



Gregorova 2427/2
702 00 Ostrava
IČ 26673045

Skupina Prevence relapsu

Metodický manuál

Účinnost: od 1. 9. 2024

Zpracovaly: Jeřábková, Volná

Obsah

- 1) Proč chodit do skupiny?**
- 2) Co je našim cílem?**
- 3) Kdo je u nás ve skupině vítán?**
- 4) Jak se stanu členem skupiny?**
- 5) Jak naše skupina vypadá?**
- 6) Kde je jasno, není dusno aneb pravidla skupiny**
- 7) Co budeme na skupině dělat?**
- 8) Kdy to skončí?**

1. Proč je dobré chodit do skupiny?

Skupinová terapie má dlouholetou tradici. Představuje velmi efektivní nástroj k dosažení a udržení změn. Moderní výzkumy a stávající adiktologická praxe opakovaně ukazují, že kvalitně vedena skupinová psychoterapie je v případě některých psychických problémů (a závislosti k ní rozhodně patří) opravdu nejúčinnější. Skupinová terapie totiž nabízí možnost dosáhnout výrazných změn v osobním životě nejen díky vztahu s terapeutem, ale i díky procesům odborně nazývaným jako skupinová dynamika. Vstup do skupiny je často velkým krokem do neznáma a očekávání od skupinové terapie mohou být zkreslená neznalostí a jen matnou představou (často utvořenou na základě shlédnutí filmu atp.) o tom, co se vlastně na skupině bude dít a jak skupina funguje.

Jak taková dobrá skupina vlastně vypadá? Skupina je bezpečným místem, kde se můžete potkat sami se sebou. Ve skupině totiž profitujete nejen z odborné péče dvou terapeutů/tek, ale převážně ze zkušeností, postřehů, rad a vzájemných vztahů. Díky vztahům, které mezi členy skupiny vznikají, můžete do hloubky pochopit, že určité způsoby vnímání sebe sama mohou být zcela odlišné od toho, jak vás vnímá skupina. Skupina je místem, kde můžete být sami sebou. Můžete prožívat radosti i starosti „mezi svými“ a zažívat tak opakovaně pocit porozumění, užitečnosti a přijetí. Mezi hlavní terapeutické faktory skupinové terapie patří:

1. Univerzalita – všichni jsme si v mnohém podobní, všichni pocházíme z nějaké rodiny, něco nás formovalo, všichni potřebujeme přijetí, seberealizaci, hledáme smysl svého bytí a všichni ve skupině se podobně vyrovnávají s bojem se závislostí.
2. Dodávání naděje – nebýt na problémy sám, moct své starosti s někým sdílet a zároveň i vidět, že to jde, že nám někdo věří, je ve skupině všudypřítomné.
3. Poskytování informací – nejde jen o rady a doporučení. Každý potřebujeme vlastní zkušenosti, ale informace, které skupina poskytuje, určitě celý proces zotavování urychlí a zjednoduší.

4. Altruismus – skupina je reciproční, když můžete, dodáváte naději, energii, informace druhým a to stejné pak skupina poskytne Vám, když to bude potřeba. Zároveň možnost si vzájemně pomáhat dává celému snažení potřebný smysl.
5. Korektivní rekapitulace primární rodiny – zní to asi trochu složitě, ale všichni známe, že často nereagujeme na základě objektivní reality, ale více na základě zkušeností. Ne vždy jsou vztahy v rodině ideální a ve skupině můžete zažít společenství, kde i v rozdílnostech je možné cítit blízkost.
6. Rozvoj nových dovedností - skupina je bezpečným místem, kde si můžete dovolit zkusit věci jinak než doposud. Je možné učit se z chyb. Určitě dostanete spoustu zpětné vazby od ostatních lidí, kterou Vám jen tak „venku“ nikdo nedá.

Vstup do terapeutické skupiny je do jisté míry závazek, a to nejen pro vás, ale i pro terapeuty a hlavně pro každého účastníka. Stanete se důležitým členem skupinového společenství. I když zpočátku to může být pro vás obtížně představitelné, Vaše zkušenosti a názory mohou ostatním „spolubojovníkům“ velmi pomoci. Skupina funguje solidárně a recipročně. Jednou máte více energie vy a podělíte se o ni s druhými a v dobách tíživějších můžete čerpat pro sebe vše co potřebujete. Tím se skupina stává bezpečným útočištěm.

Skupinovou terapii můžete (a velmi to podporujeme) kombinovat i s terapií individuální.

2. Co je naším cílem?

Cílem terapeutické doléčovací skupiny Prevence relapsu je společné setkávání osob, které spojuje vlastní prožitá zkušenost se závislostí na návykových látkách včetně hazardu. Terapeutický proces ve skupině je zaměřený na udržení dosažených změn, abstinenci a podporu dalšího osobního růstu členů skupiny.

3. Kdo je ve skupině vítán?

Skupinu mohou navštěvovat klienti naší organizace, kteří mají uzavřenou smlouvu v rámci Služby následné péče. Jde tedy o klienty, kteří prošli ústavní nebo ambulantní léčbou závislostí nebo deklarují abstinenci od své primární látky v délce trvání alespoň 1 měsíc.

4. Jak se stanu členem skupiny?

Zájemce o skupinu kontaktuje naší organizaci a sjedná si osobní individuální konzultaci. Na této konzultaci seznámí pracovník organizace zájemce s podmínkami pro vstup do skupiny, a pokud je zájemce vhodným kandidátem, uzavřou společně smlouvu o poskytování služby následné péče. Poté klient může začít docházet do skupiny. Bez úvodní individuální konzultace není docházka do skupiny možná. Pokud se ukáže, že zájemce nesplňuje platné podmínky pro vstup do skupiny, může docházet na individuální konzultace.

5. Jak naše skupina vypadá?

Skupina Prevence relapsu je skupina terapeutická. Je kladen důraz na porozumění subjektivně významným momentům z Vašeho života a jejich případné souvislosti s aktuálními obtížemi.

Skupina je polootevřená. Je možné, aby noví klienti přicházeli do skupiny průběžně. Maximální délka docházení do skupiny je omezena smlouvou o službě následné péče, kterou klient uzavírá se svým terapeutem před vstupem do skupiny.

Skupina trvá 90 minut a probíhá v pravidelných intervalech každou lichou středu od 16 hodin v prostorech poradny ARKA CZ, z.s..

Skupina je vedena zkušenými terapeuty. Ve výjimečných případech skupinu vede pouze jeden terapeut/ka.

6. Kde je jasno, není dusno aneb pravidla skupiny

1. Chod'te včas, snažte se o co nejpravidelnější docházku.
2. Berte ohledy na ostatní členy skupiny a svou neúčast na skupině oznamte co nejdříve.
V případě vyšší neúčasti, může být skupina zrušena.

3. Na skupinu vždy chodíte ve střizlivém stavu. Nikdo pod vlivem psychoaktivní látky včetně alkoholu, nebude na konkrétní skupinu vpuštěn. Pokud by se situace opakovala vícekrát u stejného člena skupiny, může být důvodem k vyloučení klienta ze skupiny.
4. V případě, že máte laps nebo relaps, skupinu vynechejte a domluvte si individuální konzultaci, kde situaci proberete se svým terapeutem. Teprve poté se můžete vrátit zpět do skupiny.
5. Cokoli se řekne na skupině, zůstává na skupině. Nevynášejte informace ze skupiny mimo ni. Jinými slovy, dbejte na důvěrnost a vytvářejte pocit bezpečí, což jsou zcela zásadní podmínky pro funkční chod skupiny. Porušení tohoto pravidla může být důvodem pro vyloučení klienta ze skupiny.
6. Buďte upřímní a pravdiví. I když to může být nepříjemné, snažte se vyjadřovat vždy otevřeně, jak nejvíc to jen umíte. Je to velmi důležité pro vaši úspěšnou budoucnost.
7. Každý člen skupiny má právo říci: STOP v situacích, kdy se dostáváte k tématu, které je pro vás choulostivé a vy nejste (zatím) ochoten/a téma otevřít a sdílet s ostatními. Je ale vhodné, a pro vás užitečné, probrat téma na individuální konzultaci a poté informovat skupinu.
8. Buďte ohleduplní k sobě i druhým, respektujte soukromí, intimitu a autonomii každého člena skupiny. Chovejte se k sobě slušně, mluvte sami za sebe, neskákejte druhým do řeči a nehodnoťte jejich projev. Jakákoli agrese (fyzická i verbální) je v průběhu skupiny zakázána.
9. Skupina má svá pravidla, za terapeutický proces nese zodpovědnost terapeut. Vy ale nastavujete, jak pro Vás bude skupina důležitá, kolik do ní vložíte a kolik si ze skupiny odnesete. Existují jistá kardinální pravidla, která jsou platná pro každou skupinu a byla popsána v předchozích bodech. Vše ostatní je o vzájemném komunikování, společném nastavení a některá pravidla se mohou časem měnit, nová utvářet a dřívější zanikat.

7. Co budeme na skupině dělat?

1. Každý nově příchozí klient se neprodleně po zahájení skupiny představí a sdělí o sobě zásadní informace. Ostatní členové skupiny se mohou doptávat na podrobnosti. Poté se novému klientovi představí všichni stávající klienti.
2. Nový klient je seznámen s pravidly skupiny. Případné nejasnosti a záhady jsou diskutovány a řešeny neprodleně.
3. Skupina nemá předem definována témata, která se budou probírat. Klienti přinášejí svá témata, kterými „teď a tady“ žijí a probírají je na skupinách. Během jedné skupiny může být probráno více klientských témat.
4. Skupina je dynamická, tedy vztahy, které se vytvářejí mezi klienty, jsou klíčové. Je důležité, aby klienti byli aktivní, vnášeli do skupiny svá témata, názory, postoje, reflexe a zpětné vazby.
5. Na skupině mohou vzniknout konflikty. Je to naprosto v pořádku a žádoucí, stejně jako v každodenním životě. S konflikty přichází možnost zažít blízkost i v rozdílnostech.

8. Kdy to skončí?

Chodit do skupiny je zavazující, proto si svůj vstup dobře promyslete. Ideální je docházet dlouhodobě, ale ne navždy ☺ Nezapomeňte, že potřebujeme čas, než se všichni blíže poznáme a vytvoříme si vztahy, aby mohla začít vlastní růstová práce. No a pak zase potřebujeme čas, abychom se připravili na ukončení svého působení ve skupině a dobře se rozloučili. Když si dáte pro sebe závazek docházet do skupiny v délce jednoho roku, je to optimální. Skupinová zkušenost ukazuje, že každý člen sám za sebe dokáže včas rozpoznat, že už se v životě dostatečně posunul a skupinu již nepotřebuje.

