie: 24. 7. 2019

Adresa autora: PhDr. Richard Wolt, PhD.

Centrum pre liečbu drogových závislostí Banská Bystrica,

Cesta k nemocnici 55, 974 01 Banská Bystrica

e-mail: wolt@cpldz-bb.sk