

Terapeutická komunita SANANIM Karlov  
Karlov 3  
398 04 Čimelice

telefon: 605 915 990  
e-mail: karlov@sananim.cz  
www.sananim.cz

## **Vítáme Tě na Karlově!**

Asi pro tebe bylo těžké k nám nastoupit. Možná už jsi rozhodnutý(á) změnit dosavadní způsob života, možná ještě nevíš přesně co a jak. Možná už cítíš, že musíš přestat fetovat, možná si tím ještě nejsi jistý(á). Lidi, kteří jsou teď na Karlově, se rozhodli stejně jako ty – zkusit tady žít bez drog a rozmyslet si, co dál. To tě s nimi spojuje. Jestli chceš, pomůžeme ti lépe se vyznat v sobě. Přijít na to, co vlastně chceš, změnit se. Bude ale taky záležet na tobě - na tvoji chuti o sobě přemýšlet a zkusit dělat věci jinak než doteď.

Tohle je takový návod k použití Karlova. Dočteš se v něm, jak by to mělo na Karlově fungovat. Určitě toho bude na tebe ze začátku hodně. Asi si to nebudeš všechno hned pamatovat, ale to nevadí - budeš mít tenhle návod u sebe celou léčbu a můžeš si v něm vždycky najít, co potřebuješ.

Možná jsi tady kvůli rodičům, nebo abys nemusel(a) do pastáku nebo do vězení. Možná jsi tu kvůli sobě. Každopádně my to bereme tak, že **jsi u nás dobrovolně**. Můžeš tady zůstat, ale můžeš taky kdykoli odejít. Když budeš chtít odejít předčasně, nemusíš utíkat v noci oknem, ale normálně to řekni. Promluvíme si o tom na skupině a pak se rozhodneš, jestli chceš zůstat, odejít okamžitě, nebo jestli si dáš pár dní na to, aby sis připravil(a) venku všechno co potřebuješ (bydlení, vysvětlit to rodině a tak). Pokud odejdeš dobrovolně a venku si to rozmyslíš, můžeš se do 24 hodin vrátit (nesmíš se ale napít alkoholu nebo se zfetovat!). Nebo můžeš po dvou měsících od svého odchodu požádat o novou léčbu.

Aby Karlov fungoval a aby léčba tady lidem pomáhala, musíme všichni dodržovat určitá pravidla. Nejdůležitější pravidla jsou:

## **Základní pravidla:**

### **1. čistota**

Karlovy je místo, kde lidi nefetují, takže je důležité, aby se sem nedostaly žádné drogy ani alkohol.

! Nikdo nesmí fetovat a pít alkohol po dobu, co se tady léčí. Ani tady na Karlově, ani když jede někam ven a pak se sem vrací.

! Nikdo na Karlov nesmí přinést žádnou drogu, ani alkohol.

Aby byl Karlov před drogami bezpečný je taky důležité, abys hned řekl(a), kdybys tu nějaké drogy našel(a) nebo kdyby sis myslel(a), že se někdo napil nebo si něco dal. Můžeš to říct nějakému terapeutovi nebo na skupině. Po dobu léčby na Karlově musíš přerušit kontakt s lidmi, kteří berou drogy nebo drogy dealují. Terapeuti ti můžou kdykoli udělat testy na drogy a alkohol.

### **2. zákaz fyzické agrese a psychického nátlaku**

Chceme, aby se na Karlově všichni cítili v bezpečí, takže tu nikdo nesmí nikoho bít, nikomu vyhrožovat nebo někoho šikanovat.

### **3. přijetí terapie komunity Karlov**

Všechny činnosti na Karlově jsou stejně důležité (skupiny, práce, sport, arteterapie a další), proto je musíš dělat všichni, i když se jim třeba nechce.

### **4. podřízení se rozhodnutí skupiny a týmu**

Když něco rozhodne skupina, musíš to respektovat. Tým má právo rozhodnout proti skupině.

### **5. zákaz sexuálních kontaktů a vytváření partnerských vztahů v komunitě**

Nesmíš chodit s někým, kdo se tady léčí a nesmíš s ním(ní) spát. Je jasné že, si nemůžeš zakázat, aby se ti někdo líbil. Když už se to stane, mluv o tom na skupině, jinak ti to přeroste přes hlavu. Tohle pravidlo platí proto, že když budeš mít v léčbě vztah, budeš si to chtít jenom užívat a nebude se ti chtít nic řešit, nebudeš se léčit. Kromě toho když spolu chodí dva lidi, kteří brali drogy, tak je pro ně vždycky těžší abstinovat (můžou se docela snadno bavit o drogách, rozjet si chutě a dát si).

Tohle jsou nejdůležitější pravidla na Karlově. Pokud porušíš základní pravidla nebo když budeš pořád dokola porušovat ostatní pravidla, může se stát, že tě z Karlova vyloučíme. Budeš-li z komunity vyloučen(a), můžeš po dvou měsících požádat o novou léčbu.

### **Další pravidla co platí na Karlově:**

Mlčenlivost: Lidé na Karlově někdy říkají nebo dělají věci, o kterých nechtějí, aby někdo jiný věděl (bojí se, stydí se za to). Proto tu platí, že se mimo komunitu nemluví o tom, o čem ty sám(a) nebo ostatní mluví na skupinách, o tom, co se tady děje.

Jídlo: Jíme všichni společně stejné jídlo – normální nebo dietní. Přijdeš-li z vlastní viny pozdě k jídlu, nejiš. Nikdo si nesmí brát jídlo bez souhlasu šéfa kuchyně. Na pokoji můžeš uchovávat jen jídlo, které se nekazí (sušenky, bonbóny apod.), ostatní jídlo musí být v lednici v kuchyni.

Zdravotní stav: Pokud jsi nemocný(á), ležíš na pokoji a nekouříš (předtím se domluvíš se zdravotníkem a s týmem, jestli budeš muset k doktorovi nebo ne a jaké léky dostaneš). Pokud máš nějaké vážné zdravotní problémy, můžeš se domluvit s týmem, že se nebudeš účastnit činností, které bys kvůli tomu nezvládl(a). Potřebujeme ale, abys měl(a) potvrzení od doktora.

Na Karlově si nesmíš propichovat jakékoli části těla nebo se tetovat (je to kvůli tomu, abys nedostal(a) nějaký zánět nebo otravu krve nebo abys tu nechytl(a) od někoho žloutenku).

Kouření: Kouření v domě je zakázáno, kouří se venku na kuřárně. První cigaretu si můžeš zapálit až po snídani, další pouze o přestávkách mezi pracovními bloky, skupinami a v osobním volnu. Poslední cigaretu típáš 15 min. před večerkou.

Poplatky: za léčbu hradíš denně 120,-Kč (35,-Kč jako příspěvek na stravu a 85,-Kč jako příspěvek na ubytování). V případě odůvodněné sociální nouze se s námi můžeš domluvit, že placení odsuneme na dobu, až se ti podaří získat sociální dávky či jiný příjem. (Případně mohou hradit léčbu tví rodiče.) Platba na léčbu má následující pravidla:

Částka nad 2000 Kč jde na léčbu až do zaplacení měsíční platby. Ze zbývající částky pak odvedeš na zdravotní a na spořicí konto. Z brigády musíš zaplatit na léčbu 10%, pokud léčba není uhrazená. Z peněz od rodiny platíš na léčbu 10%, pokud léčba není uhrazená.

Zdravotní konto: Na zdravotní konto odvádíš 10% příjmů z brigády a ze všech dalších příjmů. Za tyhle peníze si kupuješ léky, hradíš cesty k doktorům a doplňkové platby u doktora.

Pokud peníze ze zdravotního konta neutratíš, dostaneš je po přestupu do III. fáze (máš tak našetřené nějaké peníze do začátku po léčbě).

Spořicí konto: Na spořicí konto si odvádíš 10% ze všech příjmů. Našetřené peníze dostaneš při ukončení léčby. Budeš je tak moc použít na doléčovák, či na své další kroky po léčbě v TKK.

Večerka, TV, video, DVD, počítač: Po večerce musí být všichni na svých pokojích, je zákaz návštěv až do budíčku. O prodloužení večerky mohou požádat na ranní komunitě pouze klienti ve druhé fázi léčby (II. fáze). Televize se pouští v týdnu po poslední skupině a o víkendu v osobním volnu.

Hudbu si můžeš pustit až po snídani, večer do 22. hodin a pouštěj si ji jen tak hlasitě, abys nerušil(a) ostatní. Hudba se neposlouchá v pracovních blocích.

Telefony: Telefonovat můžeš každý den od 20.15 do 21.00. Aby se všichni vystřídali, má každý nárok na pětiminutový telefonát, pokud ostatní nechtějí volat, můžeš po domluvě volat déle nebo ještě jednou. Nulté fáze (0. fáze) netelefonují vůbec, I. fáze telefonují pouze v přítomnosti II. nebo III. fáze. Ve II. a III. fázi můžeš jezdit telefonovat i z telefonních automatů v okolí (v době osobního volna, hlásíš to na ranní komunitě jako opuštění domu). Ve III. fázi můžeš telefonovat kdykoli a to i ze svého mobilu (po domluvě s terapeutem, který je zrovna ve službě).

Mobil používat nemůžeš, ani ho mít u sebe. Telefony si platíš ze svých peněz.

Pokud potřebuješ volat přes den (na úřady, k lékařům apod.) žádáš si na ranní komunitě o mimořádný telefon. Pokud se ranní komunity neúčastníš, musíš někoho poprosit, aby o telefon požádal za tebe.

Internet: na internetu si můžeš vyhledávat dopravní spojení, adresy či telefonní čísla úřadů, úřední hodiny, apod., o vstup na internet žádáš na ranní komunitě terapeutů. Internet si platíš ze svých peněz.

Mimořádné výjezdy: pokud potřebuješ jet v týdnu k lékaři, na úřad, k soudu apod. nahlásíš si výjezd na páteční samořídící skupině. Na ranní nebo na výjezdové komunitě pak ostatním řekneš, jaký je tvůj plán výjezdu, a ostatní o tvém výjezdu hlasují. O výjezd si žádej minimálně den předtím, než na něj máš jet.

Pokoje: Ve svém pokoji si uklízíš sám(a) každý den. Povlečení si měníš každých 14 dní, výměnu zařizuje „zdravoťák“. Nenič zařízení pokoje – po tobě přijdou další lidé, kteří budou v tvém pokoji bydlet. Pokud něco zničíš, musíš to zaplatit.

Zvířata: V komunitě nemůžeš chovat vlastní zvířata.

**Pobyt u nás je rozdělen do čtyř fází,** s každou z nich se víc přiblížíš normálnímu životu bez drog. Proto je důležité vydržet v léčbě až do konce (nebo alespoň co nejdéle), i když to není vždycky snadné.

Hned po příjezdu odevzdáš terapeutům lékařské zprávy, léky, peníze a mobilní telefon. Všechno bude uschováno v kanceláři. Peníze budou v Tvé kasičce – můžeš si je vybírat nebo ukládat každý den v době telefonů nebo po ranní komunitě. Tvé věci ti po příjezdu prohlédnou starší klienti (v Tvé přítomnosti) – je to kvůli tomu, aby se do domu nedostaly žádné drogy a nic, co by je připomínalo. Na seznamovací skupině se seznámíš s lidmi, kteří se na Karlově zrovna léčí a kteří tu pracují. První den budeš mít čas si vybalit své věci, zabydlet se na pokoji, přečíst si pravidla, školení o bezpečnosti práce, seznámit se se svými právy atd. Nebudeš v programu s ostatními, do programu půjdeš až druhý den ráno. Tím začne tzv. nultá fáze.

### **Nultá fáze (0.fáze)** (trvá 14 dnů)

0. fáze je určena k tomu, abys měl(a) čas se u nás rozkoukat – seznámit se s ostatními klienty, s týmem, s pravidly a režimem. Bude ti přidělen „**garant**“ (člen týmu), který tě bude provázet léčbou. Na začátku léčby ti pomůže sepsat plán tvého pobytu na Karlově – co tu chceš dělat, kdy bude nejlepší s tím začít, atd. – tzv. „**celkový plán léčby**“. V 0. fázi budeš taky mít **životopisnou skupinu**, na které řekneš ostatním o svém životě.

V průběhu prvních tří dnů si vybereš ze skupiny „**staršího bratra**“ či „**starší sestru**“ – klient/klientka ve druhé fázi (II. fázi). Bude Tvým průvodcem v začátku léčby, poradí ti, když něco nebudeš vědět.

V 0. fázi se zúčastňuješ programů společných pro všechny, platí pro Tebe tato pravidla:

- Nesmíš telefonovat ani psát či přijímat dopisy, nemohou za tebou jezdit návštěvy (výjimkou není ani tzv. „rodičovská sobota“).
- Nesmíš opustit areál komunity (jedině s terapeutem, nebo výjimečně s klientem ve třetí fázi).
- Nezúčastňuješ se kulturních akcí (tým rozhoduje o případných výjimkách)
- Peníze máš uložené v kanceláři. Potřebuješ-li něco nezbytně koupit, vyzvedáváš si peníze vždy s II. fází, která nákup zařídí. Nechodíš do obchodů.

Pokud se po 14-ti dnech v 0. fázi rozhodneš na Karlově zůstat a léčbu tady zkusit, požádáš na ranní komunitě o přestup do I. fáze. Dostaneš od svého staršího bratra/sestry přestupové otázky, na které na příští ranní komunitě odpovíš. Pak podepíšeš smlouvu o léčbě a tím postupuješ do I. fáze.

### **První fáze (I. fáze)** (trvá 1 - 2 měsíce)

V I. fázi bys měl(a) začít **mluvit** na skupině **o sobě** (o tom, co se tady s tebou děje, jak ti tu je, jak ti jde práce, jestli ti někdo telefonoval nebo psal, o chutích na drogy, vzpomínkách, vztazích s rodinou, o známých, sociálních či právních problémech, atd.). Mluvit před skupinou lidí je těžké, ale určitě to zvládneš – čím víc toho o sobě řekneš, tím blíž tě ostatní poznají a tím víc ti budou moct pomoci s tvými problémy.

V I. fázi je důležité vyřídit si finanční příjem, dát si do pořádku doklady, zjistit, jestli ti nehrozí nějaké trestní stíhání nebo jestli někomu nedlužíš peníze – prostě **začít řešit svoji sociální situaci**. Hodně záleží na tom, jak ty sám(a) budeš aktivní a ochotný(á) věci dělat. Karlov ti bude pomáhat, ale nebudeme dělat věci za tebe.

Určitě budeš muset **změnit něco ze svého chování** (nekrást, nelhat a nepodvádět, poslouchat, i když ti někdo bude říkat něco nepříjemného, naučit se pracovat, uklízet, vycházet s ostatními a tak podobně). V I. fázi je taky nutné hodně přemýšlet a mluvit s ostatními o tom, jestli chceš abstinovat od drog a alkoholu, nebo jestli tě drogy pořád lákají – říct si pro a proti abstinenci, zjistit, jaké situace nebo lidi tě svádějí k drogám a jak to zvládnout, když si nebudeš chtít dát. Je hodně důležité, abys o drogách, vzpomínkách a lidech, kteří brali nebo berou, mluvil(a) jen na skupině, ne na kuřárně nebo na pokojích.

Pro první fázi platí tato pravidla:

- Můžeš psát a dostávat dopisy a telefonovat. Je důležité mluvit s ostatními na skupinách o tom, s kým si voláš a píšeš, jak se vyvíjejí tvoje vztahy s rodinou a s kamarády, kteří neberou drogy. Zatím nemůžeš mít návštěvy. Rodiče, partneři a blízcí se mohou dál účastnit tzv. „rodičovské soboty“ (setkání rodičů a blízkých klientů v komunitě) každý měsíc vyjma měsíců června a prosince, první sobotu v měsíci.
- Výjimkou je tzv. „rodičovská sobota“ (setkání rodičů a blízkých klientů v komunitě) jednou za 2 měsíce, první sobotu v měsíci.
- Areál komunity můžeš opustit pouze v doprovodu II. nebo III. fáze, společných akcí se účastníš pouze v doprovodu terapeuta.
- Výjezdy je nutné si předem dobře připravit – zjistit si jak ti jedou autobusy nebo vlaky, jak mají úřední hodiny úřady nebo doktoři, ke kterým jedeš.
- Peníze máš uložené v kanceláři, vybírat už si je můžeš sám(a) v čase, kdy jsou telefony nebo po ranní komunitě.
- Bydlíš na pokoji se starší fází.
- Se svým garantem konzultuješ svůj **„měsíční plán“** a **„finanční plán“**. Plány musíš mít zkonzultované nejpozději do první velké komunity v měsíci.
- V průběhu I. fáze si vezmeš nejméně jednu **dynamickou skupinu** - prostor pro tvé problémy, tvou situaci. Na tématu skupiny se domluví se svým garantem.

- V I. fázi pracuješ jako:
  - „**dvojka v kuchyni**“ - pomáháš kuchaři, funkce trvá týden
  - „**barákovka**“ - uklízíš dům a kuřárnu, funkce trvá týden
  - „**topič**“ - topíš na velké komunitce, připravuješ si dřevo, tahle funkce se plní, pokud je zima, a trvá týden
  - „**pomocný zvířeták**“ – pomáháš zvířetákovi s přípravou krmiva, funkce na období jara, léta a na podzim, trvá jeden týden

Můžeš se taky starat o zvířata – „**zvířeták**“, nebo o kozy – „**kozák**“, tyto funkce trvají 3 týdny – můžeš si ji splnit v I. nebo až ve II. fázi, záleží na tvé domluvě se skupinou.

Co máš v jednotlivých funkcích přesně dělat, ti vysvětlí ten, kdo měl funkci před tebou a předává ti ji. **Podrobné informace o tom, co se má dělat ve funkcích, visí na nástěnce vedle kanceláře.**

Až budeš připravený(á) k přestupu do II. fáze a budeš mít splněné všechny povinnosti (zařízené doklady, zjištěné dluhy, splněné funkce, dynamickou skupinu atd.) **shrneš** na úterní výjezdové komunitě **co se ti povedlo a co nepovedlo v I. fázi**. Od ostatních lidí ze skupiny dostaneš reflexe (jak tě viděli, jak na ně působíš, co si myslí o tvých šancích přestoupit). Shrnování si musíš předem nahlásit na samořídící skupině. Shrnuje se v úterý 2 dny před přestupem. Ke shrnování si musíš přinést **sociální certifikát**, který dostaneš od Mirky (sociální pracovnice). Dostaneš ho, pokud zařídíš vše, na čem jste se spolu domluvili. Mirku o něj požádej na ranní komunitě. Před přestupovou komunitou jdeš ve středu po programu na „klauzuru“. Připravíš si odpovědi na otázky, které ti dají terapeuti. Na komunitě se každý vyjádří k tvému přestupu a pak se o tvém přestupu hlasuje. Celkově **máš tři pokusy o přestup**. Pokud napoprvé nepřestoupíš a půjdeš k dalšímu pokusu o přestup, musíš v úterý před přestupem „**dohrnovat**“ = zhodnotíš co se s tebou dělo od minulého nepřestupu, co jsi udělala za změny atd. Pokud se ti nepodaří přestoupit ani napotřetí, budeš muset z Karlova odejít. Dávej si pozor na to, jak dlouho jsi v I. fázi - o přestup se musíš pokusit nejpozději po dvou měsících v I. fázi, jinak ti tvůj první pokus propadne a budeš pak mít už jen dva.

## **Druhá fáze (II. fáze)** (trvá 3 - 4 měsíce)

Ve II. fázi už bys měl(a) **umět sám(a) mluvit o svých pocitech a problémech** na skupinách a měl(a) bys v tom **pomáhat mladším fázím** (ptát se jich, vyzývat je k mluvení). Bydlíš na pokoji s mladší fází, pomáháš „mladší

sestře“/“mladšímu bratrovi“ (pomáháš jim s celkovým plánem léčby, s měsíčními a finančními plány, radíš jim, co a jak se na Karlově dělá – např. jak si nahlásit mimořádný výjezd, jak si o něco požádat atd.).

Měl(a) bys taky **mít víc srovnané, jak to bude s tvou abstinencí** – měl(a) bys umět poznat, když máš chutě na drogy, vědět co ti je spouští a na co si tedy máš dávat pozor, najít něco co ti z chutí pomůže.

Protože už jsi v léčbě dost dlouhou dobu, očekává se od tebe, že budeš dodržovat pravidla a režim a budeš dohlížet na mladší fáze, aby je dodržovali.

Pro druhou fázi platí tato pravidla:

- Peníze máš stále uložené v kanceláři. Pomáháš vybírat a ukládat peníze lidem v O. fázi.
- Máš právo na výjezdech mimo komunitu používat svůj mobil (vyčištěný)
- Své osobní volno můžeš trávit i mimo Karlov. Můžeš se jít projít po okolí, projet na kole (o večerním **opuštění** informuješ ten den na ranní komunitě, o nedělním opuštění domu informuješ na sobotní ranní komunitě). Pokud chceš jet do Písku (do cukrárny, kina, bazénu, apod.) – tzv. **velké opuštění** - hlásíš si to na úterní výjezdové komunitě (pokud máš za sebou jednodenní výjezd).
- O víkendech ve II. fázi můžeš mít **návštěvy** rodičů a blízkých. Návštěva trvá od pátečního večera, příp. od sobotního rána, do neděle (odjezd před začátkem hodnotící komunity). Při návštěvě tvých blízkých v komunitě proběhne společné sezení s terapeutky. Kromě víkendových návštěv nabízíme rodičům možnost strávit v naší komunitě prodloužený víkend nebo celý týden.
- Rodiče a blízcí se mohou dále účastnit tzv. „rodičovské soboty“ (setkání rodičů a blízkých klientů v komunitě), první sobotu v měsíci. Pokud jedeš na výjezd, rodičovskou sobotu mít nemusíš.
- Můžeš také začít vyjíždět na samostatné **výjezdy** mimo Karlov. Návštěvy a výjezdy by měly vypadat takhle:
  - 1. víkend po přestupu do II. fáze – zůstáváš na Karlově bez návštěvy
  - 2. víkend - návštěva rodičů či blízkých (toho, ke komu pojedíš na výjezd)
  - 3. víkend - jednodenní výjezd
  - 4. víkend - návštěva
  - 5. víkend - jedno- či dvoudenní výjezd
- Pak už můžeš jezdit na dvoudenní výjezdy, čím častěji tím lépe, aby sis vyzkoušel(a), jak to venku zvládáš bez drog. Jeden víkend v měsíci ale musíš zůstat na Karlově. Musíš se taky řídit tím, jakou máš zrovna funkci a kolik je starších fází (v komunitě musí vždycky být alespoň 2 druhé nebo třetí fáze, kdyby se něco dělo).
- Podmínkou pro přestup do III. fáze jsou jeden jednodenní a dva dvoudenní výjezdy, ty musíš absolvovat do shrnování.



- Návštěvy a výjezdy si hlásíš na páteční samořídící skupině a na úterní výjezdové komunitě. O návštěvách rodiny se nehlasuje, hlasuje se o návštěvách kamarádů a partnerů. O výjezdech se hlasuje.
- Na jednodenní výjezdy odjíždíš v neděli ráno a vracíš se v neděli do večerky, dvoudenní výjezdy trvají od pátečního odpoledne (odjíždíš po otevřené skupině) do nedělní hodnotící komunity. Pokud jedeš hodně daleko a cesta ti bude trvat dlouho, můžeš se domluvit se svým garantem a dát si žádost týmu o prodloužení výjezdu, resp. dřívější odjezd.
- V průběhu II. fáze si vezmeš nejméně jednu **dynamickou skupinu** - prostor pro tvé problémy, tvou situaci. Na tématu skupiny se domluví se svým garantem a se skupinou.
- Pokud schválený plán výjezdu porušíš, následující víkend zůstáváš v komunitě

Ve II. fázi bys měl(a) zvládnout **funkce pro druhou fázi**. V jakékoli funkci bys neměl(a) chybět víc jak tři dny, jinak se může stát, že bys musel(a) funkci opakovat. Do chybějících dnů se počítá, když jsi mimo program kvůli nemoci nebo pokud jedeš na svůj víkendový výjezd. Nepočítají se tam opuštění, brigáda a mimořádné výjezdy – ani tvoje vlastní ani když jedeš jako doprovod. Funkci také budeš muset opakovat, pokud ji budeš plnit hodně špatně a budeš na své povinnosti kašlat. Funkce pro druhou fázi se hodnotí na úterní výjezdové komunitě. **Podrobné informace o tom, co se má dělat ve funkcích visí na nástěnce vedle kanceláře.**

Funkce, které musíš splnit ve II. fázi jsou:

**„Šéf domu“** – organizuje a kontroluje práci ve spolupráci s terapeuty, vede skupiny a komunity, píše z nich zápisy, připravuje týdenní plán, dbá na dodržování režimu, atd., je to funkce na 14 dnů.

**„Šéf kuchyně“** – vaří a uklízí v kuchyni, zadává práci dvojce v kuchyni, pere kuchyňské prádlo, atd., je to funkce na 14 dnů

**„Zvířeták“** – krmí zvířata a uklízí v maštali, atd., je to funkce na 3 týdny (je to funkce na splnění, plníš buď zvířetáka nebo kozáka)

**„Kozák“** – stará se o kozy a úklid kozičina, atd., stará se také o dostatek kopřiv pro zvířata, seče je na jaře, v létě a na podzim; je to funkce na 3 týdny (je to funkce na splnění, plníš buď zvířetáka nebo kozáka)

**„Zdravoták“** – zajišťuje vstupní prohlídky u MUDr. Pohořské, jezdí jako doprovod na zdravotácké výjezdy, vydává léky a spolu s terapeuty zajišťuje

jejich doobjednávání, stará se o nemocné, odebírá vzorky jídla, pere povlečení a ručníky, mění povlečení všem, atd., je to funkce na 14 dnů

Ve druhé fázi můžeš mít **brigádu**. Není to povinnost, na brigádu jít nemusíš. Pokud si ale budeš chtít vydělat nějaké peníze, na brigádu jít můžeš. Brigáda trvá dva týdny (10 pracovních dní). Můžeš na ni jít nejdřív poté, co splníš alespoň jednu funkci pro II. fázi a máš za sebou alespoň jeden dvoudenní výjezd. Pokud na ni chceš, podej si žádost týmu na poradu.

Ke konci druhé fáze si můžeš písemně zažádat o bydlení na „**hájence**“ **ve III. fázi**. Odůvodněnou žádost předložíš a projednáš se svým garantem. Žádost schvaluje tým.

Ke konci druhé fáze bys už měl(a) mít jasno, **kam půjdeš po léčbě** (domů, na chráněné bydlení, do školy, do práce). Podáváš si žádost na chráněné bydlení (podrobněji na konci tohoto dopisu v odstavci Doléčování), domlouváš se školou nástup, apod.

Až budeš připravený(á) k přestupu do III. fáze a budeš mít splněné všechny povinnosti (splněné funkce, návštěvy a výjezdy, atd.) **shrneš** na úterní výjezdové komunitě, **co se ti povedlo a co nepovedlo ve II. fázi**. Od ostatních lidí ze skupiny dostaneš reflexe (jak tě viděli, jak na ně působíš, co si myslí o tvých šancích přestoupit). Shrnování si musíš předem nahlásit na samořídící skupině. Shrnuje se 2 dny před přestupem. Ke shrnování si musíš přinést **sociální certifikát**, který dostaneš od Mirky (sociální pracovnice). Dostaneš ho, pokud zařídíš vše, na čem jste se spolu domluvili. Mirku o něj požádej na ranní komunitě týden před shrnováním. Před přestupovou komunitou jdeš ve středu po programu na klauzuru. Připravíš si odpovědi na otázky, které ti dají terapeuti. Na komunitě se každý vyjádří k tvému přestupu a pak se o tvém přestupu hlasuje. Celkově **máš tři pokusy o přestup**. Pokud napoprvé nepřestoupíš a půjdeš k dalšímu pokusu o přestup, musíš v úterý před přestupem „**dohrnovat**“ = zhodnotíš co se s tebou dělo od minulého nepřestupu, co jsi udělala za změny atd. Pokud se ti nepodaří přestoupit ani napotřetí, budeš muset z Karlova odejít.

Na velké komunitě, kde přestupuješ do III. fáze, předkládáš vypracovaný **plán třetí fáze** (musíš ho mít předem zkontrolováný se svým garantem). Po přestupu předáš svůj **dar komunitě**.

### **Třetí fáze (III.fáze)** (trvá 4- 6 týdnů)

Třetí fáze je závěrečnou částí léčby na Karlově. Dokázal(a) sis vyřešit spoustu problémů, se kterými jsi sem přišel(šla), máš už jasno v tom, že chceš abstinovat, vyzkoušel(a) sis na výjezdech, že to dokážeš, naučil(a) ses tu spoustu nových věcí. Je čas se úplně **osamostatnit a připravit se na odchod**.

Bezprostředně po přestupu do III. fáze nastupuješ na **brigádu**. Ta trvá 3-5 týdnů. Brigádu si začneš hledat už před přestupem do III. fáze (nejpozději do 14 dnů od přestupu bys na ni měl(a) nastoupit). **Práva III. fázi můžeš začít využívat až nám přineseš ukázat pracovní smlouvu, povinnosti pro Tebe platí ihned po přestupu.**

Ve třetí fázi si veškeré své záležitosti zařizuješ sám(a) – dojednání pracovní smlouvy, jednání s úřady, lékaři, doléčovacím centrem, apod. Pokud si budeš chtít na konci III. fáze s Mirkou projít své sociální věci (co máš hotové, co tě čeká po odchodu z Karlova), domluv si s ní schůzku. Je to dobrovolné, tak záleží na tobě, jestli to využiješ.

Buď co nejvíc v kontaktu s blízkými lidmi, které máš venku (rodiče, kamarádi, partner/ka), abys po odchodu od nás nebyl(a) sám(a). Můžeš si začít hledat práci na ven, bude pro tebe výhodou mít představu, jaké možnosti se ti nabízejí – čím dřív nastoupíš po odchodu z Karlova do práce, tím dřív dostaneš výplatu.

I když se osamostatňuješ, může se ti i ve třetí fázi stát, že budeš mít nějaký problém a budeš potřebovat pomoc. Kdykoli můžeš zajít za někým z týmu, na nějakou skupinu či si svolat výjimečnou skupinu. Třetí fáze není o tom, že už nemáš žádné problémy, ale je o tom, že poznáš, kdy si poradiš sám a kdy potřebuješ pomoci.

Pro třetí fázi platí tato pravidla:

- Peníze už můžeš mít u sebe.
- Výjezdy jenom oznamuješ skupině, nehlasuje se o nich.
- Během III. fáze absolvuješ kromě dvoudenních výjezdů také pětidenní výjezd.
- Jeden víkend ve 3. fázi trávíš na Karlově a účastníš se programu společně s ostatními.
- Telefonovat můžeš kdykoli (po domluvě s terapeuty)
- Bydlíš sám(a) na pokoji. (ovšem stále si uklízíš své věci☺)
- Můžeš chodit spát jak se ti chce, večerka podle režimu už pro tebe neplatí, ale buď ohleduplný(á) k ostatním a domlouvej se se šéfem domu na zhasínání a zamykání. Na televizi se můžeš dívat jak chceš, ovšem s ohledem na klid ostatních.
- Každý čtvrtek si napíšeš **týdenní plán** na příští týden a konzultuješ ho s terapeutem, který je zrovna ve službě. Odevzdáváš plán uplynulého týdne.
- Účastníš se **2 skupin týdně**, a **skupiny III. fázi** a musíš se účastnit velkých komunit.
- po 5-ti denním výjezdu plánuješ skupinu „prevenci relapsu“ na zvolené téma
- Podle potřeby a svých možností můžeš doprovázet nižší fáze na mimořádných výjezdech.

Třetí fázi a zároveň celou léčbu na Karlově ukončíš na velké komunitě **slavnostním rituálem**☺. Na rituál si můžeš pozvat své blízké, aby s tebou mohli oslavit tvůj úspěch - to, že jsi dokázal(a) léčbu dotáhnout do konce.

## **Doléčování**

Po ukončení Karlova (ať už odcházíš předčasně nebo po rituálu) je důležité nastoupit do některého Doléčovacího centra. Doléčování je stejně důležité jako samotná léčba, pomůže ti zvládnout první období po odchodu z léčby (pomoc s prací, bydlením, vyřizováním sociálních věcí, pomoc s chutěmi na drogy apod.). Doléčování může mít ambulantní formu anebo můžeš využít chráněného bydlení.

Pokud chceš nastoupit na **chráněné bydlení**, musíš si **včas podat žádost** (až tři měsíce před plánovaným nástupem, podle toho, na jaký Doléčovák se chceš dostat). Musíš mít taky našetřené nějaké peníze na první nájem a jídlo (obvykle se požaduje minimálně 4000,-Kč). Podrobnější informace o jednotlivých Doléčovacích centrech najdeš na nástěnce nebo v kanceláři týmu.

### **Terapeutický tým Karlova:**

Karel Chodil, vedoucí Karlova

Miroslava Lesáková, zástupkyně vedoucího, sociální pracovnice

Tomáš Jandáč, zástupce vedoucího

Terapeuti: Marcela Harbáčková, Tereza Klorová, Jan Šíp, Petr Vácha, Martin Bauer, Lucie Štolcová, Michaela Nenadálová

Věra Vondráková, Natálie Kubištová, vychovatelky

Lukáš Kožený, pracovní terapeut

Lucie Kozoňová, pracovní terapeutka

Dobroslava Brabcová, hospodářka