

## Dopis zájemci o léčbu v TK Podcestný Mlýn

Projevil/a jsi zájem o dobrovolný léčebný pobyt v terapeutické komunitě Podcestný Mlýn, který Ti nabízí možnost přemýšlet o sobě, o svém vztahu k drogám a o ostatních věcech, které s Tebou i drogami souvisí. Tato Terapeutická komunita má svůj Vnitřní řád, kterým se musí řídit všichni klienti komunity, proto Tě s ním chceme seznámit.

Pobyty jsou maximálně pro 15 mužů a žen od osmnácti let. Délka léčby je 9 až 12 měsíců, je rozdělena na jednotlivé fáze, záleží na Tobě, jak dlouhá pro Tebe bude. Může být prodloužena, pokud nebude zajištěna **následná péče a varianta budoucnosti. Při nástupu do TK si každý zájemce stanovuje ve spolupráci s terapeuty cíle, na kterých v průběhu celého pobytu pracuje.** V TK o Tebe pečují terapeuté (Martina, Dan, Saša, Láďa, Martina a Jitka) a sociální pracovnice (Denisa).

### Na pobyt můžeš být přijat/a pokud:

- Splníš podmínky pro přijetí, které jsi obdržel

### Cena pobytu:

- Na pobyt si přispíváš 3 500 Kč měsíčně,
- Na výlety výjezdy si přispíváš dle domluvy.

### Nástup do TK:

- po individuální dohodě, nejlépe ve středu od 9.30 do 16.00 hodin
- toxikologický test moči – provádí se odběrem do kelímku a namočení testových proužků. V případě pozitivního testu nabízíme možnost opětovného detoxu. Do komunity nemůže být v tomto případě přijat.
- vyplní a podepíše se nástupní list, podmínky pobytu, dohoda o platbách, prohlášení o zdrav pojišťovně a pozitivní revers. Zároveň se založí propouštěcí zpráva z detoxu a výsledky zdravotních vyšetření.
- můžeš uskutečnit poslední soukromý telefonický hovor
- veškeré finanční prostředky a léky Ti budou uschovány v TK
- musíš podstoupit osobní prohlídku
- budeš ubytován a je Ti přidělen průvodce z řad starších klientů
- je svoláno komunitní setkání na kterém se vzájemně představíme

### Práva a povinnosti:

- během léčby dodržíš podmínky pobytu a další pravidla se kterými se seznámíš v TK
- jsou Ti omezena některá práva, která jsou vyjmenována v podmínkách pobytu
- porušování pravidel je sankcionováno, v případě vážného porušení řádu Ti může být léčba ukončena
- terapeutický tým Ti poskytne péči podle svých nejlepších vědomostí a schopností
- tvá dokumentace sbíraná po dobu pobytu v TK, včetně předvstupních dokumentů, je v TK archivována po dobu 5 let a poté skartována. Zaměstnanci jsou povinni mlčenlivostí a tvé osobní údaje jsou celou dobu chráněny.

## Ukončení pobytu

### Řádné ukončení pobytu

Pobyt lze ukončit řádně tehdy, projde-li klient/ka všemi čtyřmi fázemi pobytu a závěrečným rituálem, případně po uplynutí kontraktem stanoveného počtu měsíců.

Při řádném ukončení pobytu se klientův odchod řídí jeho individuálním plánem.

Při řádném ukončení se vyřizuje:

1. finanční vyrovnání – (sociální pracovník)
2. vydání všech věcí klienta a sepsání malé závěrečné zprávy – (služba dne)
3. sepsání velké závěrečné zprávy do 14 dnů po ukončení – (garant)
4. vybavení klienta/ky adresářem léčebných zařízení – (služba dne)
5. sbalení osobních věcí
6. navrácení komunitních věcí – (služba dne)
7. úklid na pokoji – (kontroluje služba dne)

## **Předčasné ukončení pobytu**

### **Ze strany TK**

1. pokud klient/ka poruší kardinální pravidla
2. pokud klient/ka opakovaně nebo hrubě poruší řád komunity
3. pokud klient/ka zřetelně a delší dobu nejeví zájem o práci na sobě

Při ukončení pobytu ze strany TK opouští klient/ka komunitu do 24 hodin za předpokladu, že dál dodržuje pravidla TK. Komunita také může rozhodnout o okamžitém odchodu klienta/ky.

Při předčasném ukončení pobytu se v optimálním případě zařizuje:

1. vydání všech věcí a sepsání malé závěrečné zprávy – (služba dne)
2. finanční vyrovnání – (sociální pracovník)
3. sepsání velké závěrečné zprávy do 14 dnů po ukončení – (garant)
4. vybavení klienta/ky adresářem léčebných zařízení – (služba dne)
5. krátký rozhovor o možnostech do budoucna – (služba dne)
6. sbalení osobních věcí a jejich prohlídka –(služba dne, klient a šéf domu)
7. navrácení komunitních věcí (hrníčku, knih atd....) – (služba dne)
8. úklid na pokoji – (kontroluje služba dne)
9. při spolupráci klienta/ky se umožní telefonát pro zajištění budoucnosti
10. kontakt s klienty/kami TK je omezen po dobu jednoho měsíce

### **Ze strany klienta/ky**

Jestliže se klient/ka rozhodne ukončit pobyt z vlastní vůle, je svoláno mimořádné setkání a zkoumá se, zda je toto rozhodnutí informované. Při ukončení pobytu ze strany klienta/ky opouští tento/tato komunitu do 24 hodin za předpokladu, že dál dodržuje pravidla TK. Klient/ka může požádat o prodloužení lhůty na 48 hodin. Komunita může rozhodnout o klientově/čině okamžitém odchodu.

Klient/ka může do 24 hodin po opuštění TK požádat o návrat do komunity, jeho požadavek projednává celá komunita. Rozhodující slovo o návratu klienta/ky má tým.

Při předčasném ukončení se v optimálním případě zařizuje:

1. vydání všech věcí a sepsání malé závěrečné zprávy – (služba dne)
2. finanční vyrovnání – (sociální pracovník)
3. sepsání velké závěrečné zprávy do 14 dnů po ukončení – (garant)
4. vybavení klienta/ky adresářem léčebných zařízení – (služba dne)
5. krátký rozhovor o možnostech do budoucna – (služba dne)
6. sbalení osobních věcí a jejich prohlídka –(služba dne, klient a šéf domu)
7. navrácení komunitních věcí (hrníčku, knih atd....) – (služba dne)
8. úklid na pokoji – (kontroluje služba dne)
9. při spolupráci klienta/ky se umožní telefonát pro zajištění budoucnosti
10. kontakt s klienty/kami TK je omezen po dobu jednoho měsíce

### **Na základě dohody smluvních stran - centra, klienta/ky**

1. ukončení na základě nového kontraktu ( nelze projít fázemi, neproběhne rituál )
2. při vážné nemoci

Odchod se řídí dle nového individuálního kontraktu.

Při ukončení na základě dohody se zařizuje:

1. vydání všech věcí a sepsání malé závěrečné zprávy – (služba dne)
2. finanční vyrovnání – (sociální pracovník)
3. sepsání velké závěrečné zprávy do 14 dnů po ukončení – (garant)
4. vybavení klienta/ky adresářem léčebných zařízení – (služba dne)
5. krátký rozhovor o možnostech do budoucna – (služba dne)
6. sbalení osobních věcí a jejich prohlídka –(služba dne, klient a šéf domu)
7. navrácení komunitních věcí (hrníčku, knih atd....) – (služba dne)
8. úklid na pokoji – (kontroluje služba dne)

9. při spolupráci klienta/ky se umožní telefonát pro zajištění budoucnosti

## Nedomluvený odchod

Nedomluveným odchodem klienta/ky se rozumí, jeho opuštění TK nebo skupiny při vycházce, výjezdu nebo jindy bez předchozího vědomí terapeuta, či bez informování komunity o svém záměru. (Pro vnitřní potřebu týmu existuje doba maximálně 60 minut, po kterou je klient/ka hledán/a, v některých případech je však jeho nepovolené opuštění skupiny zcela zřejmé ihned).

Pokud se klient/ka vrátí do 24 hodin zpět, projednává jeho nepřítomnost celá komunita. Rozhodující slovo o dalším setrvávání klienta/ky v TK, má tým.

## Přerušení pobytu

Pobyt může být přerušen:

1. pokud klient/ka onemocní (podle stanoviska lékaře)
2. na základě dohody smluvních stran (centrum, klient/ka – v blíže nespecifikovaných případech).

Odchod je uzpůsoben novému kontraktu a vyřizují se všechny úkony jako při ukončení pobytu. Po návratu se pokračuje v léčbě. Začlenění probíhá dle individuálního plánu.

## Opakování pobytu

U klienta/ky, který/á řádně či předčasně ukončil/a léčbu a žádá o opakování pobytu, rozhoduje tým individuálně, dle jeho potřeb a možností TK. V případě klienta, který ukončil léčbu předčasně je opakování pobytu možný až po 6 měsících, pokud splní podmínky pro přijetí.

## Denní řád

1. Vstávám v době budíčku
2. Po celý den dodržuji osobní hygienu – čištění zubů, mytí rukou, čisté oblečení
3. Plním si důkladně povinnosti služby (rajóny, úklid)
4. Udržuji pořádek na pokoji (stelu si postel – i v době marodky, rovnám věci ve skříni, čistá podlaha atd.)
5. V celé komunitě, zejména v koupelně, na WC a v jídelně udržuji čistotu
6. Hygienické potřeby nenechávám ve společných prostorech
7. Starám se o svůj hrnek
8. Cigarety a další osobní majetek, nenechávám volně ležet v komunitě
9. Při vstupu do domu se přezouvám u dveří a boty přenáším přezutý do botníku
10. Jsem šetrný k našemu společnému majetku
11. Šetřím energii (zhasínám světlo, zavírám kohoutky)
12. Aktivně se účastním programu a dodržuji přesně jeho začátky
13. Všímám si nedostatků svých i ostatních, na které se nebojí poukázat a vnáším je na komunitní jednání
14. Řeším své problémy, zapojuji se do debat
15. Mám odvalu přiznat se k porušení pravidel a nést za to následky
16. V době večerního klidu (22:00 – 22:30) jsem ohleduplný k ostatním a neruším je
17. Jsem ohleduplný v době nočního klidu (22.30 – 6:30) a dodržuji večerku, abych si zvykl na pravidelný denní režim (nechodím kouřit po domě, apod.)

## Režimové prvky pobytového oddělení

1. **Budíček** - individuální buzení, které provádí jeden člen skupiny
2. **Rozcvička** - společné ranní protažení, které vede jeden člen ze skupiny
3. **Ranní komunita** - odezvy na předešlý den, organizační a technické informace,
4. **Pracovní blok** - dvakrát 90minut s čtvrt hodinovou přestávkou dle pokynů správce
5. **Skupina** - psychotherapeutická skupina, která vytváří bezpečný prostor k řešení vnitřních konfliktů a mezilidských vztahů
6. **Vzdělávání** – pravidelné bloky zaměřující se na prevenci relapsu, mezilidských vztahů a dalších témat dle podnětů klientů
7. **Úklid** - večerní úklid celé komunity dle rozpisu úklidu

8. **Relaxace** – zaměřeno na nácvik uvolnění a zvládnání stresu
9. **Výjezdy mimo centrum** - program těchto výjezdů se skládá z pěších výletů, her, vícedenních poznávacích, sportovních a kulturních pobytů mimo komunitu
10. **Hodnocení** – v průběhu pobytu dochází k hodnocení klienta, součástí je i sankční systém kdy se za drobná porušení řádu udělují sankce (30 min práce ve prospěch komunity) za vážnější prohřešky napomenutí s elaboráty, tři napomenutí vedou k podmíněčnému vyloučení na tři týdny ve kterých musí klient obhájit to, že se chce léčit a měnit.

### 13.1 DENNÍ PROGRAM

	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
6.30	budíček (budí služba do kuchyně)						8:25
6.35	nástup do služeb, kuchyň, stáj – v zimě i kotelna						8:30
6.45	rozvička (účastní se všichni co nemají službu, marodi, co nejsou na lůžku a nemůžou ven. cvičí v kapli)					volno	9:00 budíček ostatní
7.00	hygiena					budíček	
7.05-7.45	snídaně + léky + úklid na pokojích						9.15 snídaně
7.45-8.00	úklid pokojů, kontrola úklidu pokojů						
8.00-9.15	ranní komunita	technická komunita	ranní komunitní setkání				volno, výlet či jiný program
9.30-12.40	dopolední pracovní blok, přestávka od 11:00 do 11:15					úklidy	
12.45-13.30	oběd, klid	oběd, klid	oběd, klid	oběd, klid	oběd, klid	oběd, klid	oběd, klid
13.30-15.00	přestupy	skupinová pt	skupinová pt	skupinová pt	odpolední pracovní blok	úklidy, předání	volno, výlet či jiný program
15:00-16:00	volno	volno	volno	volno	volno		
16.00-17.30	15.30-17.30 Sportovní blok	Osobní nákupy	Vzdělávání / hodnoty	Arte / Drama/ GD	volno	Volno/společný program	předání služeb/ vždy po 14 dnech
17.45	služby a stáj – služby se odevzdávají do 19.30						
18.30	večeře + léky						
19.30-20.00	relaxace	relaxace	relaxace	relaxace	technická samořídící	klub 19:00 – 20:00	Nedělní skupina 19:00 – 20:00
20:00-22:30	Volno/psaní deníků	volno/psaní deníků	Dobrovolná mše 1x14 dní	volno/psaní deníků	volno/psaní deníků	volno/psaní deníků	
22.00	večerní klid						
22.30	večerka	večerka	večerka	večerka	večerka v 23.00	večerka v 24.00	večerka

Každé první pondělí v měsíci probíhá Velká zhodnocovací komunita

Víkendy se opakují v cyklech: 1. víkend společný program, 2. víkend volný (vhodný pro návštěvy a výjezdy). Ve volném týdnu probíhá předání služeb

Program Duchovní hodnoty: 1x za 14 dní ve středu 16.15 – 17.00 duchovní hodnoty

17.00 – 19.30 individuální dobrovolné duchovní rozhovory

19.30 -20.30 dobrovolná mše

## Fázový léčebný program

Rozdělení pobytu na jednotlivé fáze je výhodné u průběžně doplňované a obměňované skupiny. Klienti/ky přestupují do vyšších fází na základě míry své aktivity a po splnění jasně definovaných kritérií. Rozdělení pobytu klienta na fáze vytváří přirozený motivační prostor, ve kterém lze využívat systém různých výhod a omezení. Postup do vyšší fáze poskytuje klientovi/ce více výhod, zároveň ho však vystavuje odpovědnosti za sebe i ostatní. Fázový systém tedy klienty učí odpovědnosti za své chování, učí je přijímat i odpovědnost za klienty/ky v nižších fázích a za celou skupinu. Díky fázovému systému může klient sám zhodnotit míru svého osobnostního růstu formou sebe-reflexe u přestupů do jednotlivých fází a zažívat úspěch a ocenění ostatních.

### Pravidla fází v TK Podcestný Mlýn

Pobyt v TK Podcestný mlýn je rozdělen na 4 fáze, nultou, první, druhou a třetí.

Přestupy do vyšších fází jsou podmíněny splněním podmínek dané fáze, dodržením klauzury před přestupem, uskutečněním přestupového rituálu, součástí kterého je i hlasování členů komunity a terapeutického týmu. Tyto přestupy do vyšších fází se konají na přestupovém komunitním setkání a žádá se o ně vždy týden dopředu k poradě týmu, v požadavcích na technickou komunitu.

V průběhu celého pobytu může být klient, rozhodnutím komunity nebo týmu, sesazen do nižší fáze, a to v situaci, kdy nezládl povinnosti vztahující se k dané fázi. Do nulté fáze již nelze sesadit.

#### 4.2. Nultá fáze - adaptační

**Cíl: Zorientování v TK, rozhodnutí zůstat a léčit se, ujasnit si cíl léčby (doba trvání 3 až 6 týdnů)**

Cílem této fáze je zorientovat se v TK. Klient/ka se rozhoduje, zda je opravdu ochoten/na se léčit za podmínek které jsou mu/jí nabízeny. Nultá fáze je čas vzájemného poznávání (adept – komunita), klient se seznamuje s chodem domu, komunity a se samotnou terapií. Průvodcem nultou fází je klientovi jeho anděl z řad klientů, a po přidělení jeho garant z řad terapeutů. Klient/ka během pobytu v nulté fázi nemá při přestupech právoplatné hlasovací právo, ale doporučující hlas.

#### úkoly klienta:

1. seznámit se s chodem a řádem komunity
2. ujasnit si, co očekávám od pobytu v komunitě
3. ujasnit si, co mi abstinence v TK může dát a co mi vezme, seznámit se s programem TK
4. hledat motivaci k abstinenci během léčby
5. vyjasnit si základní pojmy jako komunita, abstinence, motivace, zodpovědnost a kardinální pravidla
6. seznámit se se svými právy a etickým kodexem terapeutů
7. Upřesňovat s pomocí garanta cíle své léčby
8. spolupracovat s garantem na vypracování léčebného plánu na 1. fázi
9. připravit si a absolvovat životopisnou skupinu
10. respektovat pravidla komunity
11. dbát na osobní hygienu
12. dbát o svůj zdravotní stav, absolvovat registraci u obvodního lékaře a další lékařská vyšetření
13. spolupracovat s andělem a garantem

#### úkoly pro terapeutu:

1. prvních 14 dní se denně setkávat s klientem/kou minimálně 10 min.
2. proškolit o BOZP a PO do tří dnů
3. umožnit lékařské vyšetření (psychiatrické, somatické a gynekologické)
4. založit dokumentaci klienta/ky
5. přidělit klientovi/ce garanta
6. zmapovat soc. anamnézu klienta/ky - garant, soc. pracovnice
7. založit anamnestický list a průběžně ho doplňovat – garant
8. zahájit individuální plánování léčby s klientem/kou - garant

#### pravidla 0.-fáze

1. při prvním komunitním setkání, kterého se klient/ka účastní, se představí
2. klient/ka nesmí sám opustit dům (domem se rozumí hlavní budova, dvůr a stáje, klient nechodí sám do posilovny a stolárny)
3. v areálu TK (louka ohraničená řekou, silnicí a cestou) se klient/ka pohybuje jen v doprovodu první a vyšší fáze)
4. „anděl“ klienta/ky stále ví, kde se klient/ka pohybuje, a je mu často na blízku
5. telefonování – je klientovi umožněno po životopisné skupině za přítomnosti klienta druhé a vyšší fáze, blízkým osobám uvedeným v materiálu - úvodní zhodnocení klienta ( klient tyto osoby nahlásí do knihy telefonů klientů a oznámí na RK )
6. návštěvy – klient/ka nemá po dobu nulté fáze návštěvy v TK, výjimkou je kontakt s vlastním dítětem.
7. dopisy - klientovi/ce je umožněno poslat a dostat dopis po životopisné skupině, osobám uvedeným v materiálu -

8. úvodní zhodnocení klienta. Dopisy lze namátkově kontrolovat, balík je prověřen vždy
9. klient/ka nepoužívá internet
10. v případě nutných výjezdů mimo komunitu si klient/ka vždy zajistí doprovod ( klient ve 2 – 3 fázi, pracovník TK, KC... ). Na výjezdu se nechová rizikově, nenavštěvuje riziková místa ( např. hospody, místa kde bral.... )
11. klient u sebe nemá žádné peníze
12. klient 0. fáze nemá možnost nakupovat po dobu prvních 3 týdnů pobytu v TK
13. po uplynutí 3 týdnů, při nákupu mohou klientovi klienti/ky druhé a vyšší fáze koupit cigarety, kávu, případně ovoce a zeleninu, nápoje, zdravou výživu a hygienické potřeby – klient si dá požadavek na nákup i s tím, co bude nakupováno. Seznam a peněžní rozvaha se v kopii nechává terapeutovi na službě.
14. klient si vede příjmy a výdaje peněz v peněžním deníku v místnosti terapeutů. Přednostně se platí dluhy komunitě.
15. do své životopisné skupiny je klient/ka v ochranné lhůtě, kdy nedostává sankce
16. do své životopisné skupiny se klient/ka neúčastní skupinové psychoterapie
17. po dvou týdnech pobytu v komunitě má klient/ka svou životopisnou skupinu
18. po dobu nulté fáze nemá klient žádnou důležitou funkci v domě – podkoní, kuchař... (pokud je to možné)
19. po dobu nulté fáze klient neprezentuje své pokroky na velké zhodnocování komunitě.
20. klient/ka může přestupovat do první fáze na nejbližší přestupové komunitě, po své životopisné skupině. Maximální počet pokusů o přestup jsou tři

## Životopisná klauzura

Životopisná klauzura slouží k tomu, aby se klient/ka mohl/a připravit na svojí první skupinu v TK, jeho životopisnou skupinu, a popřemýšlet nad tím, co vše se událo v jeho životě.

**KLAUZURA** - Den před životopisnou skupinou, ve 20.15, začíná klauzura (izolace), kterou klient/ka stráví na svém pokoji. Klauzura trvá do dalšího dne, do začátku životopisné skupiny, většinou do 13.30 hod. Po celou dobu klauzury mlčíš. Od večera až do skupiny je povoleno kouřit pouze 2 cigarety (jednu ráno po snídani, jednu po obědě). Nechodíš na žádný program a práci. Na jídlo chodíš až po ostatních, nesmíš chodit ven z pokoje, pouze na záchod a na jídlo. V případě potřeby lze komunikovat s andělem a terapeutem na službě.

1. V klauzuru namaluješ mapu života, podle které budeš potom vyprávět svůj životní příběh na skupině. Mapa života je časová osa od tvého narození až doteď. Mapu života můžeš ztvárnit podle své představy a bude po skupině vyvěšena na nástěnce.
2. Sepíšeš svůj životopis dle bodů (obdržíš je od terapeuta na službě), které ti mohou posloužit jako osnova. Tento psaný životopis po skupině odevzdáš a bude uložen do tvé složky a v případě potřeby se k němu můžeš vrátit.
3. Přejeme hodně sil a odvahy do tvé životopisné skupiny. Díky ní Tě můžeme lépe poznat a pochopit.

### 4.5. První fáze – motivační

**Cíl: Práce na porozumění své závislosti, posilování svého rozhodnutí léčit se, hledání motivace pro trvalou abstinenci. Zmapování své soc.právní situace a hledání řešení, naučit se soužít v komunitě.**

**Doba trvání orientačně 2-3 měsíce (záleží na splnění daných úkolů)**

Klient/ka je adaptovaný na prostředí a režim TK. Cílem první fáze je zorientovat se sám v sobě, učit se sebe-náhledu, toleranci, naslouchání názorům druhých, respektování zájmů skupiny. Klient se učí přijímat kritiku, poučit se z vlastních chyb a nedostatků. V první fázi klient hledá kořeny své závislosti a nosné důvody pro svoji trvalou abstinenci. Klient pojmenovává zanedbané oblasti svého dosavadního života a spolu s garantem, sociální pracovníci a ostatními členy komunity hledá možná řešení těchto situací. Klient spolu s garantem rozšiřuje a naplňuje svůj individuální plán na 1 fázi.

Při hlasování na přestupové komunitě má klient/ka poradní hlas.

#### Úkoly klienta:

1. v průběhu této fáze projde všemi důležitými službami v domě
2. absolvuje nejméně jednu skupinu, kde přináší své téma
3. zmapuje své důležité vztahy (rodina, partneři, přátelé, kamarádi)
4. dělá anděla
5. absolvuje preventivní prohlídku u zubaře
6. spolupracuje na zajištění dalších potřebných lékařských vyšetření
7. aktivně řeší svou sociálně-právní situaci
8. nevede „toxi“ řeči (odřiká si takové rozhovory o drogách a zážitcích z drog, kterými může sobě nebo druhému vyvolat chuť na drogy, patří sem i sledování filmů a čtení knih, které mohou toto způsobit)
9. pravidelně píše deník
10. hledá s pomocí garanta a skupiny nosnou motivaci pro dlouhodobou abstinenci
11. hledá, co vše udržuje jeho závislost
12. učí se respektovat autoritu, role vedoucího, terapeutů a ostatních členů komunity
13. učí se pozitivním postojům k sobě, ke komunitě a ke všem svým povinnostem
14. učí se toleranci, asertivitě, spolupráci
15. učí se pracovat se svým volným časem

### Úkoly pro terapeutu:

1. umožnit potřebná lékařská vyšetření
2. revidovat individuální plán min. 1x měsíčně
3. vést garantské rozhovory a práci s deníkem 1x týdně
4. doplnit sociální a zdravotní kartu klienta
5. mapovat sociální situaci klienta a vést ho k možným řešením

### Pravidla 1. fáze

1. Klient/ka se aktivně účastní života v komunitě, komunitních setkání a garantských rozhovorů.
2. Klient/ka má možnost rozšířit okruh kontaktních osob na základě požadavku. Nový kontakt musí schválit celá komunita, terapeuti mají právo veta.
3. Klient/ka si může na neděli pozvat návštěvu (okruh osob definován při nástupu klienta), jednou za 2 týdny, mimo čas společné akce. Klientovi se doporučuje využít možnost pohovoru s rodiči a rodinným terapeutem.
4. V první fázi si lze s nejbližšími rodinnými příslušníky (okruh osob definován při nástupu klienta) vyjít na vycházku mimo komunitu. O vycházku je nutno předem zažádat velkým požadavkem a vypracovat plán návštěvy, včetně prevence relapsu.
5. Telefon – lze telefonovat v přítomnosti určeného klienta/ky 2. fáze,
6. E-mail – lze komunikovat pouze e-mailem, klient/ka nepoužívá chat ani nehraje PC hry. E-mailem lze komunikovat pouze s osobami definovanými při nástupu klienta (kontaktní osoby). V případě potřeby klienta odpovědět na e-mail mimo povolený kontakt, klient o toto žádá na RK, případně žádá o rozšíření kontaktních osob.
7. Korespondence - dopisy jsou namátkově kontrolovány, balík vždy.
8. Klient v 1. fázi u sebe nenosí žádné peníze při nákupu a vycházkách. (výjimkou je 30 Kč za ošetření u lékaře)
9. V úterý, v čase nákupů si klient/ka může nakoupit co potřebuje, za asistence klienta/ky druhé fáze. Před nákupem si klient/ka sepíše seznam i s peněžní rozvahou a případným dluhem komunitě, dle toho si vyzvedne danou částku a předá ji klientovi 2 fáze. Utracené peníze klient/ka zaznamená do svého peněžního deníku. Nákup se schvaluje na základě požadavku, seznam a peněžní rozvaha se v kopii nechává terapeutovi na službě. Klient při nákupu nenavštěvuje riziková místa.
10. Klient pravidelně píše deník, minimálně pětkrát týdně
11. Klient/ka v 1. fázi neodchází z komunity nikdy sám/a, vždy si zajistí doprovod klienta ve 2.-3. fázi ( Na základě požadavku lze zvážít samostatnou návštěvu lékaře)
12. V případě nutných sociálních výjezdů mimo komunitu se klientovi/ce doporučuje zajistit si doprovod ( klient ve 2. – 3. fázi, pracovník TK, K – centra... ) . Samostatný sociální výjezd posuzuje tým na základě velkého požadavku klienta. Na výjezdu se klient/ka nechová rizikově, nenavštěvuje riziková místa ( např. hospody, místa kde bral.... )

### 4.7 Druhá fáze - zodpovědnost

**Cíl: Přijmout a předávat hodnoty TK, řídit chod komunity, zajišťovat bezpečí sobě a komunitě, naučit se plánovat svůj čas a hospodařit s penězi. Stabilizovat rodinné vztahy a připravit si budoucnost. Ujasnit si postavení drog v klientově životě ( klient spolurozhoduje o délce setrvání v této fázi)**

Přestupem do druhé fáze klient přebírá větší míru zodpovědnosti a to nejenom za sebe, ale i za ostatní, pro které je vzorem a jde jim příkladem. Prohlubuje si vědomí zodpovědnosti za své jednání, uvědomuje si svůj vliv na ostatní členy komunity, zvl. mladší klienty/ky. Je si vědom zodpovědnosti za své zdraví, za svěřené úkoly a za své vztahy. Nadále pracuje na pozitivní změně své osobnosti. Hledá své dobré a špatné vlastnosti, svá slabá a silná místa. Učí se sebekontrolu, vůli a disciplíně.

Při hlasování na přestupové komunitě má klient/ka právoplatný hlas.

### Úkoly klienta:

1. pomáhat druhým v komunitě, zvláště novým klientům
2. osvojovat si postoj zodpovědnosti vůči sobě a komunitě
3. dopracovávat se větší otevřenosti a pravdivosti
4. nevyhýbat se konfrontaci
5. aktivně pracovat na zlepšení vztahů s rodinou
6. umět si plánovat volný čas
7. dokázat abstinovat i mimo komunitu
8. dělat doprovod nižším fázím dle potřeby TK
9. absolvovat funkci šéfa domu (až po 14 dnech po přestupu)
10. vytvořit krizový plán pro případ relapsu
11. absolvovat minimálně 2 výjezdy domů (až po absolvování funkce šéfa domu)!
12. zajistit 5 dnů dobrovolnické práce (pondělí – pátek), až po výjezdech domů (dobrovolnická práce se řídí dobrovolnickou smlouvou<sup>1</sup>)
13. absolvovat 5ti denní dovolenku doma (středa – neděle), pokud možno, až po dobrovolnické práci
14. připravit a vést vzdělávání na dohodnuté téma, minimálně 2x po dobu trvání fáze
15. zorganizovat pro ostatní alespoň jeden jednodenní výlet
16. naplánovat si druhou půlku léčby, včetně předběžného termínu ukončení
17. zajistit si následnou péči

<sup>1</sup>

Viz příloha č.21 „ Smlouva o dobrovolné činnosti“

18. ujasnit si postoj ke všem drogám, alkoholu, automatům
19. vést si vlastní finanční deník (dělat si finanční plán ) a pokračovat ve splácení dluhů
20. absolvovat nejméně dvě skupiny, kam klient/ka přináší své téma a dále jednu arte - interpretační skupinu
21. projít vzděláváním prevence relapsu a zakončit ho zkouškou
22. absolvovat testy na HVB, HVC a HIV
23. v případě, že má klient/ka chronickou HVB nebo HVC, navštíví jaterní poradnu a zjistí, co potřebuje pro případnou léčbu
24. zajistit si svůj zápočtový list (v případě, že je to možné)
25. připravit si plán na třetí fázi

#### Úkoly pro terapeuty:

1. pracovat s finančním plánem klienta a finančním deníkem
2. předat klientovi uschované peníze
3. revidovat individuální plán klienta minimálně 1x měsíčně
4. vést pravidelně garanční rozhovory s klientem a pokračovat v práci s deníkem
5. poskytnout klientovi pomoc při zajištění následné péče
6. průběžně doplňovat sociální a zdravotní kartu
7. poskytnout klientovi pomoc při přípravě výjezdů a dobrovolnické práce

#### Pravidla 2. fáze

1. Klient/ka se aktivně účastní života v komunitě, komunitních setkání a terapie
2. Klient má u sebe své peníze
3. Má možnost vycházky
4. Poskytuje doprovod při nutných výjezdech 0. – 1. fázím. Je zodpovědný za průběh výjezdu. Je zodpovědný a nese následky za ohrožení klienta 0. – 1. fáze při výjezdu. ( např. podpořením návštěvy rizikového místa.... )
5. Pošta mu je kontrolována pouze při podezření
6. Má plné hlasovací právo v komunitě
7. Může komunikovat e-mailem, i používat chat a hrát PC hry
8. Má možnost telefonovat samostatně, bez dohledu
9. Může přestupovat do třetí fáze na nejbližší přestupové komunitě, po naplnění úkolů druhé fáze.
10. Pravidelně píše deník, minimálně pět krát týdně

#### 4.9 Třetí fáze - odpoutávání

##### **Cíl: Odpoutat se od komunity a připravit se na následnou péči (orientační doba trvá 7.až 8. týdnů)**

Třetí fáze je individuální. Klient je již dostatečně vnitřně silný na to, aby se mohl/a učit žít v realitě. Pracuje mimo režim nižších fází, organizuje si volný čas, zpracovává tyto zkušenosti a připravuje se na následnou péči.

Při hlasování na přestupové komunitě má klient/ka právoplatný hlas.

#### Úkoly a jiné:

##### **Struktura následujících 7mi týdnů. Je v tomto pořadí:**

1. týden strukturovaných aktivit
2. dva týdny 8mi hodinové dobrovolnické práce v TK
3. týden strukturovaných aktivit
4. dva týdny 8mi hodinové práce mimo TK (včetně bydlení)
5. týden plně v programu

##### **Týdnem strukturovaných aktivit se rozumí:**

6. společného jídla se klient nemusí účastnit. Jídlo se mu však neschovává a ztrácí na něj automaticky nárok. V případě, že se bude stravovat v TK, respektuje jídelníček a časy dané programem TK.
7. účastní se ranní komunity min. 3x týdně
8. 1x v týdně iniciuje skupinu, na pro něj aktuální téma
9. Klient pracuje v TK minimálně v rozsahu 20ti hodin. Domlouvá se se správcem.
10. Podílí se plně na rájonech a úklidu domu (toto se nepočítá do odpracovaných hodin a strukturovaných aktivit)
11. dobrovolnická práce v TK se řídí smlouvou o dobrovolnické činnosti

##### **Práce mimo TK**

12. řídí ze Zákoníkem práce
13. klient si ji sám zajišťuje
14. pracuje a bydlí mimo TK
15. předem doloží pracovní smlouvou, nebo jinou písemnou formou pracovní právního vztahu (DPP,DPČ). Klient si zruší pracovní neschopenku.
16. je možné jít pracovat mimo TK i jako dobrovolník se zajištěnou dobrovolnickou smlouvou, bez nároku na mzdu a s trváním pracovní neschopnosti
17. zorganizuje jednu celodenní společnou akci pro všechny klienty TK.
18. v posledním týdnu iniciuje skupinu na zhodnocení své léčby a témata pro doléčování
19. vyřídí si všechny potřebné formality k ukončení léčby v TK
20. ukončuje pobyt v TK má zajištěno a ví, kam půjde a co bude dělat

#### Úkoly pro terapeuty:

1. vedení garančních rozhovorů

2. podpora při zajištění následné péče

**Pravidla 3.fázi**

1. Poslední den v týdnu klient odevzdá službě dne písemně vypracovaný plán na týden následující a veškeré písemné náležitosti, které s tím souvisí
2. klient má volný přístup na PC. Klient užívá PC tak, aby neovlivňoval léčbu ostatních (pouštění muziky na kultorce...)
3. po celou dobu pobytu v TK má klient rajóny a podílí se na úklidu domu
4. klient má k dispozici a užívá libovolně, pro vlastní potřebu, mobilní telefon i jinou elektroniku – nese za ní zodpovědnost
5. nepíše si požadavky a věci domlouvá se šéfem baráku a službou dne
6. má volnou večerku a při dodržování večerního klidu si můžeš pouštět i muziku a televizi
7. počet jeho výjezdů není omezen. Na výjezdy může jezdit i při společných akcích. Nepíše plán výjezdu a hodnotí jej pouze ústně, po návratu při nejbližší příležitosti
8. v době kdy pracuje v TK na dobrovolnickou smlouvu anebo mimo TK, neplatí si pobyt (pondělí až pátek)
9. platbu za den plně hradí v případě špatně odvedené práce
10. v průběhu práce, nebo strukturovaných aktivit nejsou klientovi umožněny krizové intervence ani garanční rozhovory. Nesvolává si mimořádné skupiny, a ty které se týkají jeho řeší po pracovní době.
11. je-li to možné, bydlí klient v TK samostatně a ráno se mu nekontroluje úklid na pokoji.
12. Když odchází, mimo TK, může si klient zamknout pokoj
13. léky si bere ráno na celý den
14. toxi a alko kontrola probíhá namátkově
15. výsada - vstupem do 3tí fáze nedostává klient sankce. Při porušování řádu domu může být vrácen do sankčního systému. Po týdnu bez sankce se mu tato výsada opět vrací.

**Tento dopis je sestaven podle dokumentu „Operační manuál“ Terapeutické komunity Podcestný Mlýn a může být také dle potřeb TK upravován odpovědnými pracovníky.**

SDRUŽENÍ PODANÉ RUCE

**Terapeutická komunita Podcestný Mlýn**

Kostelní Vydří 64, 380 00 Dačice, tel., fax: 384420172, e-mail: komunita@podaneruce.cz

6 Dopis zájemci