

# Skupinový program pro experimentující a problémové uživatele návykových látek



Lenka Macková  
Marek Nečas  
Lenka Skácelová  
Marcela Vranková



# **SKUPINOVÝ PROGRAM PRO EXPERIMENTUJÍCÍ A PROBLÉMOVÉ UŽIVATELE NÁVYKOVÝCH LÁTEK**

Univerzita Karlova  
1. lékařská fakulta v Praze  
a Všeobecná fakulní nemocnice v Praze  
Klinika adiktologie



# **SKUPINOVÝ PROGRAM PRO EXPERIMENTUJÍCÍ A PROBLÉMOVÉ UŽIVATELE NÁVYKOVÝCH LÁTEK**

Lenka Macková  
Marek Nečas  
Lenka Skácelová  
Marcela Vranková

*Recenzent:*

XXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX

## **SKUPINOVÝ PROGRAM PRO EXPERIMENTUJÍCÍ A PROBLÉMOVÉ UŽIVATELE NÁVYKOVÝCH LÁTEK**

*Autoři:* Lenka Macková, Marek Nečas, Lenka Skácelová, Marcela Vranková

Vydala Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, Apolinářská 4, Praha 2, ve vydavatelství TOGGA, spol. s r. o., Volutová 2524, Praha 5.

© Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie 1. LF a VFN v Praze, 2012

© TOGGA, 2012

Jazyková korektura: Světlana Pavlíková

Koncept obálky: Hana Valíhová

Typografie a sazba z písma Baskerville a John Sans: Jaroslav Průka

Vydání první, Praha 2012

Elektronická publikace

978-80-7476-010-5

**NEPRODEJNÉ!**

Všechna práva vyhrazena. Tato kniha ani její části nesmějí být žádným způsobem reprodukovány, ukládány či rozšiřovány bez písemného souhlasu vydavatele.

# Obsah

<i>Úvod</i>	7
Jak klient vstupuje do programu?	7
Vstupní rozhovor a kritéria výběru členů skupiny	8
Základní charakteristika a cíl programu	9
Obsahová náplň skupinového programu	11
Obsahová náplň skupinového programu – fáze	13
Fáze diagnostická, orientace v oblastech souvisejících s užíváním drog	13
Fáze procesová – možnosti vývoje a změny	14
<i>Přílohy</i>	17
FreD při Release U21 ve Stuttgartu	17
Huličův test	19
Vyhodnocení testu	24
Pracovní list – Misky vah	30

**Publikace vznikla a byla vydána pod odbornou záštitou a koordinací:**

Kliniky adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze



Klinika adiktologie

**Díky finanční podpoře:**

projektu Tvorba systému modulárního vzdělávání v oblasti prevence sociálně patologických jevů  
pro pedagogické a poradenské pracovníky škol a školských zařízení na celostátní úrovni  
CZ.1.07/1.3.00/08.0205 ESF OP VK



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky  
a je spolufinancován z institucionální podpory na rozvoj výzkumné organizace, PRVOUK-P03/LF1/9.



## Úvod

Program skupiny pro experimentující a problémové uživatele návykových látek vychází z dlouholetých zkušeností Poradenského centra v oblasti vytváření a realizace programů prevence užívání návykových látek a ostatních rizikových projevů chování. Koncept programu byl vytvořen na základě spolupráce ambulantního pracoviště Klíčov Praha a neziskové organizace Release U21 Stuttgart.

Základní myšlenka tohoto programu vychází z potřeby včasné intervence v raných stádiích vývoje drogového problému. Smyslem je podchytit rizikovou skupinu problémových uživatelů návykových látek formou krátkodobého intervenčního programu, zabránit tak či zmírnit progresi potenciálního problémového vývoje.

## Jak klient vstupuje do programu?

Klienti jsou do programu doporučováni:

- ◆ školními metodiky prevence a výchovnými poradci škol v regionu města Brna
- ◆ sociálními kurátory jednotlivých brněnských městských částí
- ◆ příslušníky Policie ČR a Městské policie Brno
- ◆ do skupiny jsou také průběžně zařazováni klienti, kteří vyhledají pomoc Poradenského centra a splňují kritéria pro vstup do skupiny

Výše uvedené zdroje pro výběr a doporučení klientů do skupiny jsou informovány a seznámeny s cíli a podmínkami programu. Předávají je zákonným zástupcům klienta – rodičům i s kontakty na poradenské pracoviště pro možné přihlášení dítěte či mladistvého do programu.

## Vstupní rozhovor a kritéria výběru členů skupiny

Než je klient zařazen do skupiny, musí absolvovat on a jeho zákonný zástupce (nejčastěji rodič) individuální vstupní rozhovor s odborným pracovníkem Poradenského centra (psychologem).

### Rozhovor je zaměřen na oblasti:

- ◆ užívání drog a posouzení míry závislosti (indikovaní pro skupinu jsou rekreační a problémoví uživatelé, do skupiny nejsou přijímáni lidé již závislí na „tvrdých“ drogách)
- ◆ fáze motivace ke změně (jak u klienta, tak u rodičů)
- ◆ psychiatrická historie a současný stav
- ◆ zvládání školní docházky
- ◆ sociální situace (kriminalita aj.)

### Podmínky účasti klienta ve skupinovém programu:

- ◆ úvodní individuální pohovor klienta a rodičů s lektory programu nebo jiným psychologem Centra, zaměřený na motivaci klienta (zhodnocení fáze motivace ke změně)
- ◆ účast rodičů na rodičovských skupinách
- ◆ uzavřený kontrakt (včetně podpisu Informovaného souhlasu PPP)
- ◆ pravidelné docházení do skupiny
- ◆ dodržování skupinových pravidel klientem (otevřenost, nevynášení informací atd.)

### Důvody ukončení účasti klienta ve skupinovém programu:

- ◆ ukončení spolupráce s rodinou klienta
- ◆ jakákoliv forma fyzického násilí v prostorách Poradenského centra
- ◆ manipulace s drogou v prostorách Poradenského centra

### Kontrakt o účasti ve skupině:

Klient (včetně zákonných zástupců) vyjadřuje souhlas se zapojením do programu svým podpisem, kterým stvrzuje písemný kontrakt na dobu trvání skupiny/Informovaný souhlas/. Kontrakt zahrnuje základní pravidla týkající se pravidelnosti docházení, neužívání drogy před účastí ve skupině, agresivního

chování a jednání ve skupině, způsobu ukončení a možnosti následného programu apod.

## **Základní charakteristika a cíl programu**

### **Cílová skupina:**

Skupinový program je určen pro rekreační a problémové uživatele návykových látek ve věku od 13 do 17 let. Jedná se zejména o uživatele tzv. „lehkých“ drog, kontraindikací pro přijetí do skupiny je rozvinutá závislost na „tvrdých“ drogách.

Po absolvování vstupního diagnostického rozhovoru s odborným pracovníkem a po podepsání kontraktu je klient zařazen do skupiny. Ta se schází v prostorách Poradenského centra pravidelně 1x týdně vždy na 2 hodiny. Čas konání skupiny je stanoven s ohledem na školní povinnosti klientů. Celkové časové vymezení pro práci skupiny je stanoveno na 12 týdnů (tematicky zaměřených setkání). Na vedení skupiny se podílí koedukovaný tým dvou lektorů – psychologů.

Při práci ve skupině jsou propojovány prvky edukativní společně s technikami vycházejícími z motivačního tréninku se zaměřením na oblasti týkající se osobnosti klienta a jeho postojů k sobě samému, vztahu k droze, k okolí (rodina, kamarádi). Cílem jednotlivých setkání je napomoci náhledu na užívání drog a podpora motivace ke změně, směřování k abstinenci.

V obecném pohledu je program skupiny rozdělen do dvou vzájemně propojených okruhů:

- ◆ *fáze diagnostická* – orientace v oblastech souvisejících s užíváním drog
- ◆ *fáze procesová* – možnosti vývoje a změn, zaměření do budoucna

Každý z okruhů sleduje dílčí cíle související s užíváním drog (viz obsahová náplň).

Cílem je vytvořit také chráněný prostor skupiny pro „zastavení a přehodnocení směřování“, se záměrem pozitivně ovlivnit hodnoty a cíle účastníků. Vedení skupiny rovněž směřuje k posílení náhledu, motivaci ke změně a podpoře k abstinenci. Dalším cílem je upevňovat zodpovědný postoj ke svému životu a vlastnímu jednání.



# Obsahová náplň skupinového programu

Tabulka 1

	Fáze diagnostická, orientace v oblastech souvisejících s užíváním drog	Fáze procesová – možnosti vývoje a změn
1. / 6. Já	zahájení, úvod do skupiny, pravidla práce ve skupině, vzájemné představení a seznámení, důvody účasti ve skupině	sebepojetí, sebehodnocení, sebepečení, sebevědomí, vztah ke svému zdraví a k tělu, hodnoty, priority, plán osobního rozvoje, spiritualita
2. / 7. Droga	jaké drogy užívají a v jakém množství, co o drogách a drogové závislosti vědí, jak se k drogám sami dostali, co je vedlo k prvnímu užití, jak na ně drogy působí, co je s užíváním drog spojeno (krádeže, záškoláctví, konflikty s rodiči atd.), jak si představují, že se bude jejich braní drog vyvíjet dál	stres – jak s ním nakládat craving – kdy, kde, co je spouštěčem, jak předcházet marihuana – problémy kolem fáze závislosti
3. / 8. Problém s drogou	ve kterých oblastech, situacích, vztazích zažívají problémy, směřování k pojmenování konkrétních potíží a získávání náhledu na propojenost s užíváním drog	prevence relapsu jak odpočívat abstinence jak říct ne
4. / 9. Okolí	v jakém vztahovém poli se pohybují – rodina, kamarádi, partnerské vztahy, kvalita těchto vztahů, do kterých vztahů vstupují drogy a jak je ovlivňují, s kým nejčastěji berou, jaký postoj má okolí k jejich braní drog	nová přátelství partnerské vztahy sebepronášení
5. / 10. Rodina	blíže pohled do rodinných vztahů, jak droga vstupuje do dění v rodině, typické potíže rodin, do kterých vstoupila droga, co je doma těžké, v čem rodina naopak pomáhá	jak se dají v rodině měnit zaběhané mechanismy co se dá zlepšovat jak by vypadalo, kdyby se osamostatnili problémy ve škole jak si říci o pomoc



# Obsahová náplň skupinového programu – fáze

## Fáze diagnostická, orientace v oblastech souvisejících s užíváním drog

### Setkání první: Zaměření na téma: „Já“

Jedná se o vstupní fázi programu. Klient se seznamuje se skupinou, s podmínkami a pravidly skupinové práce, seznamuje se s ostatními účastníky skupiny. V představování jsou klienti podporováni řízenou hrou – „Cokoliv, co chce říci“, která se dotýká zejména tří oblastí:

- ◆ já
- ◆ rodina a blízcí
- ◆ proč jsem ve skupině (fantazie, očekávání apod.)

V průběhu je podporováno přijetí, pozitivní zpětná vazba (podpora v otevřenosti, ve sdělení).

### Setkání druhé: Zaměření na téma: „Droga“

V této části se klienti „představují“ prostřednictvím drogy (jaké drogy užívají a v jakém množství, co o drogách a drogové závislosti vědí, jak se k drogám sami dostali, co je vedlo k prvnímu užití, jak na ně drogy působí apod.).

V průběhu programu se zaměříme rovněž na oblast dopadu jejich užívání (co je s užíváním drog spojeno – krádeže, záškoláctví, konflikty s rodiči) a jejich pohled do budoucna (jak si představují, že se bude jejich braní drog vyvíjet dál).

Podporována je otevřená diskuse na toto téma, vytváření vztahu „užívání drog – dopady“. Z pohledu klienta se tímto tématem otevírá prostor pro postupné uvědomování si důsledků svého jednání.

### **Setkání třetí: Zaměření na téma: „Problém s drogou“**

Dochází k prohlubování tématu z předchozího setkání. Účastníci postupně prozkoumávají oblasti a situace, ve kterých zažívají problémy související s jejich užíváním drog. Jsou směřováni k pojmenovávání konkrétních potíží, k jejich zvědomění. V této části se prohlubuje získávání náhledu na propojenost s užíváním drog.

### **Setkání čtvrté: Zaměření na téma: „Okolí“**

Cílem této části je pomoci klientům zmapovat a zvědomit, do jakých sociálních oblastí jim vstupují drogy, jaký postoj má jejich okolí k užívání. Východiskem je zmapování vztahového pole – v jakých vztazích se pohybují (rodina, kamarádi, partnerské vztahy), jaká je jejich kvalita a jak se kvalita mění v důsledku jejich užívání drog. Účastníkům se rovněž odkrývá prostor pro uvědomění si „míry ovlivnitelnosti“ – tzn. kdo všechno ovlivnil jejich názory a postoje, které se týkají drogového světa a koho naopak ovlivnili oni.

### **Setkání páté: Zaměření na téma: „Rodina a drogy“**

V průběhu tohoto setkání se dále klienti věnují tématu předchozího setkání s větším zaměřením na bližší pohled do rodinných vztahů. Cílem je podrobněji zmapovat širší souvislosti drogového užívání klienta ve vztahu k rodině – jak droga vstupuje do dění v rodině a jaké potíže způsobuje. V rámci strukturovaného programu mají účastníci prostor pro vyjádření jednotlivých problémů („v čem je to doma těžké“), zároveň jsou podporováni k vyjádření toho, v čem jim rodina pomáhá při řešení „jejich“ problému.

## **Fáze procesová – možnosti vývoje a změny**

### **Setkání šesté: Zaměření na téma: „Já“**

Tato část otevírá druhou fázi skupinových setkávání. „Úvodní“ setkání je zaměřeno na zmapování a podporu ve vědomí vlastní účinnosti (self-efficacy). Součástí jsou techniky zaměřené na pozitivní sebehodnocení a sebepojetí. V průběhu programu se účastníci věnují rovněž tématům: vztah k vlastnímu zdraví, hodnoty a priority. V závěru každý klient sestavuje strukturovaný „plán osobního rozvoje/plán změny“.



### **Setkání sedmé: Zaměření na téma: „Zvládání obtíží a problémů“**

Ve skupinové práci se účastníci vrací k tématům úvodní fáze. Zaměřují se na příčiny vedoucí k užívání drog a jak jim předcházet.

Strukturovaný program je zaměřený zejména na témata:

- ◆ stres a negativní prožitky (jaké jsou mé zdroje, jak reaguji, co mohu dělat jinak)
- ◆ craving (jaké jsou spouštěče, jak jim předcházet)

### **Setkání osmé: Zaměření na téma: „Prevence relapsu“**

Dochází k prohlubování tématu z předchozího setkání. Členové skupiny postupně prozkoumávají rizikové oblasti a spouštěče, které vedou k relapsu. V návaznosti na předchozí setkání jsou nacvičovány strategie zvládání (od rozpoznání k řešení) a předcházení (jak říci ne, jak se vyhnout typickým rizikovým situacím apod., stanovení krizového plánu). Účastníci jsou podporováni k rozhodování za svůj život, k zodpovědnosti za jednání. Podporována je abstinence, život bez drog.

### **Setkání deváté: Zaměření na téma: „Rodina a škola“**

V průběhu tohoto setkání se více otvírají témata související s rodinou účastníka i s jeho školní docházkou. Probíranými okruhy jsou osamostatňování se od rodiny a těžkosti s tím spojené (jak by mohlo vypadat moje osamostatňování, jak změnit zaběhané mechanismy, co se dá zlepšit, co ode mne očekávají rodiče apod.) a předcházení problémům ve škole (vztah k autoritám, co se ode mne očekává, jak si říci o pomoc atd.).

### **Setkání desáté: Zaměření na téma: „Perspektivy“**

Závěrečné setkání je zaměřeno na perspektivy budoucnosti. Účastníci jsou vedeni k sestavení svého plánu, probírají možnosti a cíle, kterých by rádi dosáhli (co mohu změnit a jak toho dosáhnout). Jsou podporováni v pozitivním myšlení a přístupu, rovněž při hledání realistických plánů. Součástí tohoto setkání je rovněž téma navazování nových přátelství (dobrý přítel, důvěra ve vztazích, partnerské vztahy).

**V průběhu jednotlivých setkávání druhé fáze jsou průběžně zařazena dvě setkání, 11. a 12.** (časově dle konkrétního vývoje v dané skupině), zaměřená na **upevnění pozitivních postojů účastníků** formou intenzivního prožitku.

V tomto smyslu je využíváno zkušeností z oblasti prožitkové pedagogiky, která je součástí nabídky v lanových centrech.

Souběžně s pravidelným setkáváním klientů dochází k setkávání rodičů formou **rodičovské skupiny**. Témata setkání obecně korespondují s tématy klientské skupiny a s tématy, která přinášejí rodiče. Jde především o podporu rodičů, jejich orientaci v problematice užívání návykových látek, o možná doporučení, jak zvládat situaci v rodině a ve vztahu ke svému dítěti.

Skupina se schází rovněž pravidelně, jedenkrát týdně.

# Přílohy

## FreD při Release U21 ve Stuttgartu

Představení programu partnerské organizace, jeho zázemí, vývoj a ukázka Huličova testu ve třech oblastech a jeho následného vyhodnocení formou řízené diskuse ve skupině klientů.

Po dohodě s policejním prezidiem Stuttgartu, státním zastupitelstvem a soudními zástupci pro mladistvé byl v červnu 2005 při Release U21 uveden FreD do praxe.

Prvním kontaktním partnerem mladistvých je policie. Je to právě ona, kdo zjistí porušení zákona o návykových látkách a ověří, jestli mladistvý přichází v úvahu pro program FreD. Pokud ano, informuje jej prostřednictvím letáku o jeho nabídce.

Se souhlasem mladistvého (u plnoletých) nebo rodičů (u neplnoletých) informuje policejní revír Release U21 o tom, že byly dotyčnému mladistvému předány informace o programu, a že nás bude kontaktovat. Pokud se mladistvý u nás přihlásí, pozveme si jej na vstupní pohovor, na kterém je podrobně informován, co FreD obnáší a společně se rozhodneme, zda je pro něho program FreD vhodný.

Pokud se obě strany shodnou, že se programu zúčastní, informuje o tom Release U21 příslušný policejní revír. Pokud se mladiství u nás nenahlásí, nebo pokud nepřichází účast na programu v úvahu, bude i o této skutečnosti příslušný revír informován.

Kritéria pro účast na kurzu, která byla námi stanovena, jsou jasně daná. V úvahu přichází ten, kdo:

- ◆ je mladší 21 let a bydlí ve Stuttgartu
- ◆ byl při drogovém deliktu policií přistižen
- ◆ byl přistižen při deliktu, který se týká držení návykové látky pro vlastní potřebu, nikoliv při dealerství drog

- ◆ není konzumentem heroinu ani kokainu
- ◆ dosud nebyl přistižen při závažném trestném činu
- ◆ dostatečně hovoří německy

První kurz se již uskutečnil a my můžeme konstatovat veskrze pozitivní výsledky. Spolupráce s policií probíhá bez problémů, reakce mladistvých na rozdávání FreD-letáků policií je také pozitivní. Akce je vnímána jako užitečná („aspoň vím, co můžu udělat“) a počet mladistvých, kteří se ohlásí, se pohybuje okolo 90 %.

Všichni nahlášení mladiství odpovídali kritériím FreD, 85 % se po přijímáním pohovoru rozhodlo zúčastnit se kurzu, nebo bylo námi označeno jako vhodní kandidáti. Věkové rozmezí bylo mezi 15 a 19ti lety.

Obsah programu je mladistvými velmi dobře přijímán. Především jeho část „Drogový zákazník“ a „Zákonné pozadí“ jsou vnímány vysloveně jako pozitivní a užitečné. Také reflexe vlastního konzumu a přemítání o budoucím drogovém konzumním chování je účastníky hodnoceno jako „velmi uspokojivé“, přičemž je zde sdílení ve skupině vnímáno jako velmi užitečné. Všichni účastníci by kurz bez připomínek dále doporučili.

### **Výsledky můžeme shrnout:**

FreD je nabídka, která umožňuje podchytit mladistvé v raném stadiu konzumu. Možnost reflektovat vlastní konzum ve skupině je mladistvými vnímán jako pozitivní a užitečný.

Stejně jako střet s názory protidrogových poradců, kteří jsou v tomto případě veskrze vnímáni jako experti.

Naše povinnost mlčenlivosti umožňuje mladistvým mluvit velice otevřeně a naše nasazení pro motivační vedení diskuze podporuje otevřenost.

Spolupráce s policií probíhá z našeho pohledu velmi dobře, přičemž oboustranně platí ochrana dat a přirozeně naše povinnost mlčenlivosti, která není brána na lehkou váhu.

## Huličův test

Neexistuje hulič jako takový. Hulit lze rozdílným způsobem. Existují lidé, kteří hulí příležitostně, jiní velmi pravidelně a další, kteří mají se sebou a s hulením problémy. Proto je hulení spojeno s rozdílnými riziky.

Test je především pro ty, kteří mají zkušenost s hulením, a kteří chtějí svoje konzumní chování lépe vyhodnotit. Ale i pro ostatní může být zajímavé nahlédnout do testu a jeho hodnocení.

Zatrhni u každé z následujících otázek tu odpověď, která ti nejvíce sedí, přestože ti může někdy připadat, že žádná z možností neodpovídá tak docela.

### 1. Která výpověď je nejtrefnější?

- ▲ Cannabis je dobrá a příjemná droga s minimem nežádoucích účinků, a proto ji užívám.
- Na hulení se člověk může také stát závislým, stejně jako na kouření a pití, proto si dávám pozor, abych to nedělal často.
- Na cannabisu se může člověk určitě stát závislým a já patřím k těm, kteří si určitě musí dávat pozor.

### 2. Máš problém se spaním, když nehulíš?

- Ano, bez hulení mám často problémy se zklidnit a usnout.
- Někdy pak potřebuji na usnutí trochu víc času, někdy ne.
- ▲ Ne, usnu jako obvykle, případně usnu bez hulení lépe.

### 3. Řekněme, že si všimneš, že hulení začne mít negativní dopad na tvůj den (např. problémy ve škole nebo v práci, problémy s rodinou nebo ve vztazích, ztrátu chuti). Co bys udělal?

- ▲ Skončil bych s tím.
- Už nějaký čas si toho všímám, něco bych s tím hulením chtěl udělat, ale připadá mi to těžké.
- Nevěřím tomu, že hulení má negativní dopad na všední den.

#### **4. Kdybys měl ohodnotit, jak tvůj život v posledních měsících probíhal, jakou známku spokojenosti by sis dal?**

- ▲ 1–2 velmi dobře až dobře
- 3–4 spokojeně až dostatečně
- 5–6 uboze, nedostatečně

#### **5. Jdeš na party s předsevzetím, že dnes nebudeš hulit, protože máš následující den něco důležitého. Za chvíli ti je ale nabídnuto, aby sis zahulil. Co uděláš?**

- ▲ Odmítnu, bez dlouhého rozmýšlení, a zůstanu u svého předsevzetí.
- Ten večer se musím stále zabývat tím, jestli si mám zahulit, nebo ne.
- Rozhodnu se zahulit si, protože to, co zítra mám, není zas až tak důležité.

#### **6. Už ti někdo někdy řekl, že docela dost hulíš?**

- Ano někteří lidé, ale nevidím to jako problém.
- ▲ Ne, nikdy.
- Už jsem to zaslechl a někdy o tom přemýšlím.

#### **7. Už jsi někdy zkoušel delší dobu nehulit?**

- ▲ Hulím tak málo, že mě to ještě nenapadlo.
- Někdy si myslím, že pauza by byla docela dobrá, ale ještě jsem se nerozhodl.
- Už jsem to víckrát zkoušel, ale ještě nikdy nedodržel.

#### **8. Ve kterých situacích hulíš?**

- Často ve volném čase, nebo abych usnul.
- Ve volném čase, a také u práce a ve škole.
- ▲ Při zvláštních příležitostech (koncert, party).

## 9. Myslíš na hulení často?

- Nepřemýšlím o tom často, protože to samozřejmě patří k mému každodennímu životu.
- ▲ Ne, málokdy, protože k tomu dochází beztak jen příležitostně.
- Myslím na to často.

## 10. Jak by ti bylo, kdybys tak jednou 2-3 týdny nehulil?

- Byla by větší nuda a víc nervů, myslím, že v současné době na tohle nemám chuť.
- ▲ Jen by odpadlo trochu příležitostné zábavy, jinak nic.
- Bylo by mi líp, ale umím si to sotva představit.

## 11. Kolik dnů v týdnu průměrně hulíš?

- ▲ 0 až 2
- 3 až 5
- 6 až 7

## 12. Už jsi někdy uvažoval o tom, s hulením přestat nebo ho omezit?

- ▲ Ne, hulím velmi málo a/nebo při zvláštních příležitostech.
- Někdy ano, ale nevím, k čemu by to bylo.
- Často, ale nikdy se mi to nepovedlo.

## 13. Jak často dojde k tomu, že kromě marihuany bereš ještě jiné drogy (jako např. XTC, speed, LSD, houby)?

- ▲ Nikdy nebo zřídka (1 až 4 krát do roka).
- Opakovaně (1 krát za měsíc).
- Často (každý týden).

#### 14. Co obvykle děláš, když máš problém s někým, na kom ti záleží?

- Pro mě je hulení to jediné, co mi pomáhá udržet si nadhled.
- Často se nějak odreaguji, např. čtením nebo sportem.
- ▲ S někým si o tom promluvíím.

#### 15. Řada lidí hulí, např. aby si užili víc zábavy na party, aby lépe usnuli, aby se nabudili sexuálně, aby zabili nudu, aby vydrželi problémy s rodičema. Co si o tom myslíš ty?

- ▲ Někdy je to OK, ale mělo by to zůstat výjimkou.
- Jak jinak? Taky to tak dělám, ale někdy mi to leze na nervy.
- Když to s hulením jde, nebo je to víc v pohodě, tak proč ne?

#### 16. Je tvůj život díky hulení příjemnější a zajímavější?

- Ano, užiju si víc zábavy a díky tomu jsem získal víc kontaktů s lidmi.
- Na začátku ano, postupně jsem se kvůli tomu stal ale pasivnějším. Dřív jsem dělal ve volném čase víc různých věcí.
- ▲ Ne, na to to dělám dost zřídka, než aby to pro mě mělo nějaký dopad.

#### 17. Skládá se tvůj okruh přátel především z huličů?

- Skoro všichni hulíme, a někdy si přeju, abych měl i jiné přátele. Ale přijde mi těžké nějaké najít.
- ▲ Můj okruh přátel je velmi různorodý, jsou mezi nimi také ti, kteří žádné drogy neberou.
- Hulí se všude, kam člověk přijde.

#### 18. Máš pocit, že máš přehled o tom, kolik a jak často bereš drogy?

- To tak hned nemohu říct, kolik hulím, to bych se musel na to prvně zaměřit.
- Mám docela dobrý přehled a někdy si myslím, že hulím příliš často.
- ▲ Ano, je pro mě důležité mít přehled o tom, co dělám.



**19. Už jsi někdy zažil „pády“ ve spojení s huléním (nevysvětlitelný strach, nezvladatelné pocity, divné představy, problémy s tlakem apod.)?**

- Ano, už jsem to zažil, trochu jsem si dělal starosti, ale pak mi bylo zase dobře.
- ▲ Ne, ještě nikdy, ale kdyby ano, dal bych si pak na hulení dost pozor.
- Ano, opakovaně se mi to děje. Někdy z toho mám těžkou hlavu, ale stejně hulím dál.

**20. Jsi spokojený s okruhem svých přátel a známých?**

- Vlastně nejsem tak docela spokojený a snažím se, abych ten den nějak zvládl.
- Z toho si příliš hlavu nedělám.
- ▲ Jsem zcela spokojený.

**21. Je pro tebe hulení přítelem a průvodcem v mnoha životních situacích?**

- ▲ Hulení je pro mě příležitostný požitek, ale žádný přítel a pomocník.
- Ano, jinak bych na tom byl dost špatně.
- Hloupost, hulím jen proto, že je pak všechno zábavnější.

## Vyhodnocení testu



Pokud máš někdy pocit, že ti hulení už tolik nepřináší jako dřív, možná je to prostě pravda a je načase něco změnit.

### Vyhodnocení: Kruh

Po tom, co jsi možná dřív hulil nepravidelně nebo jen při zvláštních příležitostech, se to pro tebe stalo samozřejmým, stalo se to součástí tvého dne a umíš si sotva představit, že bys toho kdy nechal.

Stojí tě to také docela hodně času a peněz obstarat si zásobu a už jsi možná častěji přemýšlel nad tím, že by bylo dobré míň hulit, nebo úplně přestat, ale tak nějak z toho nic nebylo. Místo toho zůstáváš pravděpodobně u pevné a pravidelné dávky, která je spíš vyšší než nižší, když dojde na věc.

Hulení už není tak zábavné jako dřív, ale pomáhá ti např. uvolnit se ve stresových situacích nebo zahnat nudu či špatnou náladu. Ale možná jsi už také někdy s hulněním vstoupil na šikmou plochu, nebo sis všiml, že se ti zhoršila paměť nebo koncentrace. A pak máš pochyby, jestli je hulení dobré. Ale uklidniš se tím, že spousta nebo většina tvých přátel to přece taky dělá.

A když sleduješ debaty o legalizaci cannabisu, posloucháš se zvláštním zájmem, kolik dobrých důvodů mluví ve prospěch hulení, a že ostatní drogy jsou mnohem riskantnější. Tím svoje pochyby na nějakou dobu umlčíš.

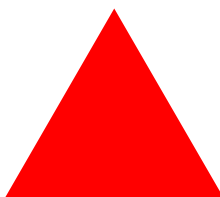
Možná, že už ti někdo něco kvůli hulení říkal, že je toho dost, že ses změnil, např. dřív jsi toho víc podnikal s ostatníma. Ale pro tebe není hulení vlastně problém, protože si jen těžko umíš představit, že by sis volný čas, poslech hudby, kino nebo večer u televize, anebo sex, mohl bez hulení užít stejně dobře. Existují ale i ostatní oblasti, se kterými spokojený nejsi.

Možná, že máš stále ještě dobré plány, jak by se měl tvůj život vyvíjet v otázce povolání a jak ho žít kreativněji, ale nic z toho nikdy tak nějak není. Anebo si přeješ mít přítelkyni nebo přítele, ale nějak to zatím neklaplo. Kontakt s rodinou se stal trochu těžší. Možná, že jsi častěji nespokojený se sebou a se svým životem.

Na druhou stranu si ale neumíš představit, že tyto potíže mají co dělat s hulením, protože už se objevily možná i před tím, než jsi začal hulit. Nebo možná byly ještě horší, protože jsi rychleji vypěnil, nebo sis věci bral příliš k srdci.

Proto si moc také neumíš představit, že bys měl kvůli drogám navštívit poradnu. Možná ale by sis spíš chtěl s někým promluvit o svých problémech s prací, nebo o osobních problémech, abys dostal tip, jak dál. Pokud jsi sám k sobě upřímný, tak neběží všechno tak, jak by mohlo nebo mělo.

Pokud máš někdy pocit, že hulení ti už tolik nepřináší jako dřív, možná je to prostě pravda a je načase něco změnit.



- ◆ Není opojení bez rizika! Hranice nezávadnosti neexistuje ani u hulení.
- ◆ Nedělej nic, o čem máš pochybnosti! Pokud máš obavy nebo divný pocit z hulení nebo jiných věcí, pak to neber na lehkou váhu.
- ◆ Vezmi v úvahu i čas, nemusí to být hned teď.
- ◆ Zamysli se nad tím, jak bys sám rozpoznal, kdyby se pro tebe hulení stalo problematickým!
- ◆ Neužívej ve stresu a v krizi žádné drogy!
- ◆ Udělej si tento test za pár měsíců znovu, třeba se něco mezitím změnilo.

### **Vyhodnocení: Trojúhelník**

Buď patříš k těm, kdo začali s hulením teprve nedávno a jen experimentují, nebo máš s hulením již delší dobu co do činění. Ale hulení není pro tebe příliš důležité. Hulíš jen příležitostně, a když už, tak jen např. na koncertě nebo na nějaké párty, aby sis víc užil.

Doposud jsi s tím udělal sotva nějaké špatné zkušenosti. Sice si všimneš den poté, že jsi něco hulil, ale kdybys pozoroval nějaké vážné následky jako problémy s koncentrací nebo s pamětí, emocionální podrážděnost nebo tendenci ve směru „všechno je fuk“, tak bys to omezil nebo úplně přestal.

Doposud je ale všechno zábavné a v pohodě, když s ostatníma hulíš a sám sebe se ptáš, co by na tom vlastně mělo být problematického. Nemusí na tom nic být. Ale jedno je při tom důležité: Čím dřív s hulením začneš, tím je větší riziko, že se to jednou pro tebe stane problémem. To platí ostatně pro všechny drogy, také pro alkohol a cigarety. Protože, ve 13, 14, 15 letech je na řadě mnoho důležitých věcí (škola/budoucí povolání, první přítel/přítelkyně, pozvolné odpoutávání se od rodičů), může se ti lehce stát, že se v hulení ztratíš. Proto je dobré mít před očima svoje plány do budoucna a nepříjemné pocity týkající se hulení vzít vážně.

Možná, že patříš k těm (ostatně stejně jako většina mladých), kteří se po určité fázi hulení rozhodnou toho zase nechat. Anebo se vyvineš v příležitostného huliče, který během let stále opakovaně hulí.

Pro tebe, jako dlouhodobého příležitostného huliče, zůstalo hulení zvláštním potěšením a ty se občas rozhoduješ, jestli právě chceš nebo ne. Víš, že to není zdravé, ale přesto se tomu stále znova oddáváš a baví tě to. Zkušenost, že někteří jsou hodně neklidní a podráždění, když nemají co hulit, neznáš. Připadá ti jednoduché se toho vzdát, když jsou na řadě věci, ke kterým potřebuješ čistou hlavu. A je toho dost, co rád děláš s čistou hlavou, protože kromě hulení máš hodně ostatních zdrojů zábavy a uspokojení.

Avšak to platí pro tebe jen v tom případě, že kromě příležitostného hulení užíváš stejně tak zřídka také alkohol a ostatní drogy a nekonzumuješ je pravidelně.

Není opojení bez rizika! Hranice nezávadnosti neexistuje ani u hulení. Ne-dělej nic, o čem máš pochybnosti! Pokud máš obavy nebo divný pocit z hulení nebo jiných věcí, pak to neber na lehkou váhu. Vezmi v úvahu i čas, nemusí to být hned teď. Zamysli se nad tím, jak bys sám rozpoznal, kdyby se pro tebe hulení stalo problematickým! Neužívej ve stresu a v krizi žádné drogy!

Udělej si tento test za pár měsíců znovu, třeba se něco mezitím změnilo.



- ◆ Pokud tě občas napadne, že čistá hlava by v určitých situacích byla lepší: vezmi svůj pocit vážně!
- ◆ Dej si pozor na obelhávání sama sebe a na pohled přes růžové brýle.
- ◆ Pokud tě lidé vnímají jinak, než ty vidíš sám sebe, popřemýšlej, jestli na tom něco nemůže být.
- ◆ Zapřemýšlej nad svými motivy užívání (může jít o tlak skupiny, zvědavost nebo snahu nic nepropásnout).
- ◆ Zeptej se sám sebe, kdy nastal pro tebe okamžik něco změnit!
- ◆ Když už, tak užívej marihuanu jen tehdy, pokud jsi v pohodě, joint neřeší žádné problémy.
- ◆ Pokud užíváš hodně pravidelně, tak si jednou udělej delší pauzu.

### Vyhodnocení: Čtverec

Pravděpodobně se nacházíš ve fázi, kdy užívání si a rauš hrají ve tvém životě velkou roli. Proto se u tebe neomezuje hulení jen na výjimečné situace, ale tento požitek si dopřáváš často. Možná, že hulíš, aniž bys přemýšlel nad tím, co by ti měl dneska vlastně rauš přinést.

Momentálně ses rozhodl spíše pro riskantní životní styl, kdy používáš hulení k uklidnění, proti únavě, stresu nebo nudě, nebo také proto, abys byl v kontaktu s ostatními. Zdá se, že cannabis a všechno okolo toho tě tak nějak fascinuje. Možná máš převážně přátele, kteří hulí, a ty občas cítíš, že tě to táhne chvíli na tu, chvíli na onu stranu.

Je taky možné, že nemáš momentálně moc přehled o tom, kdy a kolik hulíš. Možná, že také užíváš více drog najednou (alkohol, extázi, speed, LSD) a neděláš si moc hlavu s konzumem cannabisu. Doteď to s hulením bylo v pohodě a pocítil jsi jen málo negativních následků.

Proto může být těžší zjistit, jak ty osobně poznáš, že přišel čas na to, něco změnit. Někdy možná užíváš marihuanu proto, abys přehulil nespokojenost. Pak je ti sice dočasně líp, protože získáš od své frustrace odstup, ale pokud se

to děje pravidelně, ztrácíš možná schopnost změnit věci podle svých představ a podstupuješ riziko, že se na tom „výrobci odstupu“ staneš závislým.

Zvláště, když jsi ještě hodně mladý (je ti méně než 16 let) a pravidelně hulíš, riskuješ, že kromě hulení nepoznáš jiné možnosti, jak si zařídit život a zorganizovat volný čas. Tady ti něco uniká! Možná, že tě už někdo občas na to upozornil, že moc hulíš. Víš sice, že to tímto způsobem nemůžeš dělat věčně a také nechceš, protože bys něco ztratil (školu, práci), ale momentálně je to prostě takhle, a ty se tím nechceš zabývat. Otázka, jestli něco změníš, a kdy, pro tebe zůstává momentálně otevřená.

Je možné, že tvoje spotřeba zůstane takhle vysoká, nebo se ještě zvýší. Je ale také možné, že se hulení pro tebe stane méně důležitým, pokud se ve tvém životě objeví jiné věci.

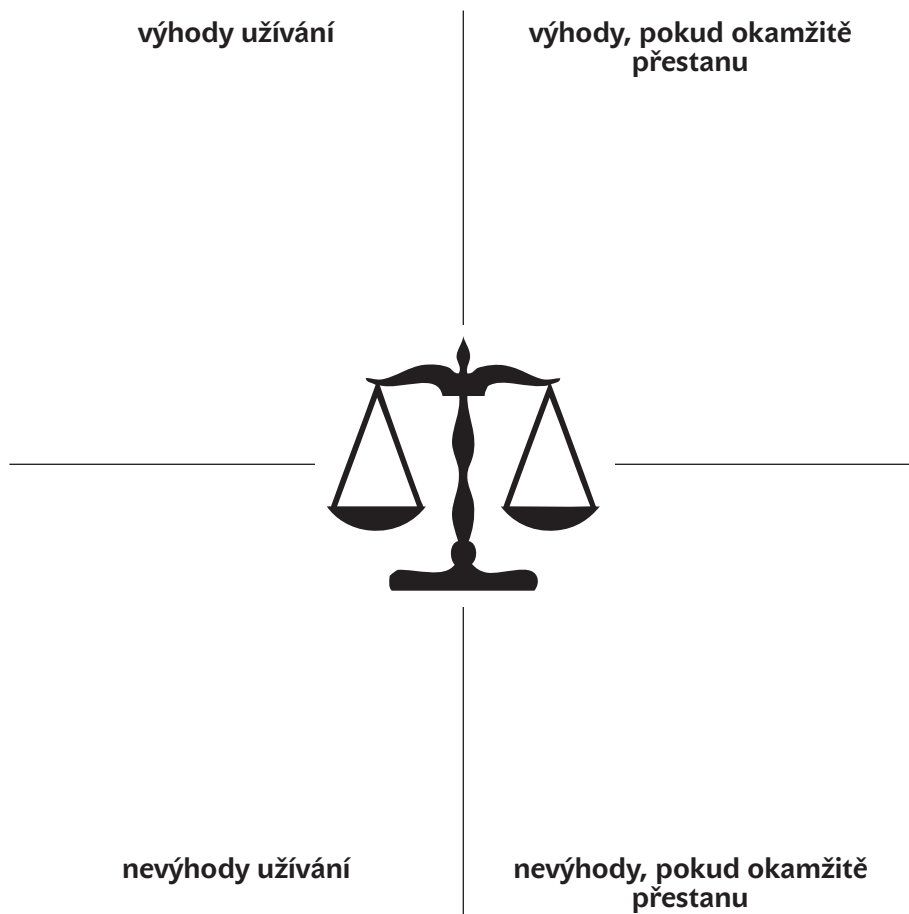
V každém případě je tvoje aktuální situace riziková.

Pokud tě občas napadne, že čistá hlava by v určitých situacích byla lepší, vezmi ten pocit vážně! Dej si pozor na obelhávání sama sebe a na pohled přes růžové brýle. Pokud tě lidé vnímají jinak, než ty vidíš sám sebe, popřemýšlej, jestli na tom něco nemůže být. Popřemýšlej nad svými motivy užívání (může jít o tlak skupiny, zvědavost nebo snahu nic nepropásnout). Zeptej se sám sebe, kdy nastane pro tebe okamžik něco změnit!

Když už, tak užívej marihuanu jen tehdy, pokud jsi v pohodě, joint neřeší žádné problémy. Pokud užíváš hodně pravidelně, tak si jednou udělej delší pauzu.

## Pracovní list – Misky vah

Výsledky zpracování klienty jsou prezentovány ve skupině s následnou řízenou diskusí.





## **Klíčové publikace projektu:**

**Tvorba systému modulárního vzdělávání v oblasti prevence sociálně patologických jevů pro pedagogické a poradenské pracovníky škol a školských zařízení na celostátní úrovni  
CZ.1.07/1.3.00/08.0205 ESF OP VK.  
(VYNSPI)**

**Miovský, M. a kol. (2012)**

**Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování.**

**Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga**

Výkladový slovník překračuje oblast školní primární prevence rizikového chování. Je první publikací, která se věnuje výhradně preventivní terminologii a snaží se překlenout úskalí její mezioborovosti a meziresortnosti. Předpokládáme, že publikace najde využití v pregraduální výuce různých oborů, stejně tak v oblasti celoživotního vzdělávání v prevenci rizikového chování. Preventivní pracovníci nestátních neziskových organizací mohou používat výkladový slovník jako podklady při strukturování a vývoji vlastních preventivních intervencí, při psaní dotačních žádostí na dotčené dotační agentury a resorty, při vyhodnocování efektivity preventivních intervencí, při zvyšování vlastních znalostí atd.

Publikace obsahuje celkem 28 klíčových (primárních) hesel. Základní hesla relevantní pro primární prevenci rizikového chování mají abecední řazení. Všechna hlavní hesla výkladového slovníku jsou opatřena anglickým ekvivalentem pro usnadnění práce s anglicky psanou odbornou literaturou.

**Miovský, M., Skácelová, L., Čablová, L., Veselá, M., Zapletalová, J. (2012)**

**Návrh doporučené struktury Minimálního preventivního programu prevence rizikového chování pro základní školy.**

**Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga**

Publikace představuje ucelený pokus o návrh doporučené struktury, obsahu a rozsahu Minimálního preventivního programu (MPP) v České republice. Jde de facto o návrh uceleného komplexního preventivního programu pro ZŠ, který splňuje přísná kritéria kladená na školní programy prevence rizikového chování. Návrh vychází jednak ze současného stavu výzkumu v této oblasti a jednak z praxe provádění programů v ČR. Smyslem textu je nabídnout podnět k diskusi o možnostech a podobách MPP, nikoli vytvořit jeho uniformní model. Autoři si kladou za cíl podpořit diskusi o dalším směřování a vývoji MPP u nás a současně do této diskuse přispět skutečně konkrétním a jasným návrhem. Klíčové pro diskusi o tomto návrhu je ale správné pochopení základních principů, na kterých je vystavěn. Tedy že nejde o výčet konkrétních programů, ale o návrh obecného rámce začínajícího pravidly bezpečné školy a jdoucího přes další nespécifické preventivní aktivity (dovednosti pro život) až k aktivitám (intervencím) specifickým. Důležitý přitom je aplikovaný model spirály, tedy postupného navazování dílčích částí na sebe v závislosti na věkových skupinách žáků a vazbě dílčích témat mezi sebou. Celý popis je založen na specifikaci výstupních deskriptorů: znalostí, dovedností a kompetencí. Jinými slovy, návrh umožňuje škole strukturu vyplnit libovolnými vhodně zvolenými programy v závislosti na jejich personálních, ekonomických a dalších možnostech a závazně pro ni by v tomto smyslu bylo pouze to, aby žáci na konci daného věkového období měli potřebné znalosti, dovednosti a kompetence. To zpětně posiluje roli školního metodika prevence, školního poradenského pracoviště i ředitele a respektuje individuální povahu a reálné možnosti každé školy.

Současně návrh ukazuje, že pokud škola dobře implementovala princip rámcových vzdělávacích programů, pak zvládnout navržený komplexní program v rozsahu 86 hodin (1.–9. třída ZŠ) pro ni nemůže být zásadním problémem. Průnik s vyučovými předměty (biologie, občanská nauka či rodinná výchova atd.) je tak zásadní, že předložený návrh vyžaduje jen velmi malý nárok na uvolnění potřebných hodin pro realizaci preventivních programů nad tento rámec.

**Pavlas Martanová, V. (ed.) (2012)**  
**Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů**  
**školské primární prevence rizikového chování.**  
**Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga**

Certifikace odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence je posouzení a formální uznání, že program odpovídá stanoveným kritériím kvality a komplexnosti. Jde o proces posouzení služby podle kritérií stanovených schválenými Standardy a udělení či neudělení certifikátu o jejich naplnění.

Standardy jsou rozsáhlým dokumentem revidovaným a přijatým ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy v letech 2005 a 2008, v roce 2012 pak v rámci projektu VYNSPI (Projekt CZ.1.07/1.3.00/08.0205 ESF OP VK) rozšířeným na všechny typy rizikového chování. Standardy ve své obecné a speciální části definují základní pojmy, cílové skupiny preventivních programů a zásady efektivit primárně preventivního působení. Dále pak v podobě bodovatelných kategorií vymezují charakteristiky, které by měl kvalitní program obecně splňovat, například: dostupnost, zacílenost, respekt k právu klientů, hodnocení potřeb klienta, adekvátní personální a organizační zabezpečení programů, odpovídající materiálně – technické zázemí a další. Od roku 2012 si Standardy pokládají za cíl možnost posouzení kvality programů zaměřených na jakýkoli typ rizikového chování a ve své speciální části rozlišují tři typy přímého preventivního působení, tedy tři typy programů: programy všeobecné, selektivní a indikované školské primární prevence rizikového chování.

**Pavlas Martanová, V. (2012)**  
**Certifikační řád a metodika místního šetření pro proces certifikace**  
**dle Standardů odborné způsobilosti poskytovatelů programů**  
**školské primární prevence rizikového chování.**  
**Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga**

Certifikace odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence je posouzení a formální uznání, že program odpovídá stanoveným kritériím kvality a komplexnosti. Jde o proces posouzení služby podle kritérií stanovených schválenými Standardy a udělení či neudělení certifikátu o jejich naplnění.

Tyto dva texty, certifikační řád a metodika místního šetření, upravují podmínky pro certifikaci programů školské primární prevence dle Standardů odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence rizikového chování z roku 2012. Vymezují základní pojmy, cíle a principy certifikace a popisují úkoly jednotlivých subjektů účastnících se celého procesu i proces samotný na různé úrovni obecnosti. Certifikační řád je základním obecným ustanovením a metodika místního šetření pak nástrojem praktické realizace procesu certifikace. Dokument obsahuje též formuláře závěrečné zprávy a protokolu z místního šetření.

**Pavlas Martanová, V. a kol. (2012)**

**Manuál certifikátora: nástroj k praktické realizaci procesu certifikace dle Certifikačního řádu a metodiky místního šetření v souladu se Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence rizikového chování. Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga.**

Certifikace odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence je posouzení a formální uznání, že program odpovídá stanoveným kritériím kvality a komplexnosti. Jde o proces posouzení služby podle kritérií stanovených schválenými Standardy a udělení či neudělení certifikátu o jejich naplnění.

Manuál certifikátora je praktickým nástrojem, podle kterého postupuje certifikační agentura při realizaci místních šetření v zařízeních, která o certifikaci žádají. Manuál se zabývá konkrétní náplní práce certifikátorů v jednotlivých fázích certifikačního procesu a řeší též technické aspekty jejich práce. V přílohou části lze nalézt celou řadu formulářů používaných v certifikačním procesu a při místním šetření, etický kodex certifikátora, žádost a závaznou objednávku certifikačního šetření, záznamový arch hospitace v programu specifické školské primární prevence a další.

**Charvát, M., Jurystová, L., Miovský, M. (2012)**

**Čtyřúrovňový model kvalifikačních stupňů pro pracovníky v primární prevenci rizikového chování ve školství. Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga**

Model představuje návrh klasifikace kvalifikačních stupňů pro pracovníky v primární prevenci rizikového chování (PPRCH) ve školství. Vychází z potřeby koordinovaného vzdělávání pracovníků v PPRCH nejen u pedagogických pracovníků, ale také u všech dalších profesí vstupujících v rámci preventivních aktivit do škol, případně majících vliv na podobu těchto preventivních aktivit.

Navrhovaný model prezentuje čtyři hierarchicky seřazené stupně odbornosti preventivního pracovníka (od tzv. preventivního minima až po expertní úroveň), přičemž jednotlivé úrovně jsou odstupňovány podle náročnosti prováděných preventivních aktivit a především podle úrovně znalostí, dovedností a dalších kompetencí potřebných pro jejich realizaci. Požadavky na odbornost preventivních pracovníků jsou podstatné i z hlediska možného iatrogenního vlivu preventivních aktivit při jejich neodborném provádění. Navrhované kvalifikační předpoklady (znalosti, dovednosti a kompetence) jsou navíc v modelu jasně vymezeny a jsou ověřitelné (hodnotitelné).

Model zároveň zohledňuje existující pozice ve školství, jak je definuje zákon a prováděcí vyhlášky, a stejně tak i neformální, spontánně vzniklou strukturu složenou z odborníků, kteří se problematice primární prevence věnují v terénu. Integrovanou součástí modelu je i návrh postupu uznávání jednotlivých úrovní kvalifikačních předpokladů u pracovníků, kteří v prevenci již léta působí a prošli různými vzdělávacími aktivitami. Vzdělávání je i v tomto modelu koordinováno MŠMT a naplňováno jím pověřenými akreditovanými vzdělávacími institucemi a autorizovanými osobami. Svou celkovou koncepcí se návrh drží zásady neměnit, co je funkční, a přitom citlivě zavádět nová systémová opatření s cílem zvýšení kvality a dostupnosti funkční primární prevence ve školství.

**Miovský, M., Skácelová, L., Zapletalová, J., Novák, P. (Eds.) (2010)**

**Primární prevence rizikového chování ve školství.**

**Praha: Sdružení SCAN, Univerzita Karlova v Praze & Togga**

Kniha je zaměřena oblast prevence rizikového chování ve školství z hlediska základní teorie i praxe, včetně legislativních otázek. Školní prevence rizikového chování je v České republice nejvíce rozvinutou oblastí. Školy a školská zařízení umožňují realizátorům prevence snadný přístup k cílovým skupinám, v prostředí, které je pro realizaci preventivních programů bezpečné. Takto pojatá původní publikace je v oblasti školní prevence rizikového chování v České republice první svého druhu. Snahou editorů bylo ve spolupráci s autory dílčích kapitol sestavit soubor textů, které by v ucelené formě na jednom místě shrnovaly současný stav prevence rizikového chování v prostředí českého školství. Kniha obsahuje standardní údaje, které mají za cíl usnadnit čtenáři orientaci v textu (použitá literatura, použité zkratky, jmenný rejstřík, věcný rejstřík, seznam obrázků a seznam tabulek).

Publikace může sloužit jako učebnice v pregraduální výuce různých oborů (zejm. pedagogie, adiktologie, psychologie), stejně tak v rámci celoživotního vzdělávání, včetně specializačních kurzů. Jako cenný zdroj informací může sloužit začínajícím preventivním odborníkům na regionální i oblastní úrovni, koordinátorům prevence, pedagogům – školním metodikům prevence, ale i ostatním pracovníkům školy.

**Širůčková, M., Miovský, M., Skácelová, L., Gabrhelík, R. a kol. (2012)**

**Příklady dobré praxe programů školské prevence rizikového chování.**

**Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga**

Manuál obsahuje vybrané prověřené a osvědčené programy z oblasti primární prevence na třech úrovních provádění z hlediska cílové skupiny, tj. všeobecná, selektivní a indikovaná prevence. Specifikace každého programu je uvedena vždy jednotně v přehledové tabulce, která obsahuje informace: Úroveň provádění (všeobecná, selektivní a indikovaná), Oblast zaměření (nespecifická, specifická), Cílová skupina (např. předškolní děti, rodiče), Forma (např. interaktivní), Délka programu (krátko-, středně-, dlouhodobý program), Poskytovatel (kontaktní informace o realizátorovi). Popis každého programu má jednotnou, předem definovanou strukturu. Povinně obsahuje: název preventivního programu, anotaci programu, popis teoretických východisek programu, cílů programu, popis cílové skupiny, popis časové struktury, obsah programu, personální nároky, kontraindikace a omezení, způsob hodnocení efektivity programu, materiální požadavky a pomůcky, prostorové požadavky, návaznosti a vhodné kombinace, podpůrné materiály (např. Internet), přibližná cena programu, plné kontakty na realizátora. Cílem autorů je v budoucnu Manuál aktualizovat a rozšiřovat o další programy, které se v oblasti prevence rizikového chování objeví a iniciovat projekt, v jehož rámci by mohly další autorské kolektivy a organizace přidávat do manuálu své programy, které by tam mohly být sdíleny dalšími odborníky z praxe.

**Všechny publikace jsou dostupné v elektronické podobě ve formátu \*.pdf na stránkách  
Kliniky adiktologie: <http://www.adiktologie.cz>. V plné verzi jsou texty umístěny  
v kategorii „Publikace“, v sekci „Monografie“.**

V tištěné podobě byly knihy vydány v omezeném nákladu a jsou již prakticky nedostupné.

Vznik těchto publikací byl finančně podpořen projektem  
Tvorba systému modulárního vzdělávání v oblasti prevence sociálně patologických jevů  
pro pedagogické a poradenské pracovníky škol a školských zařízení na celostátní úrovni  
CZ.1.07/1.3.00/08.0205 ESF OP VK



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky  
a je spolufinancován z institucionální podpory na rozvoj výzkumné organizace, PRVOUK-P03/LF1/9.



Klinika adiktologie

**Klinika adiktologie**  
**1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze**  
**a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze**  
**Apolinářská 4, 128 00 Praha 2**  
**tel./fax: +420 224 965 035**  
**www.adiktologie.cz / info@adiktologie.cz**

Klinika adiktologie je odborné pracoviště 1. LF UK v Praze a VFN v Praze. Vznikla k 1. 1. 2012 spojením Centra adiktologie Psychiatrické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze a Oddělení pro léčbu závislosti VFN v Praze. Jde na tomto poli o zcela unikátní spojení dvou doposud samostatných pracovišť, zahrnujících jak lékařskou, tak nelékařskou část profesí, pohybujících se v tomto nově se konstituujícím oboru.

Klinika adiktologie se zaměřuje na klinický lůžkový provoz a na výuku a výzkum v adiktologii, oboru zkoumajícím rizikové prostředí užívání návykových látek a závislostní chování. Hlavní činnost kliniky je rozdělena do celkem čtyř oblastí:

- a) *klinický provoz zahrnuje 7 současných oddělení OPZ VFN v Praze:*
  - ◆ Lůžkové oddělení muži
  - ◆ Lůžkové oddělení ženy
  - ◆ Detoxifikační oddělení
  - ◆ Centrum metadonové substituce
  - ◆ Ambulance pro alkoholové závislosti
  - ◆ Ambulance pro nealkoholové závislosti
  - ◆ Centrum pro psychoterapii a rodinnou terapii
- b) *pregraduální výukové programy:*
  - ◆ výuka studentů medicíny a stomatology v oboru adiktologie včetně širšího rámce oboru psychiatrie
  - ◆ pregraduální výuka v bakalářském oboru adiktologie (prezenční a kombinovaná forma výuky v českém jazyce)
  - ◆ pregraduální výuka v magisterském oboru adiktologie (prezenční a kombinovaná forma výuky v českém jazyce)
- c) *vědeckovýzkumná činnost a postgraduální výuka v oboru adiktologie (ve fázi akreditace), včetně zahraniční spolupráce v této oblasti; dnes existují čtyři centra:*
  - ◆ Centrum primární prevence užívání návykových látek a souvisejícího rizikového chování
  - ◆ Centrum pro teorii a praxi diagnostiky, terapie a rehabilitace poruch a onemocnění spojených s užíváním návykových látek
  - ◆ Centrum pro teorii a praxi intervencí „harm reduction“ a „risk reduction“
  - ◆ Centrum pro teorii a praxi trestněprávních a kriminologických souvislostí s užíváním návykových látek
- d) *celoživotní vzdělávání a rozvojové projekty v oboru adiktologie*

Kliniku adiktologie tvoří tým odborníků v oboru adiktologie, psychologie, psychiatrie, práva, epidemiologie, sociální práce, ekonomie, kriminologie a speciální pedagogiky, kteří mají zkušenosti s léčbou závislosti, domácím i mezinárodním výzkumem, rozvojovými projekty a vysokoškolskou výukou.

**Zajímá tě role návykových látek ve společnosti a programy protidrogové politiky, které ji ovlivňují?  
Chceš být adiktologem, tedy odborníkem na závislosti, který rozumí základům práva, sociologie,  
sociální práce, psychologie a zdravotní vědy?**

**Máš chuť během studia a po něm pracovat s lidmi, kteří se chovají rizikově,  
a motivovat je ke změně?**

**Odpověď je bakalářské studium adiktologie!**

[www.adiktologie.cz/studium](http://www.adiktologie.cz/studium)

Najdi si studium adiktologie na Facebooku!

## **BAKALÁŘSKÉ STUDIUM ADIKTOLOGIE**

- zajímavý nelékařský zdravotnický obor na 1. LF UK v prezenční a kombinované formě
  - mezioborové vzdělání s kvalifikací pro samostatnou práci ve zdravotnictví
    - pestré studium vyučované předními odborníky v oboru adiktologie
      - studium v prezenční nebo v distanční podobě při zaměstnání
      - možnost pokračovat v magisterském stupni studia

**O studiu:** Bakalářské studium adiktologie je rozvrženo do 3 let studia. V prvním roce je kladen důraz především na osvojení znalostí v základních medicínských oborech, jež jsou doplněny o úvod do studia adiktologie. Od druhého ročníku se studium soustředí na odborné adiktologické předměty s mezioborovým přesahem do oblasti psychologie, sociální práce, sociologie, práva nebo kriminologie. Závěr studia je zaměřen na praktickou přípravu, která zahrnuje zvládnutí základních poradenských a terapeutických dovedností. Studium je zakončeno státní závěrečnou zkouškou a obhájením odborné práce na aktuální adiktologické téma v České republice. Studenti oboru adiktologie mají možnost strávit část studia na zahraničních partnerských univerzitách a také dále pokračovat v navazujícím magisterském studiu adiktologie na 1. LF UK. Bakalářský program adiktologie je možné studovat také v kombinované podobě, což umožňuje doplnit si odborné VŠ vzdělání při zaměstnání.

**Uplatnění absolventů:** Absolventi oboru adiktologie se uplatňují zejména jako pracovníci preventivních programů užívání návykových látek a pracovníci služeb pro uživatele drog (zdravotnických i nezdravotnických, státních i nestátních), a dále jako pracovníci veřejné správy koordinující systém péče pro uživatele drog a prevence rizikového chování. Osvojené znalosti a dovednosti mohou uplatnit v širokém spektru multidisciplinárních týmů, jež se zabývají řešením problémů spojených s užíváním návykových látek v různých pracovních prostředích – např. nízkoprahové zařízení pro uživatele drog, terapeutická komunita, zařízení sociálních služeb nebo speciálního školství, vězeňská služba, policie či soukromý sektor. Profese adiktologa je zařazena mezi nelékařská zdravotnická povolání, a to novelou zákona č. 96/2004 Sb., adiktolog tak může provádět samostatnou práci ve zdravotnictví.

**Požadavky na uchazeče:** Studium je vhodné pro všechny, kdo se zajímají o interdisciplinární obor adiktologie nebo v něm pracují a kdo dokončili úplné středoškolské vzdělání s maturitou. Příjímácí řízení se skládá ze dvou částí, písemné a ústní zkoušky, jež mají povinnou a dobrovolnou část. Uchazeč bude ke studiu přijat, pokud úspěšně zvládne obě jejich povinné části zaměřené na znalosti v oboru adiktologie, biologie, chemie a fyziky v rozsahu dostupných modelových otázek. V dobrovolné části uchazeč dokládá svou motivaci ke studiu odbornou praxí nebo písemnou prací v oboru adiktologie.

Termín pro zaslání přihlášek k přijímacímu řízení je 28. únor daného roku. Zájemci o studium musí ve stanoveném termínu zaslat vyplněnou přihlášku k přijímacímu řízení (ke stažení na <http://is.cuni.cz/studium>), potvrzení od praktického lékaře a potvrzení o zaplacení poplatku za úkony spojené s přijímacím řízením a úspěšně složit přijímací zkoušky.

Zajímá tě problematika veřejného a duševního zdraví v kontextu dalších oborů, jako je právo, sociologie, sociální práce, psychologie nebo ekonomie?

Baví tě výzkum v oblasti společenských věd a zajímá tě jeho využití v praktické protidrogové politice? Chceš se podílet na obrazu návykových látek ve společnosti, programech pro jejich uživatele a na koordinaci těchto programů?

**Odpověď je magisterské studium adiktologie!**

[www.adiktologie.cz/studium](http://www.adiktologie.cz/studium)

Najdi si adiktologii na Facebooku!

## MAGISTERSKÉ STUDIUM ADIKTOLOGIE

- navazující magisterský obor na 1. lékařské fakultě UK v prezenční a kombinované formě
- mezioborové vzdělání s kvalifikací pro samostatnou práci ve zdravotnictví
- pestré studium vyučované předními odborníky v oboru adiktologie

**O studiu:** Navazující magisterské studium adiktologie je rozvrženo do 2 let studia. Studium absolventy vybaví teoretickými poznatky a praktickými dovednostmi z oblasti prevence a léčby závislosti a protidrogové politiky. Program současně rozvíjí dvě samostatné studijní linie představované koncepty duševního zdraví (mental health) a veřejného zdraví (public health). Do studijního programu jsou zařazeny dvě odborné stáže. Velký důraz je kladen na položení základů vědeckovýzkumné práce. Studijní program adiktologie vychází z rozvíjeného moderního mezioborového přístupu, který nenabízí žádný z doposud existujících studijních oborů a o který je v praxi stále větší zájem. Absolventi jsou vybaveni pro další pokračování v doktorském studijním programu.

**Uplatnění absolventů:** Absolventi magisterského oboru adiktologie se uplatní v oblasti preventivních programů užívání návykových látek, ve službách pro uživatele drog (zdravotnických i nezdravotnických, státních i nestátních), v oblasti výzkumu a vzdělávání, ve veřejné správě koordinující systém péče o uživatele drog a prevence rizikového chování nebo v oblasti vymáhání práva (police, vězeňská služba), a to zejména na manažerských a koordinačních pozicích. Kombinace hlavních pilířů studia vytváří unikátní studijní profil, splňující jak nároky spojené s dovednostmi v oboru adiktologie a všech jeho aplikačních oblastech, tak možnost uplatnit se mimo oblast zdravotnictví všude tam, kde je po aplikaci konceptů duševního zdraví a veřejného zdraví v posledních letech stále silnější poptávka (školství, speciální školství, sociální péče, rozvoj preventivních strategií a programů, soukromý sektor atd.). Profese adiktologa je zařazena mezi nelékařská zdravotnická povolání, a to novelou zákona č. 96/2004 Sb., adiktolog tak může provádět samostatnou práci ve zdravotnictví. Tato kvalifikace je podmíněna absolvováním bakalářského studijního programu adiktologie nebo splněním kvalifikačního kurzu.

**Požadavky na uchazeče:** Studium je vhodné pro absolventy VŠ bakalářských studijních programů, včetně studijního programu Adiktologie. Absolventi jiných oborů než bakalářského studijního programu Adiktologie mají možnost doplnit si znalosti a dovednosti z oboru adiktologie v rámci kvalifikačního kurzu akreditovaného u Ministerstva zdravotnictví ČR, který je zároveň podmínkou pro získání kvalifikace adiktologa (a tím pádem samostatnou práci ve zdravotnických službách). Přijímací řízení k magisterskému studiu adiktologie se skládá ze znalostního testu v oboru adiktologie v rozsahu, který odpovídá náplni bakalářského programu adiktologie. Přijímací zkoušky probíhají v písemné a následně ústní formě. V ústní části přijímacího řízení je kromě výsledků písemného testu zohledněno také vypracování odborné práce v oboru adiktologie nebo doložená praxe v oboru adiktologie.

Termín pro zaslání přihlášek k přijímacímu řízení je 28. únor daného roku. Zájemci o studium musí ve stanoveném termínu zaslat vyplněnou přihlášku k přijímacímu řízení (ke stažení na <http://is.cuni.cz/studium>), potvrzení od praktického lékaře a potvrzení o zaplacení poplatku za úkony spojené s přijímacím řízením a úspěšně složit přijímací zkoušky.



**Chcete realizovat špičkový výzkum v oblasti veřejného a duševního zdraví v kontextu dalších oborů, jako je právo, sociologie, sociální práce, psychologie nebo ekonomie?  
Zajímá vás výzkumná práce zaměřená na klinické faktory úspěšné léčby závislosti?  
Máte zájem připravovat svou výzkumnou práci podklady pro dynamicky se rozvíjející politiku v oblasti minimalizace rizikového prostředí užívání návykových látek?**

**Odpověď je doktorské studium adiktologie!**

[www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz)

## **DOKTORSKÉ STUDIUM ADIKTOLOGIE**

- čtyřleté doktorské studium na 1. lékařské fakultě UK v Praze
  - v prezenční a v kombinované formě
- transdisciplinární výukový a výzkumný program vedený předními odborníky v oboru adiktologie
  - program zaměřený na zajímavá výzkumná a klinická témata s přesahem do oblasti veřejného a duševního zdraví

**O studiu:** Doktorský studijní program adiktologie je rozvržen do 4 let studia. Program vede studenty k osvojení schopností a dovedností nezbytných k analýze různých faktorů rizikového prostředí pro škodlivé užívání návykových látek a pro závislostní chování. Jádrem programu je klinický výzkum a praxe, zaměřené na oblast duševního zdraví a dále potom výzkum v oblasti veřejného zdraví, jejichž výstupy představují podklady pro na důkazech založené rozhodování ve zdravotní politice v souvislosti s užíváním návykových látek. Jádrem programu je metodologické vedení k transdisciplinárnímu výzkumu v oboru adiktologie a kombinace kvantitativních a kvalitativních výzkumných metod, které jsou v oboru adiktologie sjednoceny do komplexního epistemologického rámce.

**Uplatnění absolventů:** Kombinace tří pilířů studia (expertiza v rizikovém prostředí, klinická excelence a veřejnozdravotní analýza) si klade za cíl poskytnout absolventům programu odborné kompetence pro transdisciplinární adiktologický výzkum aplikovaný mj. na oblast klinického hodnocení efektivity veřejnozdravotních politik. Díky tomu budou absolventi programu dobře připraveni na potřeby praxe v oboru vědy a výzkumu, stejně jako na expertní pozice ve veřejném i v soukromém sektoru. Jejich transdisciplinární východiska jim umožní spolupracovat s kolegy z celé řady disciplín, komunikovat výsledky svého výzkumu manažerům a decision-makerům na meziresortní úrovni, a ujímat se např. vedoucích pozic na vysokém stupni odbornosti a/nebo se profilovat jako vědeckovýzkumní pracovníci na tuzemských či zahraničních univerzitách.

**Požadavky na uchazeče:** Studium je vhodné pro absolventy VŠ magisterských studijních programů ze souvisejících studijních oborů (medicína, zdravotnické obory, psychologie aj., včetně studijního programu Adiktologie). Ústní přijímací pohovor následně prověří: (i) motivaci ke studiu; (ii) znalosti z oboru adiktologie, (iii) fundamentální znalosti z metodologie, z oborů biologie člověka a společenských věd; dále (iv) uchazeč představí projekt své disertační práce v anglickém jazyce, v anglickém jazyce reaguje na případné dotazy; před podáním je vhodné zamýšlený projekt konzultovat s možným školitelem či konzultantem; projekt by měl být tematicky v souladu se zaměřením výzkumné činnosti pracoviště (Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze) či partnera studijního programu (Psychologický ústav AV ČR). Projekt odevzdává v české a anglické verzi (každá jazyková verze v rozsahu min. 4 normostran). Výhodou při přijímacím řízení je vlastní doložená praxe v oboru (např. člen řešitelského výzkumného týmu, dobrovolnická pomoc, stáž v zařízení atd.).

Termín pro zaslání přihlášek k přijímacímu řízení je 28. únor daného roku. Zájemci o studium musí ve stanoveném termínu zaslat vyplněnou přihlášku k přijímacímu řízení (ke stažení na <http://is.cuni.cz/studium>), potvrzení od praktického lékaře a potvrzení o zaplacení poplatku za úkony spojené s přijímacím řízením a úspěšně složit přijímací zkoušky.

Konference

# **PRIMÁRNÍ PREVENCE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ (PPRCH)**

Od roku 2004 se každoročně na podzim koná konference  
**Primární prevence rizikového chování,**  
na které se pravidelně schází více než 300 odborníků  
z oblasti prevence rizikového chování.

Konferenci organizuje:

**Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze  
a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze**

ve spolupráci s hlavními partnery:

**Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR  
Hlavní město Praha  
Katedra psychologie PedF, Univerzita Karlova v Praze**

Během každé konference je vedle hlavního tématu věnován prostor  
tematickým blokům z oblasti rizikového chování:

- agrese a šikana
- rizikové sporty a rizikové chování v dopravě
  - poruchy příjmu potravy
  - rasismus a xenofobie
  - negativní působení sekt
  - sexuální rizikové chování
- závislostní chování (adiktologie)
- systémový přístup v primární prevenci

Na konferenci zaznívají **jak příspěvky teoretické, koncepční, tak praktické,  
vycházející ze zkušeností a podmínek v České republice**  
(kazuistiky, příklady dobré praxe).

Bližší informace o konferenci lze nalézt zde:

[www.pprch.cz](http://www.pprch.cz)



KLINIKA ADIKTOLOGIE 1. LÉKAŘSKÁ FAKULTA  
UNIVERZITY KARLOVY V PRAZE  
A VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE  
**WWW.ADIKTOLOGIE.CZ**

ISBN 978-80-7476-010-5



NEPRODEJNÉ

