

Terapeutická komunita SANANIM Karlov  
Karlov 3  
398 04 Čimelice

telefon: 382 229 692  
fax: 382 229 694  
e-mail: karlov@sananim.cz  
www.sananim.cz

## **Vítáme Tě na Karlově!**

Asi pro tebe bylo těžké k nám nastoupit. Možná už jsi rozhodnutá změnit dosavadní způsob života, možná ještě nevíš přesně co a jak. Možná už cítíš, že musíš přestat fetovat, možná si tím ještě nejsi jistá. Lidi, co 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, změnit svůj život. 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 proto, že tě donutila k léčbě sociálka nebo rodina. Většina maminek k nám přijde „jen“ proto, aby neztratily své dítě. Možná jsi tu kvůli sobě, protože takhle už dál nemůžeš. Každopádně my to bereme tak, že **jsi u nás dobrovolně**. Můžeš tady zůstat, ale můžeš taky kdykoli odejít. Když budeš chtít odejít předčasně, neboj se a normálně to řekni. Promluvíme si o tom na skupině a pak se rozhodneš, jestli chceš zůstat nebo odejít. Záleží samozřejmě taky na tom, jestli máš svoje dítě ve vlastní péči nebo ho máš soudně odebrané z péče. Pokud máš dítě ve své péči, měla by sis dát nějaký čas na přípravu prostředí, do kterého s dítětem odejdeš (bydlení, vysvětlit to rodině, sociálce, a tak). Pokud je ti dítě na základě předběžného nebo soudního rozhodnutí odebráno z péče, musíš o tom, že chceš odejít, informovat svoji sociálku. S ní a s námi si pak domluvíš, co bude dál s tvým dítětem. Nemáš-li dítě ve vlastní péči, nesmíš bez souhlasu sociálky opustit s dítětem komunitu!

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**

Karlov 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 řekla, kdybys tu nějaké drogy našla nebo kdyby sis myslela, 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).

## **6. matka zodpovídá za své dítě**

Tvoje dítě není dítětem komunity, je tvoje. Ty jsi jeho máma, ty se o něj staráš a dáváš pozor, aby bylo v bezpečí. Rádi ti pomůžeme nebo poradíme, ale zodpovědná za své dítě jsi ty !

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 vyloučena, 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 sama nebo ostatní mluví na skupinách, o tom, co se tady děje.

Jídlo: Jíme všichni společně stejné jídlo – normální nebo dietní. 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 nemocná, 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 nezvládla. Potřebujeme ale, abys měla potvrzení od doktora.

Na Karlově si nesmíš propichovat jakékoli části těla nebo se tetovat (je to kvůli tomu, abys nedostala nějaký zánět nebo otravu krve nebo abys tu nechytla 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.

Peníze – platba za léčbu hradíš denně 120,-Kč (35,-Kč jako příspěvek na stravu a 85,-Kč jako příspěvek na ubytování). Pokud dostáváš příspěvek na

bydlení, platí celý na bydlení v TK. Z ostatních příjmů dáváš 20% na spoření, 10% na zdravotní a minimálně 20% na léčbu (až do zaplacení měsíční platby).

Zdravotní konto: Za tyhle peníze si kupuješ léky pro sebe a svoje dítě, 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). Na zdravotní konto odvádíš 10% ze všech příjmů. Jedině pokud dostaneš peníze od rodiny a všechny si je uložíš na spoření, tak z nich neodvádíš na zdravotní konto nic.

Konto spoření: Na tohle konto odvádíš 20% příjmů rodičovského příspěvku a z přídavků na dítě nebo ze sociálního příspěvku. Můžeš si sem taky uložit peníze, které dostaneš od rodiny. Všechny našetřené peníze z tohoto konta pak dostaneš na konci léčby při tvém odchodu z komunity. Budeš tak mít peníze do začátku po léčbě.

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

Hudbu si můžeš pustit až po snídani, večer do 20. hodin a pouštěj si ji jen tak hlasitě, abys nerušila ostatní. Hudba se neposlouchá v pracovních blocích.

Telefony: Telefonovat můžeš každý den od 20.15 do 21.00, kromě soboty. Aby se všichni vystřídali, má každý nárok na pětiminutový telefonát. Pokud ostatní nechtějí volat, po domluvě můžeš volat ještě jednou. Nulté fáze (0. fáze) netelefonují vůbec, I. fáze telefonují pouze v přítomnosti II. nebo III. fáze. Telefony si platíš ze svých peněz.

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 - po domluvě s terapeutem, který je zrovna ve službě, a to i ze svého mobilu uloženého v kanceláři.

Pokud potřebuješ volat přes den (na úřady, k lékařům apod.) žádáš si na ranní komunitě o mimořádný telefon. Pokud se ranní komunity nezúčastníš, musíš někoho poprosit, aby o telefon požádal za tebe. V akutních případech (náhlá těžká nemoc dítěte) můžeš telefonovat hned jen po dohodě s terapeutem či vychovatelkou (a zpětně pak informovat ostatní na nejbližší skupině).

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. Pokud tvoje dítě náhle těžce onemocní, můžeš jet k doktorovi hned jen po dohodě s terapeutem či vychovatelkou (a zpětně pak informovat ostatní na nejbližší skupině).

Pobyt dítěte mimo komunitu: protože i tvé dítě je členem komunity, je vždy nutné, pokud ji opouští (pobyt u babičky, otce dítěte, příbuzných), aby o tomto byla informována skupina a tým. Pokud odjíždí na dobu delší než je víkend, je nutné o odjezd dítěte písemně žádat tým.

Pokoje: Ve svém pokoji si uklízíš sama každý den. Povlečení si měníš každých 14 dní, výměnu zařizuje „zdravořák“. Povlečení pro děti si můžeš vyměnit kdykoli dle potřeby. 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.

Hygienické potřeby pro děti, plenky, kojenecké mléko, kaše, čaje atd. si hradíš sama. Ovoce, přesnídávky, tvarohy aj., jídlo pro větší děti a dětský prášek na praní dostaneš.

**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 (O.fáze)** (trvá 14 dnů)

O. fáze je určená k tomu, abys měla 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 O. fázi budeš taky mít **životopisnou skupinu**, na které řekneš ostatním o svém životě.

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

V O. 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 O. fázi rozhodneš na Karlově zůstat a léčbu tady zkusit, požádáš na ranní komunitě o přestup do I. fáze. Dostaneš od své starší 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 3 - 4 měsíce)

V I. fázi bys měla 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, o svém dítěti, 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 vyřídít 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 sama

budeš aktivní a ochotná 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, mluvila 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, partnerem (partnerkou) a s kamarády, kteří neberou drogy.
- 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 sama v čase, kdy jsou telefony nebo po ranní komunitě.
- 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.
- Po dvou měsících tvého pobytu na Karlově můžeš mít **návštěvu** (rodičů, sourozenců, partnera/partnerky). Návštěva v první fázi je možná jednou za 14 dní a to vždy v neděli od 10.00 do 17.00 hod. Návštěvy musíš předem hlásit na samořídící skupině a výjezdové komunitě.
- 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. Pokud se účastní rodičovské soboty, nemůžeš mít již v neděli návštěvu.

- V I. fázi pracuješ jako:

„**trojka v kuchyni**“ – vaříš pro děti, nosíš jim jídlo, funkce trvá dva týdny

„**barákovka**“ - uklízíš dům, nosíš jídlo maminkám, funkce trvá dva týdny

„**pomocná vychovatelka**“ – hlídáš děti v pracovních blocích, funkce trvá dva týdny

„**zahrádkářka**“ – sází a sklízí zeleninu a kytky, zalévá, pleje, atd., funkce trvá dva týdny

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

Až budeš připravená 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 10 dní 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 domluvily. 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 těsně 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 můžeš pokusit nejpozději po čtyřech měsících, jinak ti tvůj první pokus propadne a budeš pak mít už jen dva.



## **Druhá fáze (II. fáze)** (trvá 2 - 4 měsíce)

Ve II. fázi už bys měla **umět sama mluvit o svých pocitech a problémech** na skupinách a měla bys v tom **pomáhat mladším fázím** (ptát se jich, vyzývat je k mluvení). Pomáháš „mladší sestře“ (s celkovým plánem léčby, s měsíčními a finančními plány, radíš jí co a jak se na Karlově dělá – např. jak si nahlásit mimořádný výjezd, jak si o něco požádat atd.).

Měla bys taky **mít víc srovnané, jak to bude s tvou abstinencí** – měla 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.
- Svě 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 ve II. fázi 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, partneři a blízcí se mohou dál účastnit tzv. „rodičovské soboty“ (setkání rodičů a blízkých klientů v komunitě) jednou za 2 měsíce, 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 vyzkoušela, jak to venku zvládáš bez drog. Jeden víkend v měsíci ale

musíš zůstat na Karlově. Musíš se taky řídit tím kolik je starších fází (v TK musí vždycky být minimálně dvě druhé fáze nebo třetí fáze, kdyby se něco vážného dělo).

- Podmínkou pro přestup do III. fáze jsou jeden jednodenní a dva dvoudenní výjezdy, ty musíš absolvovat do shrnování.
- Pokud porušíš schválený plán tvého výjezdu, následující víkend zůstáváš v komunitě – na výjezd nejedeš. Návštěvu mít můžeš.
- 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 sobotu po 16.00 hod. a vracíš se v neděli do hodnotící komunity. 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.

Ve II. fázi bys měla zvládnout **funkce pro druhou fázi**. V jakékoli funkci bys neměla chybět **víc jak tři dny**, jinak bys musela funkci opakovat. Do chybějících dnů se počítá, když jsi mimo program kvůli nemoci nebo pokud jedeš na svůj víkendový výjezd. Nepočítají se tam opuštění 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:

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

**„Zdravoták“** – zajišťuje vstupní prohlídky u MUDr. Pohorské, jezdí jako doprovod na zdravotácké výjezdy, vydává léky a spolu s terapeuty zajišťuje jejich doobjednávání, stará se o nemocné, pere povlečení a ručníky, mění povlečení všem, atd., je to funkce na 14 dnů

V průběhu druhé fáze bys už měla mít jasno, **kam půjdeš po léčbě** (domů, do vlastního bytu, na chráněné bydlení, do školy, do práce). Pokud se rozhodneš jít na chráněné bydlení, musíš si včas podat žádost (podrobněji na konci tohoto dopisu v odstavci Doléčování).

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.

Pokud budeš ve III. fázi nastupovat do práce, můžeš si už teď shánět práci někde v okolí (podrobněji je to popsáno v kapitole „třetí fáze“).

Až budeš připravená 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 10 dní 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 domluvily. 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 těsně 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 zkonzultovaný 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. Dokázala sis vyřešit spoustu problémů, se kterými jsi sem přišla, máš už jasno v tom, že chceš abstinovat, vyzkoušela sis na výjezdech, že to dokážeš, naučila ses tu spoustu nových věcí. Je čas se úplně **osamostatnit a připravit se na odchod**.

Ve třetí fázi si veškeré své záležitosti zařizuješ sama – jednání s úřady, lékaři, doléčovacím centrem, apod. Pokud si budeš chtít na konci III. fáze s Janou 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 nebyla sama.

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 sama a kdy potřebuješ pomoc.

**Tvoje třetí fáze bude vypadat** podle toho, jak staré máš dítě a jakou potřebuje tvoje dítě péči:

- Pokud tvoje dítě chodí do školky, nastoupíš po přestupu do III. fáze do **práce** (3-5 týdnů práce). Práci si začneš hledat už před přestupem do III. fáze, nejpozději do 14 dnů od přestupu bys na ni měla nastoupit. Povinnosti III. fázi pro Tebe platí ihned po přestupu, práva můžeš začít využívat, až nám přineseš ukázat pracovní smlouvu.
- Pokud je tvoje dítě ještě malé nebo pokud potřebuje velkou péči, do práce ani na brigádu nechodíš. Práva i povinnosti III. fáze dostaneš hned po přestupu. V tom případě tvůj program vypadá tak, že pracuješ 2 hodiny denně na Karlově a sama si hlídáš své dítě.

Pro třetí fázi platí tato pravidla:

- Peníze už můžeš mít u sebe.
- **Léky máš u sebe (pokud bydlíš na hájence)**
- 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),
- Můžeš chodit spát jak se ti chce, večerka podle režimu už pro tebe neplatí, ale buď ohleduplná k ostatním a domlouvej se se šéfovou domu na zhasínání

a zamykání. Na televizi se můžeš dívat jak chceš, ovšem s ohledem na klid ostatních(**toto platí, pokud nejsi na hájence**).

- 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 **dvou skupin týdně a skupiny III. fázi** a musíš se účastnit velkých komunit.
- 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 dokázala 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 a nebo 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 5000,-Kč). Podrobnější informace o jednotlivých Doléčovacích centrech najdeš na nástěnce nebo v kanceláři týmu. (Podobně je dobré postupovat i v případě, že si chceš žádat o azylové bydlení).

### **Terapeutický tým Karlova:**

Petr Vácha, vedoucí Karlova

Marcela Harbáčková, zástupkyně vedoucího

Terapeuti: Jana Putnová, Jan Šíp, Karel Chodil, Tomáš Jandač, Martin Bauer, Lucie Štolcová, Michaela Nenadálová

Petra Chalupová, Eva Voříšková, vychovatelky

Václav Kožený, pracovní terapeut

Vlasta Kožená, pracovní terapeutka

Miroslava Lesáková, sociální pracovníce

Dobroslava Brabcová, hospodářka