Terapeutická komunita SANANIM Karlov

Karlov 3

398 04 Čimelice

telefon: 605 915 990

e-mail: karlov@sananim.cz

www.sananim.cz

**Vítáme Tě na Karlově!**

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

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

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

Pokud odejdeš dobrovolně a venku si to rozmyslíš, můžeš se do 24 hodin vrátit (nesmíš se ale napít alkoholu nebo se zfetovat!). Nebo můžeš po dvou měsících od svého odchodu požádat o novou léčbu.

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

**Základní pravidla:**

**1. čistota**

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

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

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

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

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

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

**3. přijetí terapie komunity Karlov**

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

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

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

**5. matka zodpovídá za své dítě**

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

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

**Doporučení k nenavazování sexuálních kontaktů a vytváření partnerských vztahů v komunitě**

Intimní a sexuální vztahy se v naší komunitě nedoporučují. Komunita je místo, které všem jejím členům zajišťuje bezpečný prostor k uzdravení, včetně bezpečí vztahového a intimního. To je třeba respektovat a zachovávat. Je proto nutné se vyhnout vztahovému chování, které do komunity nepatří a může ohrozit ostatní členy komunity. Všichni členové komunity se podílejí na zajištění bezpečí pro sebe a ostatní. Je zakázáno se chovat promiskuitně, mít nechráněný sex. Svým chováním nesmíš obtěžovat někoho jiného a ohrožovat bezpečný proces léčby ostatních členů. Nesmíš vytvářet vztahové koalice, které by narušily zdravé a bezpečné principy léčby a jejich účinnost. Pokud se prostřednictvím tvého vztahování přestaneš léčit, nebo budeš porušovat výše zmíněná doporučení a zákazy, můžeš být z komunity vyloučen/a/.

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

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

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

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

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

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

Finance:

Při nástupu na Karlov ukládáš své finance v kanceláři na své **osobní konto**. Z osobního konta a ze svých dalších příjmů odvádíš peníze na své **spořící konto**. Platíš si léčbu a své další osobní výdaje podle finančního plánu, který každý měsíc konzultuješ se svým garantem v léčbě. V průběhu nulté a první fáze léčby se učíš hospodařit se svými financemi rozumně a odpovědně. Cílem v této fázi je získání pravidelného příjmu v léčbě, dodržování plánu svých výdajů, získání přehledu o dluzích a příprava na samostatné nakládání se svými financemi v další fázi léčby.

Po přestupu do II. fáze si ukládáš finance ze svého osobního konta a platební kartu do osobního trezoru na pokoji a nakládáš s nimi již samostatně, ale stále podle konzultovaného finančního plánu léčby. Osobní finance využíváš pouze pro vlastní potřebu. S financemi nakládáš takovým způsobem, abys neohrozil v léčbě sebe a ani neporušil komunitní principy a pravidla.

Na **spořící konto** si odvádíš 15% příjmů rodičovského příspěvku a z přídavků na dítě nebo ze sociálního příspěvku.Můžeš si sem taky uložit peníze, které dostaneš od rodiny. Našetřené peníze dostaneš při ukončení léčby. Budeš je tak moc použít na doléčovák, či na své další kroky po léčbě v TKK.

Platba za léčbu: za léčbu hradíš denně 180,-Kč (50,-Kč jako příspěvek na stravu a 130,-Kč jako příspěvek na ubytování). Pokud dostáváš příspěvek na bydlení, platí celý na bydlení v TK. Z ostatních příjmů dáváš 15% na spoření a 30% na léčbu (až do zaplacení měsíční platby).

Pokud se ti stane, že nemáš peníze (na léky, výjezd, komunitní program, hygienu...), můžeš požádat o půjčku. O půjčku si žádáš na ranní komunitě, kdy předneseš důvod půjčky, výši a datum, do kterého dluh vrátíš. Primárně si půjčuješ ze svého spořícího konta po předchozí konzultaci se svým garantem. Pokud na spořícím účtu nemáš dostatek peněz, požádáš skupinu o půjčku ze společné kasy. Tuto půjčku ti vydá a eviduje Mirka.

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

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

Využití osobních trezorů: Osobní trezor, který je umístěn na pokoji, máš k dispozici pro úschovu svých osobních dokladů a cenných věcí /MP3, 4 přehrávač, USB, fotoaparát, telefon, finance, šperky, parfémy.../. K využívání/otevření trezoru si určíš svoji kombinaci čísel, která je známa pouze tobě. V případě, že kombinaci čísel zapomeneš, je v kanceláři uložen pojistný klíč k otevření uzamčeného trezoru. Možnost využívat trezor pro svoji potřebu získáváš přestupem do I. fáze léčby.

Telefony: Telefonovat rodině a svým blízkým můžeš obden (po, stř, pá, ne) od 19.30 do 20.45. Aby se všichni vystřídali, má každý nárok na pětiminutový telefonát, pokud ostatní nechtějí volat, můžeš po domluvě volat déle nebo ještě jednou. Nulté fáze (0. fáze) netelefonují vůbec, I. fáze telefonují pouze v přítomnosti II. nebo III. fáze.

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

Po úspěšném přestupu do II. fáze léčby můžeš požádat skupinu o možnost využívat svůj osobní telefon. Předpokladem využívání telefonu je vymazání všech rizikových kontaktů, fotek a vazeb s drogovým životem před léčbou v TKK. Telefon máš uložený v osobním trezoru na pokoji a využíváš jej pouze ve volném čase (pod večeři do večerky ve všední dny a soboty, neděle a svátky po celý den) a pro svoji potřebu takovým způsobem, abys neohrozil v léčbě sebe a ani jsi neporušil komunitní principy a pravidla.

Ve III. fázi můžeš telefonovat kdykoli ve svém volném čase.

Internet: v Nulté a I. fázi si můžeš na karlovském PC, v doprovodu vyšší fáze, vyhledávat dopravní spojení, adresy či telefonní čísla úřadů, úřední hodiny apod.. O vstup na internet žádáš na ranní komunitě skupinu a terapeuty. Internet si platíš ze svých peněz.

Od druhé fáze máš možnost využívat internet na karlovském PC samostatně, a to ve svém volném čase. Máš zároveň přes telefon možnost přístupu k internetu přes wifi TKK za domluvený měsíční poplatek. Máš také povinnost o důležitých situacích při využívání svého osobní telefonu informovat skupinu na ranních komunitách.

Mimořádné výjezdy: O výjezd si žádáš komunitu a komunita Ti dovoluje vyjet či nikoliv. Mimořádný výjezd je situace, kdy potřebuješ jet v týdnu k lékaři, na úřad, k soudu apod. Nahlásíš si výjezd na páteční samořídící skupině. Na ranní nebo na výjezdové komunitě pak ostatním řekneš, jaký je tvůj plán výjezdu, a ostatní o tvém výjezdu hlasují. O výjezd si žádej minimálně den předtím, než na něj máš jet. Pokud tvoje dítě náhle těžce onemocní, můžeš jet k doktorovi hned jen po dohodě s terapeutem či vychovatelkou (a zpětně pak informovat ostatní na nejbližší skupině).

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

Pokoje: Ve svém pokoji si uklízíš sama každý den. Povlečení si měníš každých 14 dní, výměnu zařizuje „zdravoťák“. Povlečení pro děti si můžeš vyměnit kdykoli dle potřeby. Nenič zařízení pokoje – po tobě přijdou další lidé, kteří budou v tvém pokoji bydlet. Pokud něco zničíš, musíš to zaplatit.

Zvířata: V komunitě nemůžeš chovat vlastní zvířata.

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

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

Hned po příjezdu odevzdáš terapeutům lékařské zprávy, léky, peníze a mobilní telefon. Všechno bude uschováno v kanceláři. Peníze budou v Tvé kasičce – můžeš si je vybírat nebo ukládat každý den v době otevřené kanceláře. Tvé věci ti po příjezdu prohlédnou starší klienti (v tvé přítomnosti) – je to kvůli tomu, aby se do domu nedostaly žádné drogy a nic, co by je připomínalo. Na seznamovací skupině se seznámíš s lidmi, kteří se na Karlově zrovna léčí a kteří tu pracují. První den budeš mít čas si vybalit své věci, zabydlet se na pokoji, přečíst si pravidla, školení o bezpečnosti práce, seznámit se se svými právy atd. Nebudeš v programu s ostatními, pokud zde máš s sebou od začátku pobytu své dítě, jsi 2 týdny mimo program, pokud jsi přijela bez dítěte, do programu půjdeš po podepsání smluv a tím začne tzv. nultá fáze.

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

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

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

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

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

Pokud se po 14-ti dnech v 0. fázi rozhodneš na Karlově zůstat a léčbu tady zkusit, požádáš na ranní komunitě o přestup do I. fáze. Po přestupovém rituálu podepíšeš smlouvu o léčbě a tím postupuješ do I. fáze.

**První fáze (I. fáze)**  (trvá 3 - 4 měsíce)

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

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

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

Pro první fázi platí tato pravidla:

1. Můžeš psát a dostávat dopisy a telefonovat. Je důležité mluvit s ostatními na skupinách o tom, s kým si voláš a píšeš, jak se vyvíjejí tvoje vztahy s rodinou, partnerem (partnerkou) a s kamarády, kteří neberou drogy.
2. Areál komunity můžeš opustit pouze v doprovodu II. nebo III. fáze, společných akcí se účastníš pouze v doprovodu terapeuta.
3. Výjezdy je nutné si předem dobře připravit – zjistit si, jak ti jedou autobusy nebo vlaky, jak mají úřední hodiny úřady nebo doktoři, ke kterým jedeš.
4. Peníze máš uložené v kanceláři, vybírat už si je můžeš s druhou fází v čase, kdy je otevřená kancelář.
5. Se svým garantem konzultuješ svůj **„měsíční plán“** a **„finanční plán“**. Plány musíš mít zkonzultované nejpozději do první velké komunity v měsíci.
6. V průběhu I. fáze si vezmeš nejméně jednu **dynamickou skupinu** - prostor pro tvé problémy, tvou situaci. Na tématu skupiny se domluv se svým garantem.
7. Můžeš mít návštěvy (rodičů, sourozenců, partnera/partnerky). Návštěvní den je neděle, od 9 do 16 hod. Návštěvu si předem hlásíš na samořídící skupině a výjezdové komunitě. Hlavně první návštěvy nejsou automatické. Než si je hlásíš, musíš o nich mluvit na skupině a s garantem. Během nedělní návštěvy máš možnost společné konzultace, o které je také potřeba předem mluvit s garantem a se skupinou.
8. Po konzultaci s garantem můžeš mít také víkendovou návštěvu rodinných příslušníků součástí které, je konzultace na předem domluvené téma. Víkendová návštěvy v 1. fázi není automatická, musíš podat žádost do týmu, kterou máš zkonzultovanou se svým garantem. Po schválení žádosti si návštěvu hlásíš na samořídící a výjezdové komunitě.
9. Rodiče, partneři a blízcí se mohou dál účastnit tzv. „rodičovské soboty“ (setkání rodičů a blízkých klientů v komunitě) vždy první sobotu v měsíci. Pokud se účastní rodičovské soboty, nemůžeš mít již v neděli návštěvu.
10. Během léčby na Karlově musíš mít 3 konzultace s rodiči (příbuznými) a jednu uzavírací v třetí fázi léčby. Splnění konzultací není podmínkou pro přestup do vyšší fáze. Můžeš si je plánovat podle potřeby a doporučení skupiny a garanta od první fáze léčby.
11. V I. fázi pracuješ jako:

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

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

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

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

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

K přestupu si musíš obstarat **sociální certifikát**, který dostaneš od Mirky (sociální pracovnice). Dostaneš ho, pokud zařídíš vše, na čem jste se spolu domluvily. Mirku o něj požádej na ranní komunitě nejpozději týden před přestupem. Před přestupovou komunitou jdeš ve středu po programu na „klauzuru“. Připravíš si odpovědi na otázky, které ti dají terapeuti. Na komunitě se každý vyjádří k tvému přestupu a pak se o tvém přestupu hlasuje. Celkově **máš tři pokusy o přestup**. Pokud se ti nepodaří přestoupit ani napotřetí, budeš muset z Karlova odejít. Dávej si pozor na to, jak dlouho jsi v I. fázi - o přestup se můžeš pokusit nejpozději po čtyřech měsících, jinak ti tvůj první pokus propadne a budeš pak mít už jen dva.

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

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

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

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

Pro druhou fázi platí tato pravidla:

1. Pomáháš vybírat a ukládat peníze lidem v 0. fázi a I. Fázi, své osobní peníze máš uložené ve svém trezoru na pokoji.
2. Máš právo používat svůj osobní mobil (vyčištěný) na výjezdech mimo komunitu a v komunitě po programu ve dnech od pondělí do soboty (po večeři do večerky), v době svého osobního volna (o nedělích a svátcích po celý den).
3. Své osobní volno můžeš trávit i mimo Karlov. Můžeš se jít projít po okolí, projet na kole (o večerním **opuštění** informuješ ten den na ranní komunitě, o nedělním opuštění domu informuješ na sobotní ranní komunitě). Pokud chceš jet do Písku (do cukrárny, kina, bazénu, apod.) – tzv. **velké opuštění** - hlásíš si to na nedělní výjezdové komunitě.
4. O víkendech ve II. fázi můžeš mít **návštěvy** rodičů a blízkých. Návštěva ve II. fázi trvá od pátečního večera, příp. od sobotního rána, do neděle (odjezd před začátkem výjezdové komunity). Při návštěvě tvých blízkých v komunitě proběhne společné sezení s terapeuty. Kromě víkendových návštěv nabízíme rodičům možnost strávit v naší komunitě prodloužený víkend nebo celý týden.
5. Rodiče, partneři a blízcí se mohou dál účastnit tzv. „rodičovské soboty“ (setkání rodičů a blízkých klientů v komunitě) jednou za měsíc, první sobotu v měsíci. Pokud jedeš na výjezd, rodičovskou sobotu mít nemusíš.
6. Můžeš také začít vyjíždět na samostatné **výjezdy** mimo Karlov. O výjezd si žádáš komunitu a komunita Ti dovoluje vyjet či nikoliv. Návštěvy a výjezdy by měly vypadat takhle:
7. 1. víkend po přestupu do II. fáze – zůstáváš na Karlově bez návštěvy
8. 2. víkend - návštěva rodičů či blízkých (toho, ke komu pojedeš na výjezd) s konzultací. Pokud již v první fázi absolvuješ konzultaci během nedělní návštěvy, můžeš jet po přestupu do dvojky na jednodenní výjezd.
9. 3. víkend - jednodenní výjezd
10. 4. víkend – návštěva s konzultací
11. 5. víkend - jedno- či dvoudenní výjezd
12. Pak už můžeš jezdit na dvoudenní výjezdy, čím častěji tím lépe, aby sis vyzkoušela, jak to venku zvládáš bez drog. Jeden víkend v měsíci ale musíš zůstat na Karlově. Musíš se taky řídit tím kolik je starších fází (v TK musí vždycky být minimálně dvě druhé fáze nebo třetí fáze, kdyby se něco vážného dělo).
13. Podmínkou pro přestup do III. fáze jsou jeden jednodenní a dva dvoudenní výjezdy, ty musíš absolvovat do přestupu.
14. Pokud porušíš schválený plán tvého výjezdu, následující víkend zůstáváš v komunitě – na výjezd nejedeš. Návštěvu mít můžeš.
15. Návštěvy a výjezdy si hlásíš na páteční samořídící skupině a na nedělní výjezdové komunitě. O návštěvách rodiny se nehlasuje, hlasuje se o návštěvách kamarádů a partnerů. O výjezdech se hlasuje.
16. Na jednodenní výjezdy odjíždíš v sobotu po 16.00 hod. a vracíš se v neděli do výjezdové komunity. Dvoudenní výjezdy trvají od pátečního odpoledne (odjíždíš po prevenci relapsu) do nedělní výjezdové komunity. Pokud jedeš hodně daleko a cesta ti bude trvat dlouho, dřívější odchod z komunity konzultuješ s garantem, žádáš na ranní komunitě a podáš si žádost do porady. Schválení žádosti platí opakovaně i na další výjezdy do téhož místa.
17. V průběhu II. fáze si vezmeš nejméně jednu **dynamickou skupinu** - prostor pro tvé problémy, tvou situaci. Na tématu skupiny se domluv se svým garantem.

Ve II. fázi bys měla zvládnout **funkce pro druhou fázi**. V jakékoli funkci bys neměla chybět **víc jak tři dny**, jinak bys musela funkci opakovat. Do chybějících dnů se počítá, když jsi mimo program kvůli nemoci nebo pokud jedeš na svůj víkendový výjezd. Nepočítají se tam opuštění a mimořádné výjezdy – ani tvoje vlastní, ani když jedeš jako doprovod. Funkci také budeš muset opakovat, pokud ji budeš plnit hodně špatně a budeš na své povinnosti kašlat. Funkce pro druhou fázi se hodnotí na pondělní ranní komunitě.  **Podrobné informace o tom, co se má dělat ve funkcích visí na nástěnkách.**

Funkce, které musíš splnit ve II. fázi jsou:

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

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

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

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

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

K přestupu do III. fáze si musíš přinést **sociální certifikát**, který dostaneš od Mirky (sociální pracovnice). Dostaneš ho, pokud zařídíš vše, na čem jste se spolu domluvily. Mirku o něj požádej na ranní komunitě přibližně týden před přestupem. Před přestupovou komunitou jdeš ve středu po programu na klauzuru. Připravíš si odpovědi na otázky, které ti dají terapeuti. Na komunitě se každý vyjádří k tvému přestupu a pak se o tvém přestupu hlasuje. Celkově **máš tři pokusy o přestup**. Pokud se ti nepodaří přestoupit ani napotřetí, budeš muset z Karlova odejít.

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

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

Třetí fáze je závěrečnou částí léčby na Karlově. Dokázala sis vyřešit spoustu problémů, se kterými jsi sem přišla, máš už jasno v tom, že chceš abstinovat, vyzkoušela sis na výjezdech, že to dokážeš, naučila ses tu spoustu nových věcí. Je čas se úplně **osamostatnit** a **připravit se na odchod**.

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

Buď co nejvíc v kontaktu s blízkými lidmi, které máš venku (rodiče, kamarádi, partner/ka), abys po odchodu od nás nebyla sama.

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

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

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

Pro třetí fázi platí tato pravidla:

1. Peníze už můžeš mít u sebe.
2. **Léky máš u sebe (pokud bydlíš na hájence)**
3. Výjezdy jenom oznamuješ skupině, nehlasuje se o nich.
4. Během III. fáze absolvuješ kromě dvoudenních výjezdů také pětidenní výjezd.
5. S rodiči, či příbuznými absolvuješ „uzavírací“ společnou konzultaci na Karlově
6. Jeden víkend ve 3. fázi trávíš na Karlově a účastníš se programu společně s ostatními.
7. Telefonovat můžeš kdykoli (po domluvě s terapeuty máš u sebe svůj vyčištěný telefon)
8. Můžeš chodit spát, jak se ti chce, večerka podle režimu už pro tebe neplatí, ale buď ohleduplná k ostatním a domlouvej se se šéfovou domu na zhasínání a zamykání. Na televizi se můžeš dívat, jak chceš, ovšem s ohledem na klid ostatních (**toto platí, pokud nejsi na hájence).**
9. Každý čtvrtek si napíšeš **týdenní plán** na příští týden a konzultuješ ho s terapeutem, který je zrovna ve službě. Odevzdáváš plán uplynulého týdne.
10. Účastníš se **dvou skupin týdně** a musíš se účastnit velkých komunit.
11. Odvedeš skupinu „prevence relapsu“ na zvolené téma
12. Vyjedeš z komunity na pětidenní výjezd
13. Podle potřeby a svých možností můžeš doprovázet nižší fáze na mimořádných výjezdech
14. **Před svým odchodem z TKK odhlásíš sebe i své dítě/děti od lékařů a specialistů, ke kterým si během pobytu v TKK docházela.**

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

**Doléčování**

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

Pokud chceš nastoupit na **chráněné bydlení**, musíš si **včas podat žádost** (několik měsíců před plánovaným nástupem, podle toho, na jaký Doléčovák se chceš dostat). Musíš mít taky našetřené nějaké peníze na první nájem a jídlo (obvykle se požaduje minimálně 10000,-Kč). Podrobnější informace o jednotlivých Doléčovacích centrech najdeš na nástěnce nebo v kanceláři týmu. (Podobně je dobré postupovat i v případě, že si chceš žádat o azylové bydlení).

**Terapeutický tým TK Karlov:**

Karel Chodil, vedoucí TK Karlov

Miroslava Lesáková, zástupkyně vedoucího, sociální pracovnice

Jan Šíp, zástupce vedoucího TK Karlov, terapeut

Terapeuti: Marcela Harbáčková, Martin Bauer, Lucie Štolcová, Michaela Nenadálová, Daniel Randák, Zuzana Dolečková, Jan Pojar

Vychovatelky: Petra Chalupová, Anna Kadová

Pracovní terapeuti: Lukáš Kožený, Dobroslava Brabcová, Vlasta Kožená