



STRATEGICKÝ DOKUMENT

Unie lidí se zkušeností se závislostí

Autoři: Zuzana Nott, Roman Zezula, Oldřich Bažant, Barbora Demková, Ivana Dvořáková, Jan Šulc, Zuzana Fialová

Tato publikace vznikla jako jeden z výstupů projektu *Podpora participace osob s žitou zkušeností do adiktologických služeb*, který podpořila Nadace OSF / Výbor Dobré vůle – Nadace Olgy Havlové v rámci programu Active Citizens Fund, jehož cílem je podpora občanské společnosti a posílení kapacit neziskových organizací. Program je financován z Fondů EHP a Norska.

Koordinátorka projektu: Kateřina Mravčíková

Redakce: Pavel Nepustil

Brno, 2023

Poděkování

S velikou vděčností bychom chtěli poděkovat všem zúčastněným kolegům, přátelům, příznivcům a podporovatelům, kteří svou prací, úsilím i snahou pomoci, přímo i nepřímo přispěli ke vzniku tohoto dokumentu.

Úvod

Potkávali jsme se různě, na různých místech, v různých situacích, za různých okolností. Lidé, kterých se nějakým způsobem bolestně dotkly a dotýkají závislosti. Některých přímo, fyzicky, jiných pracovně, dalších se dotýkají nepřímo a o to možná významněji. Všichni však máme se závislostí zkušenost. Opakovaně jsme si představovali, jak by bylo úžasné, kdyby se naše hlasy spojily, a tam, kde je třeba, by zazněly silně a jednotně. Vyměňovali jsme si naše fantazie o tom, jak by bylo nádherné mít vliv na to, jaký názor si společnost vytváří na ty všechny, které závislost zasahuje.

Naše myšlenky a sny se přerodily v konkrétní činy dne 8. října 2022 v Ostravě, u příležitosti oslavy dvacátého výročí vzniku Klubu Absolvent. Zde byla založena Unie Lidí se Zkušeností se Závislostí a vznikla preambule v tomto znění:

„My, lidé se zkušeností se závislostí, jsme se rozhodli dnešního dne založit tuto Unii, abychom pomáhali sobě i ostatním, abychom si vyměňovali zkušenosti, abychom přispěli k destigmatizaci problematiky závislostí, a abychom zesílili svůj hlas v systému léčby a podpory, a v politice v oblasti závislostí.“

Tento strategický dokument vznikl v období červen – září 2023 v úzké spolupráci výboru Unie s širší členskou základnou. Významně byl tento proces podpořen Společností Podané ruce, z projektu *Podpora participace osob s žitou zkušeností do adiktologických služeb*.

Záměrem strategického dokumentu je, metaforicky řečeno, navrhnout cestovní plán do těch míst, v nichž se chceme jako Unie pohybovat. Stanovili jsme si 8 takových míst, tedy základních oblastí, kterým se budeme věnovat. V každé oblasti jsme také nastínili změny, o které usilujeme. V první části dokumentu tyto oblasti pouze stručně představíme, ve druhé části je popíšeme podrobněji.

Strategický dokument nemá v žádném případě sloužit jako neměnné dogma, ale spíše opravdu jako plán cesty, který se bude nutně proměňovat s tím, jak se bude proměňovat i krajina, kterou pojedeme a kterou budeme spoluutvářet.

SOUHRN OBLASTÍ ZÁKLADNÍHO SMĚŘOVÁNÍ ULZZ

1) Vyvracení mýtů

Budeme vyvracet mýty, které o drogách a závislosti panují ve veřejnosti a v médiích a následně vedou k nesprávným závěrům a očeňování jednotlivců, skupin i rodin.

2) Partnerský přístup ve službách a institucích

Budeme přispívat k tomu, aby pracovníci odborných služeb, organizace a instituce vycházely ze současných vědeckých poznatků, a to zejména s ohledem na jedinečnost každého člověka a způsob i tempo jeho zotavování.

3) Zapojování lidí se zkušeností do systému péče

Budeme usilovat o to, aby se zvyšovalo zastoupení lidí s žitou zkušeností v rámci sítě služeb v oblasti drog a závislostí, protože jejich znalosti a schopnosti nabyté skrze vlastní zkušenost se závislostí jsou nenahraditelné a prokazatelně přispívají k úspěšnému zotavování.

4) Racionální drogová politika s naším zastoupením

Budeme se podílet na řešení otázek a témat, která se nás týkají, protože máme do diskuse co nabídnout, a nepřejeme si, aby se mluvilo o nás bez nás. Chceme se scházet u jednoho stolu s profesionály různých odborností, politiky i zástupci různých organizací / skupin, a to za účelem hledání společných záměrů a spolupráce na jejich dosahování.

5) Zapojení rodiny a blízkých

Chceme, aby hlas osob s žitou zkušeností nereprezentovali jen lidé, kteří užívají psychoaktivní látky a/nebo jsou závislí, ale také jejich blízcí.

6) Potřeba celospolečenské změny

Budeme se aktivně podílet na celospolečenské změně, která přinese v konečném důsledku společensky pragmatičtější, racionálnější a soucitnější postoj k uživatelům drog a závislým. Budeme poukazovat na fakt, že k užívání drog a rozvoji závislostí přispívá celkové prostředí současné společnosti, v němž snadno dochází k traumatickým zážitkům, pocitům izolovanosti a vyloučenosti.

7) Mezinárodní spolupráce

Budeme i nadále navazovat spolupráci s podobně zaměřenými iniciativami, skupinami i jednotlivci na mezinárodní úrovni, zejména v rámci Evropy a sousedních zemí. Chceme se vzájemně inspirovat, podporovat, předávat si zkušenosti a propojovat naše aktivity směřujících k podobným cílům.

8) Vzájemná podpora

Je pro nás klíčové poskytovat si vzájemnou podporu, při našich aktivitách v rámci unie i mimo ni. Aktivně vytváříme pro vzájemnou podporu prostor. Chceme pečovat jeden o druhého a přistupovat k sobě s respektem a soucitem, protože věříme, že jedině tak budeme moci být dlouhodobě prospěšní unii a potažmo i celé společnosti.

OBLASTI ZÁJMU A PLÁNOVANÉ KROKY ULZZ

1) Vyvracení mýtů

Budeme vyvracet mýty, které o drogách a závislosti panují ve veřejnosti i v médiích a následně vedou k nesprávným závěrům a k očerňování jednotlivců, skupin i rodin.

Oblast drog a závislostí je doslova zahlcena nejrůznějšími mýty, polopravdami, zkreslenými fakty, v řadě případů jde o důsledky války proti drogám a zastrašovacích preventivních strategií ve školách. Protože často znějí z úst oficiálních představitelů státu, úředníků, ale někdy i od profesionálů z jiných oborů, na veřejnost mohou často působit jako nezpochybnitelné pravdy. Takovými mýty například jsou tyto:

- Psychoaktivní látky nepatří do lidské společnosti, jsou z podstaty špatné;
- Psychoaktivní látky jsou příčinou závislosti;
- Některé psychoaktivní látky jsou postaveny mimo zákon, protože jsou horší než psychoaktivní látky legální;
- Užívání drog je ukázkou slabé vůle, resp. celkové slabosti člověka;
- Závislost způsobuje ztrátu schopnosti kontroly nad svým chováním;
- Závislost propukne jen u lidí, kteří jsou k tomu predisponováni;
- Lidé se závislostí jsou zásadně odlišní od většiny společnosti;
- Závislost je chronické nevléčitelné onemocnění;
- Člověk se závislostí se nemůže změnit (aneb „feťák feťákem zůstane“);
- Závislý člověk ztrácí ohledy, zajímá jej výhradně uspokojení vlastní závislosti.

Tyto mýty mohou následně vést k nesprávným závěrům a jednání, které je spíše ubližující než nápomocné. Například přesvědčení, že se člověk se závislostí nemůže změnit, vede snadno k velké skepsi ohledně financování jakýchkoliv služeb zaměřených na zotavení a podporuje spíše nátlakové a trestající přístupy. Výše uvedené mýty vedou také často k negativnímu hodnocení jak lidí, kteří užívají psychoaktivní látky (jsou slabí, sobečtí, neváží si života, ...), tak těch, kteří se potýkají se závislostí (nikdy se nezmění, mají narušenou osobnost, jsou nevyočitatelní, ...).

Kroky, které v rámci této oblasti budeme podnikat, zahrnují:

1. Návrhy takové terminologie v oblasti psychoaktivních látek a závislostí, která bude co nejméně hodnotící a stigmatizující;
2. Upozorňování nejen na rizika psychoaktivních látek, ale také na jejich benefity (např. při léčebném, rekreačním nebo seberozvojovém užívání);
3. Šíření příběhů, včetně těch našich, které samy o sobě mnohé mýty boří;

4. Sdílení vlastní zranitelnosti i našich vlastních zranění, které často souvisí s počátky a rozvojem naší závislosti.

2) Partnerský přístup ve službách a institucích

Budeme přispívat k tomu, aby pracovníci odborných služeb, organizace a instituce vycházely ze současných vědeckých poznatků, a to zejména s ohledem na jedinečnost každého člověka a způsob i tempo jeho zotavování.

Prosazujeme takové porozumění drogám a závislostem, které je založené na současných vědeckých poznatkách a které lidi neškatulkuje, neposuzuje, ani nedělí na dobré a špatné. Podporujeme přístupy, které psychoaktivní látky a závislosti nepředstavují zjednodušeně a pouze negativně, ale spíše vedou ke zvažování přínosů a rizik.

Všechny mýty a polopravdy zmíněné v bodě 1 jsou jednoduše zpochybnitelné a vyvratitelné na základě současných vědeckých poznatků. Jinými slovy, neexistuje vědecky obhajitelný důvod, proč by měli být lidé užívající drogy anebo lidé se závislostí stavěni do pozice slabších, horších nebo méně hodnotných jedinců. Ve svých životech jsme se však opakovaně setkávali s odmítáním, ponižováním, nedůvěrou a jiným ubližujícím chováním ze strany profesionálů, ať už šlo o pracovníky úřadů, nemocnic, sociálních služeb, školství, apod. Chceme přispět k tomu, aby základem prevence, podpory a péče v této oblasti byl partnerský, spolupracující přístup, který:

- zdůrazňuje jedinečnost každého člověka;
- ukazuje různorodost cest zotavení ze závislosti.

K této změně budeme podnikat například následující kroky:

1. Veřejná podpora a oceňování programů a aktivit, ve kterých tento přístup funguje;
2. Osobní setkávání se zástupci institucí, organizací a služeb;
3. Pomoc a podpora při zakládání lokálních komunitních center;
4. Sdílení zkušeností o tom, jak negativní dopady na nás měly zkušenosti s ubližujícím chováním ze strany profesionálů.

3) Zapojování lidí se zkušeností do systému péče

Budeme usilovat o to, aby se zvyšovalo zastoupení lidí s žitou zkušeností v rámci sítě služeb v oblasti drog a závislostí, protože jejich znalosti a schopnosti nabyté skrze vlastní zkušenost se závislostí jsou nenahraditelné a prokazatelně přispívají k úspěšnému zotavování.

Věříme, že jako lidi, kteří znají závislost z vlastního života, můžeme být v oblasti drog a závislostí užiteční. Jak v zahraničí, tak v ČR je už dostatek zkušeností a důkazů, že můžeme být velice prospěšní například jako:

- zaměstnanci zdravotních, sociálních a adiktologických služeb v roli peer pracovníků, recovery koučů apod. - dokážeme zpravidla velmi rychle vytvořit důvěrný a bezpečný vztah s lidmi, se kterými sdílíme podobné zkušenosti;
- iniciátoři, inovátoři, tvůrci nových programů – díky vlastním zkušenostem dokážeme určit, jaké aktivity, služby, programy, intervence nebo opatření v oblasti drog a závislosti chybí;
- členové rozhodovacích, monitorovacích i kontrolních orgánů, které se týkají oblasti drog a závislostí – efektivita a dopad jakýchkoliv opatření se prokazatelně zvyšuje, když jsou do plánování zapojeni lidé, kterých se opatření nejvíc týká.

Příklady aktivit, které chceme jako Unie dělat, zahrnují:

1. síťování peer pracovníků a recovery koučů
2. sdílení dobré praxe
3. konzultace pro služby, organizace a instituce
4. pomoc skupinám peer pracovníků / recovery koučů při realizaci jejich nápadů, projektů, aktivit...

4) Racionální drogová politika s naším zastoupením

Budeme se podílet na řešení otázek a témat, která se nás týkají, protože máme do diskuse co nabídnout, a nepřejeme si, aby se mluvilo o nás bez nás. Chceme se scházet u jednoho stolu s profesionály různých odborností, politiky i zástupci různých organizací / skupin, a to za účelem hledání společných záměrů a spolupráce na jejich dosahování.

Chceme být součástí rozhodovacích procesů a spolupracovat s odborníky (lékaři, adiktology, sociálními pracovníky, pedagogy, právníky, zdravotními sestrami a dalšími) za účelem hledání společných zájmů a kroků při jejich dosahování. Věříme, že otevíráním naší žité zkušenosti i v rámci veřejného prostoru budeme zároveň přispívat k destigmatizaci užívání psychoaktivních látek a závislostí a podporovat ostatní, aby byli otevřeni ohledně svého života a žitých zkušeností.

Příklady cílů, o jejichž dosahování budeme usilovat:

1. Dostupnost substitučních látek a nastavení substitučních programů;
2. Právní postavení jednotlivých psychoaktivních látek (procesy kriminalizace / legalizace / regulace);
3. Využití psychoaktivních látek (zejména psychedelik) jako terapeutického nástroje.

5) Zapojení rodiny a blízkých

Chceme, aby hlas osob s žitou zkušeností nereprezentovali jen lidé, kteří užívají psychoaktivní látky a/nebo jsou závislí, ale také jejich blízcí.

Ze zkušenosti dobře víme, že závislost citelně zasahuje nejen jednotlivce, ale i celou síť rodinných příslušníků a blízkých. Rodiče, partneři a partnerky, příbuzní, kolegové a kolegyně, přátelé, a další – byli a jsou závislostmi zasaženi stejně, mnohdy i více jako jednotlivci, kteří se potýkají se závislostí na osobní úrovni. Jsou však daleko méně viditelní, jejich hlas je málo slyšet, nedostává se jim pomoci a podpory.

Budeme usilovat o to, aby sousloví „lidé se zkušeností se závislostí“ automaticky zahrnovalo i ty osoby, které závislost spolu-prožívají s někým, kdo jim je blízký. Všechny body tohoto dokumentu se tedy týkají jak lidí s osobní zkušeností, tak lidí se zkušeností v roli blízkých. Budeme ale také prosazovat, aby rodinní příslušníci a blízcí měli přístup k podpoře a pomoci, která bude respektovat jejich jedinečné potřeby. Budeme tedy navrhopvat a prosazovat například tato opatření:

1. Dostupnost peer podpory pro rodinné příslušníky a blízké (tzn. podpora od jiného člověka v roli blízkého).
2. Dostupnost sociální, právní i terapeutické pomoci se specifickým důrazem na témata, která jsou pro roli blízkého typická.

6) Potřeba celospolečenské změny

Budeme se aktivně podílet na celospolečenské změně, která přinese v konečném důsledku společensky pragmatičtější, racionálnější a soucitnější postoj k uživatelům drog a závislým. Budeme poukazovat na fakt, že k užívání drog a rozvoji závislostí přispívá celkové prostředí současné společnosti, v němž snadno dochází k traumatickým zážitkům, pocitům izolovanosti a vyloučenosti.

Nechceme posilovat přesvědčení velké části společnosti, že závislost je individuální vina a odpovědnost jednotlivce nebo rodiny. Pokud se budeme věnovat pouze jednotlivým osudům, nebudeme tím přispívat ke zmírňování rozsahu destruktivních závislostí. Pouze směřování ke společnosti, která bude více respektující, soucitnější a soudržnější je cesta, která může výrazněji napomoci při celkovém poklesu závislostního chování.

Oblasti, kde chceme aktivněji působit, jsou například:

1. školství a vzdělávání
2. prostředí zábavy
3. média
4. místní komunity

7) Mezinárodní spolupráce

Budeme i nadále navazovat spolupráci s podobně zaměřenými iniciativami, skupinami i jednotlivci na mezinárodní úrovni, zejména v rámci Evropy a sousedních zemí.

Chceme se vzájemně inspirovat, podporovat, předávat si zkušenosti a propojovat naše aktivity směřujících k podobným cílům.

Samotné počátky Unie jsou spjaty se spoluprací s organizací EuroNPUD (European Network of People Who Use Drugs). Věříme, že pouze ve spolupráci se zahraničními spřátelenými organizacemi a skupinami budeme schopni udržet svůj hlas v potřebné síle a dosahovat svých cílů.

Typy spolupráce, do kterých chceme vstupovat, zahrnují:

1. příklady dobré praxe
2. přenos funkčních opatření, strategií, služeb...
3. vzájemná podpora

8) Vzájemná podpora

Je pro nás klíčové poskytovat si vzájemnou podporu, při našich aktivitách v rámci unie i mimo ni. Aktivně vytváříme pro vzájemnou podporu prostor. Chceme pečovat jeden o druhého a přistupovat k sobě s respektem a soucitem, protože věříme, že jedině tak budeme moci být dlouhodobě prospěšní unii a potažmo i celé společnosti.

Usilujeme o to, abychom při naší aktivitě v rámci unie i mimo ni měli přístup ke vzájemné podpoře, která je pro nás klíčová.

Budujeme síť peer pracovníků a recovery koučů a napomáháme tomu, abychom mohli být ve vzájemném spojení, aby bylo možné se v síti jednoduše orientovat, zapojit se do ní, stejně tak jako z ní vystoupit.

Chceme nacházet co nejlepší způsoby, jak se vzájemně informovat

Příklady podpory, kterou si chceme vzájemně poskytovat, zahrnují:

1. svépomocné aktivity
2. vzdělávání, a to zejména v oblasti peer podpory