

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY V o. s. ČESKÝ SEDLÁK S OHLEDEM NA ZDRAVOTNÍ OMEZENÍ UŽIVATELŮ DROG

Vedoucí práce: Mgr. Richard Macků, DiS.

Autor práce: Dušan Brodský

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: 3.

2012

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

28. 3. 2012

Dušan Brodský

Poděkování

Tímto děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Richardovi Macků, DiS. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce, PhDr. Jaroslavu Hálovi za zapůjčené studijní materiály a Bc. Michaele Brodské za pomoc s jazykovou stránkou práce.

OBSAH

1. ÚVOD.....	5
2. PROLOG.....	9
3. CHARAKTERISTIKA PROSTŘEDÍ.....	11
4. ŘEŠENÍ DROGOVÉ PROBLEMATIKY V EVROPĚ	14
4.1. PREVENCE A STRATEGIE.....	14
4.2. LÉČBA.....	15
4.3. SOCIÁLNÍ REINTEGRACE.....	16
4.4. BYDLENÍ.....	16
4.5. ŠKOLENÍ A VZDĚLÁVÁNÍ.....	17
4.6. ZAMĚSTNÁNÍ.....	17
5. ZDRAVOTNÍ DŮSLEDKY POŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK.....	19
5.1. NEPŘÍZNVIVÉ ZDRAVOTNÍ DŮSLEDKY UŽÍVÁNÍ KONOPÍ.....	20
5.2. ZDRAVOTNÍ DŮSLEDKY UŽÍVÁNÍ AMFETAMINŮ.....	21
5.3. ZDRAVOTNÍ DŮSLEDKY UŽÍVÁNÍ KOKAINU.....	22
5.4. KOKAIN A ALKOHOL.....	23
5.5. PSYCHICKÝ ČI SOMATICKÝ HANDICAP.....	23
5.6. ZAJÍMAVOST – ANALÝZA ODPADNÍCH VOD.....	25
6. VOLNÝ ČAS A SPECIFIKA JEHO ORGANIZACE.....	26
6.1. SPECIFICKÉ NÁROKY NA ORGANIZACI VOLNÉHO ČASU.....	28
6.2. VOLNÝ ČAS A SEXUALITA.....	31
7. VOLNÝ ČAS V O.S. ČESKÝ SEDLÁK.....	33
7.1. FORMY A METODY PRÁCE.....	34
7.1.1. Animace.....	35
7.1.2. Brainstorming.....	36
7.1.3. Koučink.....	36
7.1.4. Plánování.....	37
7.1.5. Hyde park.....	38
8. ZÁVĚR.....	39
9. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	41

1. ÚVOD

Studium Pedagogiky volného času na Teologické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích je již v podstatě předurčeno k řešení otázek volného času, zvláště v současné době jisté ztráty tradičních hodnot lidské společnosti. Objevuje se příklon ke konzumnímu způsobu života, vymizení rodinného předávání znalostí a zkušeností a jisté odcizení v občanské společnosti. Lidé se uzavírají ve svých domech či bytech, rezignují na společenský život a ztrácí mezilidské vazby. Do života mladých lidí vchází neosobní kontakt pomocí internetu. Volný čas se omezuje na sledování sdělovacích prostředků a další pasivní příjem informací a prožitků. Jedinci nezřídka přebírají vysněné role a typy chování svých mediálních hrdinů. Nebezpečí odtržení od reality běžného života a zdravého vývoje podceňují nebo si ho vůbec neuvědomují. Lidé nejsou připraveni řešit obtížné situace. Nemají reálné vzorce řešení. Protože si nevybudovali sociální vazby, dochází v těchto nesnadných okamžicích k nestandardním, nepřiměřeným a nevhodným reakcím.

Naše společnost „nabízí“ velkou škálu řešení – od společensky nepřijatelných, destruktivních, přes rezignaci až po východiska společensky prospěšná. Prospěšné činnosti jsou například dobrovolnické pomáhající profese, veřejná či společenská angažovanost, sport nebo jiné osobnost rozvíjející aktivity. Tyto jsou vesměs kladně společensky vnímány a společností podporovány.

Další dvě kategorie (rezignace a negativní činnosti) jsou společností buď tolerovány, anebo odsouvány, popř. potírány. Tento přístup je ovšem nevýhodný, drahý a v mnoha případech neefektivní. Prospěch mají obchodní společnosti, které nabízejí konzum. Významným faktorem jsou i „civilizační choroby“ a další zdravotní komplikace. Tyto ve svém důsledku opětovně zhoršují možnost zapojení jedince do společnosti. Obezita, pohybové, respirační a další „získané“ potíže následně subjektivně ztěžují smysluplné využití volného času. Lepší variantou je těmto situacím a skutečnostem předcházet.

Úkolem pedagoga volného času je vrátit volnému času jeho význam, který má mít. Je neúčtů k lidem, kteří pracují i v současné době desítky hodin bez nároku na volný čas. Jihovýchodní Asie a zejména Čína jsou příkladem takového přístupu. Ekonomická prosperita není omluvitelným argumentem. Lidská práva a nárok

na odpočinek a volný čas jsou základním kamenem lidské společnosti. Člověk bez odpočinku strádá fyzicky a následně psychický rozklad osobnosti vede neznáma i ke smrti. Tato závažná situace není ovšem jenom příznačná pro dělnické profese v rozvojové Asii, jsou dokumentovány případy japonských manažerů, kteří se buď upracují k smrti, nebo k závažným zdravotním potížím i ve jménu pracovní cti.

Z uvedeného vyplývá, že situace, které přináší život, člověk řeší dle svých kompetencí a možností. Tato práce se zabývá skupinou jedinců, kteří selhali ve svém způsobu řešení životních problémů. Sáhli po prostředcích nebo způsobu chování, který dočasně problém vyřešil nebo ho alespoň zastřel. Problém, situace, obtíž ovšem zůstávají. Lidé si uvědomili nebo byli uvědomeni o možnostech alternativního řešení. Podstoupili léčbu své závislosti, odpykali si trest a mají odvahu a vůli změnit svůj život. Absolvovali pobyt v terapeutické komunitě nebo ve svépomocných organizacích (Anonymní alkoholici atd.). Chtějí pracovat a tímto získat ekonomickou samostatnost. Akceptovali rozdělení dne na tzv. tříblokový model: práce – spánek – volný čas. První dvě jsou zřetelně dané okolnostmi.

Terapeutické působení je detailně rozpracováno v odborné literatuře. Terapeutická praxe aplikuje metody psychoterapie. Volný čas a jeho výchovná působnost jsou zatím opomíjeny. Existují dva základní důvody. Prvním je neovlivňování volného času po celodenní terapii. Druhým je specifická zdravotní omezení klientů. Předložíme v ucelené formě zdravotní důsledky působení drog a ostatních návykových látek a některé formy organizace volného času. Takto organizovaný volný čas vychází z poznatků pedagogiky volného času. Pedagogika volného času přináší výchovnou a vzdělávací funkci. Výchovné působení ve volném čase má několik pozitivních principů. Princip dobrovolnosti přináší lepší vnímání předávaných informací. Tato skutečnost je dána pocitem, že jedinec není vychováván, ale že si hraje. Výchovné působení je neformální. Praxe potvrzuje vyšší vnímavost k informacím z neformálních zdrojů. Pro jasné stanovení hranic aktivit ve volném čase slouží tato práce.

Cílem bakalářské práce je analyzovat zdravotní omezení uživatelů drog v rámci volnočasových aktivit v o.s. Český sedlák a s ohledem na tato zdravotní specifika navrhnout možná řešení využití volného času u této cílové skupiny. Přestože je práce určena především pro pedagogy o.s. Český sedlák, může být vhodným materiálem také

pro další organizace pracující s drogově závislými. Tímto zacílením se bakalářská práce snaží vyplnit prostor v opomíjené problematice volnočasových aktivit uživatelů drog.

Práce je rozdělena do čtyř částí.

První část podává informace o drogové problematice v Evropě. Předkládáme důkazy, že tato situace není národní nebo regionální. Tato problematika je řešena v širším kontextu, a tudíž můžeme nabídnout své zkušenosti i zahraničním institucím. Je zřejmé, že můžeme i my čerpat z těchto zdrojů a zkušeností.

Druhá část se zabývá problematikou zdravotního omezení a potížemi uživatelů.

Na konkrétních případech sděluje možná omezení a překážky. Tato část navazuje na předcházející část a upřesňuje směr, kterým se ubíráme.

Třetí část pojednává o volném čase obecně. Jsou uvedeny základní funkce a požadavky. Popisuje důležitost volného času a jeho aspekty. Zobecňuje pohledy a zároveň směřuje k následující části, ve které zúžíme záběr na naši specifickou oblast.

Čtvrtá část nabízí vybrané metody práce s volným časem v o.s. Český sedlák. Vybírá z volného času výchovný segment, který je možný aplikovat do tohoto systému. Nabízí základní metody vedení a řízení volnočasových aktivit. Konkrétní a přesná náplň je otázkou personálního složení skupiny.

Proč vůbec tato práce vznikla? Na objednávku praxe. Ve všech odborných publikacích na téma péče o tuto skupinu populace je podrobně popsána ta část zabývající se psychologii a psychoterapií. Volnému času zatím nebyla věnována dostatečná pozornost. Zkušenosti z Terapeutické komunity v Karlově, kde probíhá celodenní péče (práce) s klienty, ukazují, že volný čas je opravdu volný – tzn. neorganizovaný, ale ani neovlivňovaný (v dobrém slova smyslu). Terapeuti jsou celý den v kontaktu s klienty a provádí terapeutickou činnost. Zařízení typu o.s. Český sedlák pracuje s klienty, kteří jsou již „normálně“ vytíženi – prací a samostatným životem. Pozice pedagoga volného času je významná. Jeho úkolem je nabízet pestrý, výchovný a vzdělávací rozměr volného času. Smysluplné využití volného času zabraňuje v návratu k závislosti.

Tato práce vychází z literatury zabývající se drogovou problematikou na evropské úrovni, ze zpráv a dokumentů vydávaných Vládou ČR se zaměřením na drogovou problematiku, z literatury o adiktologii a penologii a ze článků a školení pojednávajících o volném čase a metodách řízení.

2. PROLOG

Příběh Jiřího:

Jmenuji se Jiří a pocházím z Českých Budějovic. Jak jsem si přečetl v jednom životopise, který mi máma napsala, narodil jsem se do rodiny úředníků. Prý jsem vyrůstal v prostředí lásky a pochopení. Nevím, jestli ta láska a pochopení byly peníze a úplná volnost (asi i nezáměr z jejich strany). Základní školu jsem dochodil, několikrát jsme se s kamarády opili, na večírcích u nás doma. Naši byli na nějakém kongresu nebo výjezdním zasedání. Kdo poprvé přinesl marjánku? Už nevím. První setkání a zkušenosti byly docela fajn. Ve škole se na mne dívali s obdivem. Docela fajn pocit.

Ten pocit, když jsem se poprvé probudil a touha vrátit se do světa pohody a bezstarosti, byl naléhavý. Začal jsem žít jiný život. Škola někam daleko, kamarádi a bloumán po ulicích. Fajn situace – když jsem nechtěl domů, tak se dalo přespat úplně někde jinde.

První šleh, asi v 17. Takový docela rituál. Seděli jsme v kruhu, tak jsem si vzpomínal na indiány, jak seděli okolo ohně a podávali si dýmku míru, nám se v očích zrcadlila touha po něčem novém. Báł jsem se, když jsem si měl píchnut – sám do sebe. Lenka se pro mě stala průvodkyní. Byla nedostudovanou zdravotní sestrou. Takové hluboké tmavé oči. Po určité době jsem si uvědomil, že byly prázdné, takové vyhaslé.

Období začátků – peněz dost – od rodičů. Pak se začali ptát, proč nechodím do školy, že je stojí dost peněz a úsilí, abych nebyl vyhozen. Slíbil jsem, že se polepším. Zašli jsme za nějakým dokařem, že prý mám stres a dospívám. Slíbil jsem, že už budu „hodný“. Začali dávat míň a míň. Tak jsem si půjčil DVD přehrávač a počítač. Tehdy jsme se poprvé moc pohádali, křičeli a vyhrožovali. Máma prosila a poprvé jsem ji viděl brečet. Táta mi dal facku. Prásknul jsem dveřma a šel za partou. Přivítali mě jako hrdinu, kterej dokázal odejít od máminy sukně.

Na návštěvu domů jsem chodil jenom dopoledne. Umýt, čisté věci a najíst. Máma mi tam nechávala i peníze. Táta nic, asi nic nevěděl, nebo nechtěl. Potřeboval jsem ale víc peněz. Víte, „staral“ jsem se o Aničku. Drobná blondýnka, otčím ji neměl moc rád. Začali jsme spolu žít a společně utíkat do „Bezstarostánu“. Doma jsem sebral nějaký obraz a mámin řetízek. Vždyť já jim všechno vrátím. Vyměnili doma zámek ve dveřích.

Tehdy poprvé mě předvedli na policii. Rodiče stáhli obvinění pod podmínkou mého léčení. Slíbil jsem. Odjeli jsme s Aničkou do Prahy.

První dny byly v pohodě. Nové město, noví lidé, nové možnosti. Pak došly peníze. Tehdy jsem poprvé kradl. Poprvé? To doma se nepočítá – to mi přeci dluží. Taková malá samoobsluha, starší paní za pultem. Byla moc vyděšená. Při další a další krádeži jsem se už nedíval do očí. Jenom rychle pryč a koupit něco pro nás s Aničkou. Ten zásadní zlom nastal, když jsem dostal první absťák. Prosil jsem Aničku o dávku. Ona šla – a přinesla. Nikdy jsem se jí nezeptal, jak a kde přišla k penězům. Pro mě byla dávka tím nejlepším, co jsem potřeboval. Na shánění jsme už byli dva. Já kradl a Anička?

Když mě chytili a zavřeli, tak napočítali 50.000,- Kč. Jasně podmínka. Tehdy jsem poprvé uviděl Karla. Povídal si s Honzou, který už prý seděl. Povídal o pomoci a nějakém léčení. Tu vizitku, kterou mi podával, jsem si vzal.

Aničku jsem po svém návratu už nikdy neviděl.

Seděl jsem na Kampě, koukal do Vltavy a chtěl do té vody skočit. Jsem srab.

Podíval jsem se na tu vizitku. Možná mám ještě naději.

Chci ještě žít.

3. CHARAKTERISTIKA PROSTŘEDÍ

Tato práce je určena pro o.s. Český sedlák, pracovníkům terapeutických komunit a všech podobných zařízení, které fungují v systému péče o maladjustované osoby.

ADJUSTOVANÝ = přizpůsobený

„MALADJUSTOVANÝ = neadekvátně, chybně, nevhodně, vadně přizpůsobený“¹

Maladjustovaná osoba je ve většině případů ekonomicky a sociálně znevýhodněna a je možno tuto situaci jednoduše nazvat – chudoba. „Chudoba má pro náš region následující projevy: neexistence příjmu a produktivních zdrojů postačujících k zajištění živobytí, špatný zdravotní stav, omezený přístup ke vzdělání a dalším základním službám, bezdomovectví nebo nevhodné bydlení, škodlivé prostředí, jakož i sociální diskriminaci a vyloučení. Přináší neúčast na spolurozhodování a na občanském, společenském a kulturním životě.“² Z praktických zkušeností vyplývá, že chudoba má své specifické rozměry, které jsou podloženy subjektivními pohledy chudých. Odpověď na otázku, co je to vlastně chudoba, lze najít v odpovědi staré africké černošské ženy: „Chcete ode mě vědět, co to je být chudá, co je chudoba? Jak se mě na to můžete ptát, když vidíte, že žiji v chudobě? Podívejte se na mě. Chudoba stojí rovnou před vámi. Jsem sama, nemám dost jídla, nemám šaty ani kde bydlet. Nemám čistou vodu na pití. Podívejte se, jak mám oteklou nohu. Nemůžu jít na kliniku, protože je to pro mě pěšky moc daleko. Tak co chcete, abych vám řekla o chudobě víc než to, co vidíte vlastníma očima?“³ Srovnání s českým bezdomovcem nebo narkomanem je zjevné. „Lidé žijící v chudobě fakticky trpí porušováním, nebo nevyužíváním svých hospodářských, sociálních, kulturních, občanských a politických práv.“⁴

¹KOHOUTEK, R.<http://slovník-cizích-slov.abz.cz/web.php/slovo/maladjustovany>

²Srov. BATTHYÁNY, K. a kol. *Právo nežít v chudobě*. Praha: FILOSOFIA, 2010. str. 15

³BATTHYÁNY, K. a kol. *Právo nežít v chudobě*. Praha: FILOSOFIA, 2010. str. 23

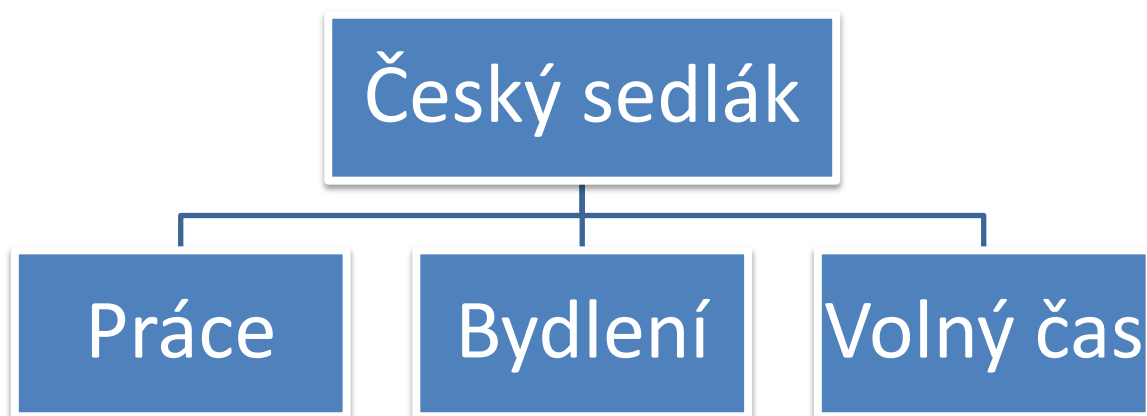
⁴Srov. BATTHYÁNY, K. a kol. *Právo nežít v chudobě*. Praha: FILOSOFIA, 2010. str. 35

Z výzkumů vyplývá požadavek doby:

„Pro získání a udržení práce se jeví jako nezbytné zvýšit či doplnit chybějící vzdělání, schopnosti a dovednosti, mj. také komunikační dovednosti.“⁵

Český sedlák o. s. je zařízení, které navazuje na stávající systém péče poskytované osobám, které se valnou většinou samy vyčlenily ze společnosti. Pracuje s osobami, které si prošly zkušenostmi s návykovými prostředky, alkoholem, hráčskou závislostí i výkonem trestu (tato skupina je většinou kombinací několika předešlých). Největší podíl bude věnován nejrozsáhlejší skupině – osobám se zkušeností s návykovými látkami.

Český sedlák o. s. umožňuje získat pracovní místo, ubytování a prostředí pro trávení volného času.



Obr. 1 Organizační struktura o.s. Český sedlák

Práce je orientována na zemědělskou prvovýrobu, především na produkci zemědělských výrobků, které jsou žádány na farmářských trzích. Činnosti v zemědělské prvovýrobě jsou charakteristické velkou potřebou lidské práce a jednoduchých, opakujících se činností. Odborný dohled a metodická pomoc v této oblasti je na Zemědělské fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, jmenovitě prof. Kužel a prof. Kratochvíl.

⁵ MIOVSKY, M., *Závěrečná zpráva projektu analýzy potřeb léčených uživatelů návykových látek z hlediska jejich uplatnitelnosti na trhu práce*. Praha: 2006. str.21

Tito odborníci na „malé farmy“ jsou ochotni umožnit realizaci několika jejich patentů – původně koncipovaných pro obnovu, válkou zničené Jugoslávie.

Ubytování splňuje základní hygienické požadavky a zajišťuje přiměřenou míru soukromí.

Volný čas v prostředí o. s. Český sedlák má tyto základní rozměry: relaxačně-odpočinkový, psychologicko-výchovný a pedagogicko-socializační.

Relaxačně-odpočinkový – pohybové a výživové programy pro zlepšení fyzické kondice

Psychologicko-výchovný – programy zaměřené na stabilizaci kompetencí získaných v předchozích zařízeních (TK, léčebny a nápravná zařízení)

Pedagogicko-socializační – programy na získávání nových kompetencí pro úspěšné začlenění do společnosti.

4. ŘEŠENÍ DROGOVÉ PROBLEMATIKY V EVROPĚ

V této kapitole jsou ukázány trendy, vývoj a otázky drogové problematiky.

„Kapitola se zabývá prevencí obecnou a se zaměřením na prostředí, všeobecnou, selektivní a indikovanou prevencí. Dále léčbou a sociální reintegrace a minimalizace škod. Všechna tato opatření jsou součástí komplexního systému snižování poptávky a jsou v rostoucí míře koordinována a integrována.“⁶

„V ČR se na primární prevenci podílí MŠMT. Hlavní cíle a aktivity v této oblasti jsou uvedeny ve Strategii prevence rizikových projevů chování u dětí a mládeže v působnosti rezortu školství, mládeže a tělovýchovy na období 2010-2018.“⁷

4.1. PREVENCE A STRATEGIE

„Drogovou prevencí lze rozdělit do několika úrovní nebo strategií, od těch, které se zaměřují na společnost jako celek (prevence prostředí), až po ty, které se zaměřují na ohrožené jedince (indikovaná prevence). Nejobtížnějším úkolem protidrogových politik je zajistit, aby tyto různé úrovně prevence odpovídaly stupni zranitelnosti cílových skupin, a zajistit, aby intervence byly založeny na důkazech a měly dostatečné pokrytí. Většina činností prevence se zaměřuje na užívání látek obecně; pouze omezený počet programů se zaměřuje na konkrétní látky, například alkohol, tabák nebo konopí.“⁸

Prevence je stále levnější variantou než následné řešení vzniklého problému. V současné době, kdy ekonomické prostředí a politické směřování řeší úspory státního rozpočtu, s úmyslem nezatěžovat budoucí generace dluhy, se omezují finance na prevenci. Nebere se na zřetel, že situace se pouze konzervuje a následek se projeví právě u budoucí generace. Určitá frustrace z ekonomické nejistoty napomáhá útěku z reality života k drogám a jiným závislostem.

⁶ Srov. *Stav drogové problematiky v Evropě Výroční zpráva za rok 2011*. Evropské monitorovací centrum pro drogy a drogovou závislost. Lucemburk: Úřad pro publikace Evropské unie, 2011. str.27

⁷ Srov. *Zaostřeno na drogy 6/2009*. Praha: ÚŘAD VLÁDY ČR, 6/2009 Úřad vlády ČR, 15.12.2009. str. 11

⁸ *Stav drogové problematiky v Evropě Výroční zpráva za rok 2011*. Evropské monitorovací centrum pro drogy a drogovou závislost. Lucemburk: Úřad pro publikace Evropské unie, 2011. str. 27

Strategie zaměřené na prostředí

„Strategie prevence zaměřené na prostředí usilují o změnu kulturního, sociálního, fyzického a ekonomického prostředí, v němž se lidé rozhodují o užívání drog. Tyto strategie typicky zahrnují taková opatření, jako je například zákaz kouření, cenová nedostupnost alkoholu a rozvoj škol podporujících zdraví.“⁹ Situace v oblasti zákazu kouření je provázena tzv. neviditelnou rukou trhu. Ruka je sice neviditelná, ale reklamy na tabákové výrobky či alkohol jsou běžně viditelné. Moc peněz vítězí nad zdravým rozumem. Co odvede pozornost mladého člověka od konzumace těchto látek, když je mu předkládán obraz usměvavých lidí, kteří tráví svůj volný čas v restauracích a barech. Soutěže a masivní podpora konzumace, vykoupená bezcennými tretkami s logem výrobce, motivují ke konzumaci. K volnému času patří i tanec a návštěva společenských akcí, zde je opět mladý člověk vystaven zakouřenému prostředí. Určitým pokrokem je zavádění opatření o nekuřáckém provozu.

Všeobecná prevence

„Všeobecná prevence je určena celé populaci, především na úrovni školy a komunity. Snaží se odvrátit nebo zpozdít nástup užívání drog a problémů souvisejících s drogami tím, že mladým lidem poskytuje informace a dovednosti potřebné k tomu, aby nezačali užívat látky.“¹⁰ Role školy, rodiny a kolektivu vrstevníků je v oblasti prevence velmi důležitá a účinná. Volný čas je předurčen k nabídce variant života bez konzumace a užívání návykových a škodlivých látek. Vysedávání u počítače a sledování televize nevyžaduje velkou aktivitu. Sport a pohyb na čerstvém vzduchu, byť s minimální fyzickou námahou, odvádí pozornost od nudy a pocitu zbytečnosti.

4.2. LÉČBA

„Hlavními léčebnými modalitami používanými k léčbě problémového užívání drog jsou v Evropě psychosociální intervence, substituční léčba závislosti na opioidech a detoxifikace. Relativní význam jednotlivých léčebných modalit v každé zemi je ovlivněn několika faktory, včetně uspořádání národního systému zdravotní péče. Služby protidrogové léčby mohou být poskytovány v nejrůznějších prostředích:

⁹ *Stav drogové problematiky v Evropě Výroční zpráva za rok 2011*. Evropské monitorovací centrum pro drogy a drogovou závislost. Lucemburk: Úřad pro publikace Evropské unie, 2011. str. 27

¹⁰ *Stav drogové problematiky v Evropě Výroční zpráva za rok 2011*. Evropské monitorovací centrum pro drogy a drogovou závislost. Lucemburk: Úřad pro publikace Evropské unie, 2011. str.27-28

ve specializovaných odděleních pro léčbu, včetně ambulantních a lůžkových zařízení, na psychiatrických klinikách a v nemocnicích, v odděleních věznic, v nízkoprahových agenturách a u praktických lékařů v ordinacích.¹¹

4.3. SOCIÁLNÍ REINTEGRACE

„Úroveň sociálního vyloučení mezi klienty léčenými z drogové závislosti je obecně vysoká, což může bránit jednotlivcům v úplné úzdavě a mařit přínosy léčby. Údaje o klientech, kteří nastoupili léčbu drogové závislosti v roce 2009, ukazují, že většina z nich byla nezaměstnaných (59 %) a téměř každý desátý neměl stálé bydlení (9 %). Mezi léčenými klienty je běžná nízká úroveň vzdělání, přičemž 37 % dosáhlo pouze základního vzdělání a 4 % dokonce nedosáhla ani této úrovně.“¹²

4.4. BYDLENÍ

„Zajištění přístupu ke stálému bydlení a jeho udržení je klíčem k procesu reintegrace, protože pomáhá udržet klienty v léčbě a podpořit prevenci relapsu.

V Evropě je celková úroveň poskytování služeb řešících bytové potřeby klientů protidrogové léčby nízká. Z devěťadvaceti zemí, které se zúčastnily nedávného průzkumu, uvádí méně než třetina, že většina léčených klientů měla přístup k nouzovému ubytování (devět), přechodnému bydlení (osm) a službám podporovaného bydlení (pět).

Ve Francii poskytují specializovaná léčebná centra tzv. „klouzavé“ nájmy. Centrum platí nájem za bydlení a pronajímá je klientovi, který na úhradu nájemného malým dílem přispívá. Klientovi se dostane během nájmu podpory s administrativními úkony (např. placením účtů) a vedením rozpočtu a po „zkušební době“ se stává oficiálním nájemcem.“¹³

„Dle informací Národního monitorovacího střediska pro drogy a drogové závislosti ČR došlo v roce 2009 k výraznému zvýšení kapacity – u chráněného bydlení na více než dvojnásobek a tedy i počtu jejich klientů.“¹⁴

¹¹ *Stav drogové problematiky v Evropě Výroční zpráva za rok 2011*. Evropské monitorovací centrum pro drogy a drogovou závislost. Lucemburk: Úřad pro publikace Evropské unie, 2011. str. 29-30

¹² Tamtéž str. 31-32

¹³ Tamtéž str. 32

¹⁴ *Srov. Zaostrěno na drogy 6/2009*. Praha: ÚŘAD VLÁDY ČR, 6/2009 Úřad vlády ČR, 15.12.2009. str.

Nabídka chráněného bydlení je téměř uspokojivá. Důležitým aspektem je však časové ohraničení využívání této možnosti. Pokud klient chce, nebo je nucen tento způsob bydlení opustit, naráží na veřejné mínění a odpor sousedů. Téměř 90% lidí odmítá sousedství drogově závislých. Značná část práce s veřejným míněním je v osvětě na téma snahy o změnu života těchto klientů. Pro správný vývoj klienta a jeho začlenění do společnosti je nutné i vhodné okolí v místě bydliště. Dobré sociální vztahy napomáhají začlenění a jsou důkazem úspěšného života.

4.5. ŠKOLENÍ A VZDĚLÁVÁNÍ

„Vzdělávací potřeby uživatelů drog v léčbě je možné řešit řadou způsobů. Tradiční vzdělávací systém sice může být první volbou, avšak individuální a systémové překážky, jako jsou nízká očekávání, stigma a strach ze selhání, mohou klientům bránit v tom, aby se do něho zapojili.“¹⁵

Tyto informace pomáhají lektorům a pedagogům k pochopení odlišností a specifik klientů. Zajistí přizpůsobení nároků a prostředí pro zdárné absolvování. Vstřícný postoj a pochopení napomůže k vybudování vztahu mezi vyučujícím a klientem. Důvěra mezi nimi je předpokladem zdaru.

4.6. ZAMĚSTNÁNÍ

„Zaměstnatelnost je v sociální reintegraci klíčovým pojmem a celá řada evropských zemí se ve svých národních strategiích zaměstnanosti potřebami zaměstnanosti uživatelů drog zabývá. Činnosti, které zvyšují zaměstnatelnost, se mohou zabývat psychologickou stránkou (např. osobnostní rozvoj, sebedůvěra, sebeúcta, dovednosti ke zvládnání zátěže) a mohou poskytovat zotavujícím se uživatelům drog alternativní skupiny vrstevníků a nové dovednosti, které napomáhají úspěšné reintegraci do širší komunity.“¹⁶

Získání zaměstnání je nejdůležitější potřebou klienta. Přináší ekonomickou soběstačnost a následně návrat do společnosti. Zde se setkáváme s největší potíží – klienti nemají potřebné kompetence k získání zaměstnání a následně se ocitají zpět na ulici. A právě zde je místo pro zařízení typu Český sedlák. Občanské sdružení Český

¹⁵ *Stav drogové problematiky v Evropě Výroční zpráva za rok 2011*. Evropské monitorovací centrum pro drogy a drogovou závislost. Lucemburk: Úřad pro publikace Evropské unie, 2011. str. 32

¹⁶ *Stav drogové problematiky v Evropě Výroční zpráva za rok 2011*. Evropské monitorovací centrum pro drogy a drogovou závislost. Lucemburk: Úřad pro publikace Evropské unie, 2011. str. 32-33

sedlák počítá s ekonomickou soběstačností. Po počáteční investici je cílem životaschopný stav bez nutnosti vnější pomoci.

Na závěr této kapitoly můžeme uvést, že pokud by vše fungovalo tak, jak bychom chtěli, tak je vše v pořádku. Narážíme na nedostatek finančních prostředků na úrovni národní i mezinárodní. Celkové vyhodnocení z pohledu EU se neliší od zkušeností z ČR. Obdobné problémy i obdobné počty uživatelů dokazují, že v této oblasti jsme rovnoprávními členy EU. Pokud se podaří zachovat finanční tok do oblasti drogové prevence a léčby, můžeme konstatovat velký úspěch.

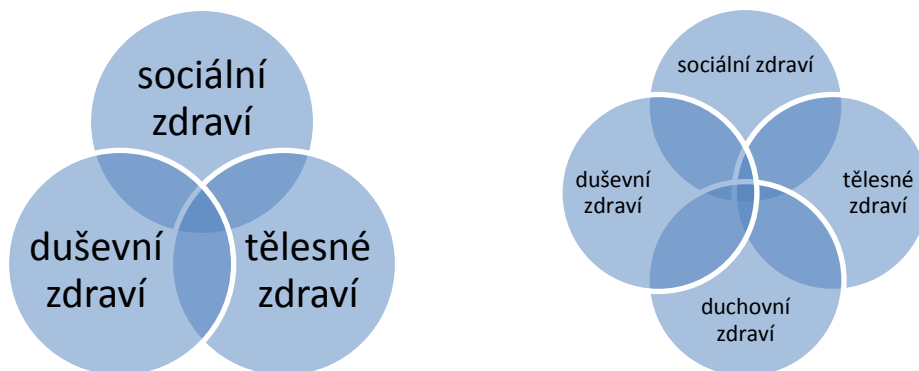
5. ZDRAVÍ A ZDRAVOTNÍ DŮSLEDKY UŽÍVÁNÍ DROG

Pro celkový zdravý rozvoj osobnosti je nezbytný rozměr fyzického zdraví a s tím spojený zdravý životní styl. Nezáleží jenom na vyváženosti stravy a její skladbě. V tomto směru je potřeba věnovat pozornost i nákupním zvyklostem, konzumnímu přístupu k životu atd.

„Co vyjadřuje slovo zdraví?“

Slovanský výraz zdraví souvisí s pradávným indoevropským slovním základem DRU, což znamenalo DŘEVO, STROM. Víme, že typickými vlastnostmi dřeva (stromu) jsou především pevnost, pružnost, odolnost a krása. Ve spojení s předponou SU, což znamená DOBRÝ, vznikl výraz SU-DRU, tedy DOBRÉ DŘEVO, DOBRÝ STROM, což, řečeno o člověku, znamenalo cosi ve smyslu „máš dobrý kořínek“, „jsi zdravý jako buk“ apod. ze spojení SU-DRU vzniklo výslovností ZDRU, které se stalo základem slova ZDRAVÍ, a to ve všech slovanských jazycích.“¹⁷

„Současná definice zdraví = zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Takto vyjadřuje pojem zdraví světová zdravotnická organizace (World Health Organization – zkratka WHO) v posledních 50 letech. Jednotlivé oblasti jsou propojeny, jak je znázorněno průnikem tří kruhů. Navzájem se ovlivňují.



¹⁷KREJČÍ, M. a kol. *Výchova ke zdravému životnímu stylu*. Plzeň: FRAUS, 2011. str. 123

Současní odborníci však upozorňují na oblast další, kterou je duchovní zdraví člověka. Přesnější je tudíž následující schéma 4 propojených oblastí zdraví.¹⁸

Volný čas je výborným prostředkem pro získání informací o zdravém životním stylu, jeho praktikování a zlepšování fyzického stavu klienta.

V oblasti zdraví působí mnoho komerčních subjektů. Různé farmaceutické společnosti nabízejí „zázračné“ prostředky, které zaručují úplně všechno. Záměrně opomíjejí aktivní účast zákazníka. Zde se dostáváme k nutnosti informovat o pravdivém stavu věci.

Klient by se měl zamýšlet nad tím, o čem reklama informuje a jakým způsobem se ho snaží přesvědčit.

Vždy je nutno zdůrazňovat výhody a nevýhody jednotlivých částí. Zvláště důležitým aspektem je klamavá reklama. V publikaci *Výchova ke zdravému životnímu stylu* ji autoři definují takto: „klamavá reklama = šíření nepravdivých údajů za účelem prospěchu, na úkor druhých.“¹⁹

„Ve stravování a rozhodování o pozitivní změně v oblasti péče o své tělo je nejdůležitější přijetí skutečnosti, že při každém rozhodování máme možnost volby. Je třeba zvážit pozitivní a negativní důsledky řešení dané situace. Můžeme se poradit, můžeme odmítnout, můžeme jednat podle vlastního rozhodnutí. Pokud je naše sebeúcta dostatečná, budeme méně ovlivněni názory a aktivitami ostatních.“²⁰

5.1. NEPŘÍZNIVÉ ZDRAVOTNÍ DŮSLEDKY UŽÍVÁNÍ KONOPÍ

V dalších řádcích zobecníme zdravotní důsledky užívání návykových látek – od konopí až po látky syntetické. Informace mají sloužit k pochopení stavů a rysů chování uživatelů.

„Individuální zdravotní riziko související s užíváním konopí se všeobecně uznává jako, nižší než rizika spojená s drogami jako heroin nebo kokain. Vzhledem k vysoké prevalenci užívání konopí však může být dopad této drogy na veřejné zdraví významný.

¹⁸ KREJČÍ, M. a kol. *Výchova ke zdravému životnímu stylu*. Plzeň: FRAUS, 2011. str. 124

¹⁹ Tamtéž str. 94

²⁰ Tamtéž str. 100

V souvislosti s užíváním konopí byla identifikována řada akutních i chronických zdravotních problémů. K akutním účinkům patří úzkost, panická reakce a psychotické symptomy, které častěji uvádějí spíše osoby užívající drogu poprvé. Užívání konopí rovněž může zvyšovat riziko dopravní nehody.

Byly dokumentovány chronické účinky spojené s užíváním konopí, včetně závislosti a řady onemocnění dýchacích cest. Vliv konopí na kognitivní výkony zůstává nejasný. Pravidelné užívání konopí v adolescenci může nepříznivě ovlivnit duševní zdraví mladých dospělých a existují důkazy o zvýšených rizicích psychotických symptomů a poruch stoupajících s rostoucí četností užívání.²¹

5.2. ZDRAVOTNÍ DŮSLEDKY UŽÍVÁNÍ AMFETAMINŮ

„Lékařské užívání amfetaminů je spojováno s řadou vedlejších účinků, včetně anorexie, nespavosti a bolestí hlavy. Nedovolené užívání amfetaminů je spojeno se širší škálou negativních důsledků, jako jsou krátkodobé negativní účinky (neklid, třes, úzkost, závratě); „propad“ nebo odeznívání účinků (deprese, poruchy spánku, sebevražedné chování); psychologické účinky a psychická onemocnění z dlouhodobého užívání (psychóza, sebevražedné chování, úzkost a násilné chování) a dále závislost s celou řadou abstinenčních symptomů.

Mnoho studií o zdravotních důsledcích užívání amfetaminů bylo provedeno v Austrálii a ve Spojených státech amerických, v zemích, kde je užívání metamfetaminu, především kouření krystalické formy metamfetaminu, významnou součástí problému drog. I když je užívání metamfetaminu v Evropě poměrně vzácné, tyto zdravotní účinky byly hlášeny také v Evropě. Zjištěno bylo rovněž poškození mozkových cév (riziko ischemické i hemoragické cévní mozkové příhody) a dále akutní a chronická kardiovaskulární patologie (akutní zvýšení tepové frekvence a krevního tlaku). Ty mohou v souvislosti s chronickým užíváním nebo již dříve existující kardiovaskulární patologií vyvolat závažné a potenciálně smrtelné následky (ischemie a infarkt myokardu). K dalším zdravotním účinkům patří neurotoxicita, zbrždění vývoje plodu v souvislosti s užíváním amfetaminu během těhotenství a zubní onemocnění.

²¹ *Stav drogové problematiky v Evropě Výroční zpráva za rok 2011*. Evropské monitorovací centrum pro drogy a drogovou závislost. Lucemburk: Úřad pro publikace Evropské unie, 2011. str. 48

Injekční užívání, přestože je mezi evropskými uživateli amfetaminů vzácné, zvyšuje riziko infekčních chorob (HIV a hepatitidy). Mezi uživateli metamfetaminu v České republice byla hlášena vysoká míra rizikového sexuálního chování, které znamená jejich větší zranitelnost vůči pohlavně přenosným infekcím. Studie v České republice, Lotyšsku a Nizozemsku ukázaly mezi závislými nebo chronickými uživateli amfetaminů zvýšenou úmrtnost. Odhad úmrtnosti spojené s amfetaminy je však komplikován užíváním více drog (zejména při souběžném užívání heroínu nebo kokainu).²²

5.3. ZDRAVOTNÍ DŮSLEDKY UŽÍVÁNÍ KOKAINU

„Zdravotní důsledky užívání kokainu jsou pravděpodobně podceňovány. Může tomu tak být z důvodu často nspecifické nebo chronické povahy patologií typicky vznikajících při dlouhodobém užívání kokainu. Pravidelné užívání, včetně šňupání, může být spojeno s kardiovaskulárními, neurologickými a psychickými problémy a s rizikem úrazů a přenosu infekčních chorob při nechráněném sexu a případně při sdílení trubičky, o čemž se podle všeho množí důkazy. Studie v zemích s vysokou mírou užívání nasvědčují tomu, že značný podíl srdečních chorob u mladých lidí může souviset s užíváním kokainu. Například ve Španělsku užívání kokainu podle všeho figurovalo ve významném procentu urgentních příjmů v nemocnicích a nedávná španělská studie uvedla, že 3 % náhlých úmrtí souvisí s kokainem. Zvýšení míry užívání v Dánsku se časově shodovalo s rostoucími počty urgentních příjmů souvisejících s kokainem, které vzrostly z 50 případů v roce 1999 na téměř 150 v roce 2009.

Injekční užívání kokainu a užívání cracku je spojeno s největšími zdravotními riziky mezi uživateli kokainu, včetně kardiovaskulárních příhod a problémů duševního zdraví. Ty jsou obvykle ještě zhoršovány sociální marginalizací a riziky souvisejícími s injekční aplikací, včetně přenosu infekčních chorob a předávkování.

²² *Stav drogové problematiky v Evropě Výroční zpráva za rok 2011*. Evropské monitorovací centrum pro drogy a drogovou závislost. Lucemburk: Úřad pro publikace Evropské unie, 2011. str. 59

5.4. KOKAIN A ALKOHOL

Uživatelé kokainu běžně užívají také alkohol. Populační průzkumy ukazují, že užívání kokainu a užívání alkoholu – zejména intenzivní epizodické pití alkoholu – spolu často souvisí. A dvě studie zjistily, že více než polovina léčených uživatelů závislých na kokainu je také závislá na alkoholu.

Oblibu této kombinace lze vysvětlit kontextem, obě látky jsou silně spjaty s nočním životem a večírky, ale také farmakologickými faktory. „Opojení“ dosažené kombinací těchto látek je vnímáno jako vyšší než u jedné či druhé drogy jednotlivě. Vedle toho může kokain zmírnit intenzitu opilosti po alkoholu a může také působit proti některým deficitům v oblasti chování a psychomotoriky vyvolaným alkoholem. Alkohol je také používán ke zmírnění nepříjemných pocitů při ústupu kokainového „opojení“. V tomto ohledu může tato kombinace vést ke zvýšenému užívání obou látek.

Jsou doložena rizika a toxické účinky spojené se současným užíváním alkoholu a kokainu, včetně zvýšení srdeční frekvence, zvýšení systolického krevního tlaku, jež mohou mít za následek kardiovaskulární komplikace a také zhoršení kognitivních a motorických funkcí. Retrospektivní studie však ukazují, že kombinované užívání nepůsobí více kardiovaskulárních problémů, než se u souběžného užívání obou drog předpokládalo. Navíc má kombinované použití za následek vznik nové látky, kokaetylen, metabolitu vznikajícího v játrech. Debata o tom, zda je kokaetylen zodpovědný za zvýšení srdeční frekvence a kardiotoxicitu, pokračuje.²³

Předložené skutečnosti o zdravotních důsledcích užívání výše uvedených látek jsou důležitými informacemi pro práci s klienty a pro specifický přístup k organizování volného času. V oblasti sportu a fyzické námahy se objevují omezení typu nízké výkonnosti a vytrvalosti. V oblasti mentální registrujeme omezení paměťových funkcí, znalostí, jemných a dalších motorických schopností, poruchy soustředění, poruchy čtení a sebeovládání.

²³ *Stav drogové problematiky v Evropě Výroční zpráva za rok 2011.* Evropské monitorovací centrum pro drogy a drogovou závislost. Lucemburk: Úřad pro publikace Evropské unie, 2011. str. 68

5.5. PSYCHICKÝ ČI SOMATICKÝ HANDICAP

„U skupiny klientů, kteří užívali drogy dlouhodobě se projevuje **psychický či somatický handicap**, přičemž respondenti potvrzují, že handicap se projevil až po delší době užívání nebo ho začali vnímat až při abstinenci: „*Mám velký problém se soustředěností, mám ekonomický vzdělání, v tomto směru je to docela problém*“. Chronické obtíže vedou u některých klientů k časté a déletrvající pracovní neschopnosti: „*Já jsem nebral v té chvíli, vyhodili mně, protože jsem měl problémy se žaludkem a marodil jsem. Vyhodili mně ve zkušební době*“. Handicap ovlivňuje a zužuje výběr profesí a jejich déletrvající zvládnání: „*...zdravotní omezení.... Mám špatný nohy, nevydržím stát*“.

Respondenti uváděli **těžkosti při navazování kontaktů v pracovním kolektivu**: „*Já jsem měla velké problémy se začleněním do pracovního kolektivu. Nezapadla jsem do kolektivu, v práci jsem nefetovala, s ženskýma jsem si neměla co říct, prostě jsem nezapadla do kolektivu. (...), neměla jsem s nima nic společného, ani si co říct, ani nák neměly zájem*“, popisují určitou **osamocenost, pocit samoty**. Pocit odcizení a vyčlenění z kolektivu (nespojuje je společný silný zážitek s drogou) byl více klienty uváděn jako významný a v některých případech má vztah také k **obavám z přijetí** ostatními pracovníky či zaměstnavatelem. Ti jsou samozřejmě různým způsobem ovlivnění informací o užívání drog v minulosti a **klientovou úzkostí, aby se minulost nedostala na světlo**: „*Když tě takhle zaměstnavatel požádá: „přines mi výpis ze zdravotní dokumentace, tak radši uteču*.“ Jako velké téma v souvislosti se zaměstnáním se ukázalo být dilema klientů, zda zaměstnavatele informovat o drogové minulosti či ne, a pokud ano, kdy a jak: „*Ta feťácká minulost. Mám strach, jak to ty lidi přijmou. Nechcu jim to zapírat, ale bude se mi to stěžít na fěrovku říkat, protože by bylo horší, kdyby se to dozvěděli od někoho...*“. Někdy se objevují až **neopodstatněné obavy** z oho, že zaměstnavatel má nárok vidět všechnu jejich osobní dokumentaci, včetně zdravotní: „*Já mám spíš strach, že se to dozvíjou dřív, než jim to sama budu chtít říct, protože budou chtít výpis z rejstříku a budou chtít vidět nějaký zdravotní karty, a tam je to všude napsaný, nějaký přechovávání drog a to, že jsem se kdesi léčila*.“

V případě menších měst **klient ani nemůže ovlivnit, zda se zaměstnavatel o jeho minulosti dozví**: „*No, i když třeba se říká, že Brno je velký, tak to vůbec není pravda, spousta lidí zná spoustu lidí a prostě taky se mi to stalo, že mě z jedné práce kvůli tomu vyhodili, neuvedli sice ten důvod, ale prostě že si to ty lidi řeknou, což je*

nepříjemný, že se to pak se mnou může táhnout, z toho mám taky strach.“ Minulost klientů se odráží také na komunikaci s kolegy a zaměstnavatelem a odráží se v pocitu uznání zaměstnance: *„Problém je trochu s komunikací. Šéf mě nemá za žádnou osobnost, můj názor není důležitý, protože jsem fetoval, jedná se mnou jako s póvlem.“* Samozřejmě se zde jedná o subjektivní výroky participantů a lze těžko říci, nakolik jsou jejich výhrady závažné a vybočující z relativně normálního pracovně-právního vztahu.²⁴

5.6. ZAJÍMAVOST - ANALÝZA ODPADNÍCH VOD

„Analýza odpadních vod neboli epidemiologie odpadních vod je rychle se rozvíjející vědní obor, který má potenciál monitorovat trendy prevalence užívání nelegálních drog v populaci.

Pokroky v analytické chemii umožnily identifikovat nelegální drogy a jejich hlavní metabolity vyloučené v moči do odpadních vod při velmi nízkých koncentracích. Lze to přirovnat k velmi zředěnému vzorku moči celé společnosti (namísto jediného uživatele). Za určitých předpokladů lze z množství metabolitu v odpadních vodách výpočtem zpětně dojít k odhadu množství drogy spotřebované ve společnosti.

Zatímco raný výzkum se zaměřil na zjišťování kokainu a jeho metabolitů v odpadních vodách, nedávné studie přinesly odhady o míře užívání konopí, amfetaminu, metamfetaminu, heroinu a metadonu. Identifikace méně běžně užívaných drog, jako jsou ketamin a nové psychoaktivní látky, se jeví slibně.

Tato oblast práce se rozvíjí multidisciplinárním způsobem za významného přispění řady oborů, včetně: analytické chemie, fyziologie, biochemie, technologie odpadních vod a konvenční drogové epidemiologie. Setkání odborníků EMCDDA v roce 2011 na téma analýzy odpadních vod identifikovalo nejméně osmnáct výzkumných skupin působících ve třinácti evropských zemích, které v této oblasti pracují. V popředí současného výzkumného programu je dosažení shody o metodách odběru vzorků a nástrojích a dále vytvoření kodexu správné praxe pro tuto oblast.²⁵

²⁴ MIOVSKY, M., *Závěrečná zpráva projektu analýzy potřeb léčených uživatelů návykových látek z hlediska jejich uplatnitelnosti na trhu práce*. Praha: 2006. str. 15-16

²⁵ *Stav drogové problematiky v Evropě Výroční zpráva za rok 2011*. Evropské monitorovací centrum pro drogy a drogovou závislost. Lucemburk: Úřad pro publikace Evropské unie, 2011. str. 97

6. VOLNÝ ČAS A SPECIFIKA JEHO ORGANIZACE

Tato kapitola pojednává o volném čase. Na historický pohled navazuje část stanovení základních hodnot a směrů volného času. Jsou předloženy základní otázky, na které volný čas hledá odpovědi. Tyto otázky jsou rozpracovány na základní činitele volného času.

Volný čas je hned po technickém poznání nejvíce se rozvíjející částí lidského života. Je také nejmladší. Z historického hlediska je produktem průmyslové revoluce. S nástupem strojů a dělby práce vzniká prostor pro čas, který není nutně věnován práci nebo spánku. Je pravdou, že prostor pro „zábavu“ je dán klimatickými podmínkami prostředí. V jižnějších oblastech, kde odpadá potřeba hromadění zásob na zimu, byl položen základ volného času. Nabídka římských her pro lid byla spíše politickou a společensky prestižní záležitostí. Masový rozměr těchto zábav byl dán potřebou ventilovat emoce. Ztotožnění se s vítězem zápasů přetrvává dodnes. Dnešní obdobou jsou návštěvy sportovního utkání, např. ve fotbale.

V našem středoevropském prostoru byl volný čas (chápáno zábava) výsadou majetné části populace. Z historie jsou známy i některé patologické skutečnosti a události. Do této kategorie můžeme započít i válečné konflikty a různé typy soutěží se zbraněmi.

Vývojem společnosti a především vznikem střední vrstvy řemeslníků se rozšiřuje skupina populace, která používá práci ostatních ke svému zvýhodnění – obohacení. Již nejsou závislí na své vlastní produkci. Jsou schopni nakoupit životní potřeby a začíná vznikat časový prostor pro jiné činnosti. Požadavek na zábavu se zvyšuje a nabídka se rozšiřuje. Lidé začínají číst, sdružovat se, bavit se a učit se. Zatím jen ti, kteří na tuto činnost mají. S nástupem strojů a uvědomění si lidí, že nejenom prací živ je člověk, se objevuje potřeba začít volný čas vyplňovat nějakou činností. Je paradoxem, že největšími „výzkumníky“ na poli volného času byli zaměstnavatelé. V honbě za co nejvyššími zisky a výrobou pocítovali pokles výkonnosti a produktivity. Z praxe vyplynulo, že zákonitosti fungování lidského organismu je potřeba dodržovat. Do původního názoru, o potřebě spánku a potravy, bylo nutno dodat další rozměr – psychický. Bez psychického rozměru lidská pracovní síla přestávala podávat vysoké

výkony. Volný čas a jeho vyplnění odpočinkem, relaxací, vzděláváním a regenerací se stal nedílnou součástí lidského bytí.

Vývoj náplně volného času se mění s nástupem nových technologií a vědeckotechnickým pokrokem. Tam, kde dříve byla nabízena osobní účast na volnočasové aktivitě, je dnes alternativou pasivní sledování televize.

S rozvojem lidské společnosti se zákonitě vyvíjel i volný čas, jeho náplň, přístup k němu i působení vně. Postupně byly formulovány zákonitosti a požadavky doby na jeho pozici.

„Volný čas – hledá a nabízí odpovědi na otázky:

- Kde se volný čas zhodnocuje?
- Kdo se účastní a kdo zde působí?
- Co a jak se zde děje?
- Oč nadále usilovat?“²⁶

Výše uvedené otázky naznačují velký záběr a množství požadavků na účastníky i organizátory volnočasových aktivit. Již není možné nabízet jednu možnost, ale tou správnou cestou je nabízet varianty. Reakce na stav společnosti a společenské klima je také novým rozměrem. Společenská zakázka na spokojenost a harmonický rozvoj společnosti je samozřejmostí. Určitým rizikem z politického pohledu může být zneužití volného času k zastření aktuálních problémů ve společnosti a odvedení pozornosti jiným směrem. Historie toto potvrzuje. Zvláště totalitní systémy do výchovy ve volném čase násilně vkládají ideologický rozměr.

„Systémové pojetí není a nemůže být zvláště v řešení problematiky volného času a teoretické reflexe souborem fixních zásad a rigorózně zachovávaných pravidel. Může (dokonce musí) vycházet z poznání dynamického vývoje současné společnosti, z toho, jak rychle se v ní proměňuje život dětí a mladých lidí a co se uskutečňuje v jejich volném čase. Současný přístup k volnému času má přispět jak k ujasňování problémů v současnosti již řešených, tak také pojmenovat problémy nově se vynořující a naznačit netradiční přístupy k nim. To umožní hlouběji poznávat a chápat současný i další rozvoj

²⁶ Srov. HOFBAUER, B.; KAPLÁNEK, M., *Kapitoly z pedagogiky volného času.*, Č. Budějovice: JU v Č.B., TF, 2010. str. 13

této oblasti, úplněji a přesněji charakterizovat její součásti, účinněji uplatňovat získané poznatky v praxi.²⁷

Můžeme říci, že lidský rozměr a přístup k uživatelům volného času je nezbytnou podmínkou pro jeho úspěšné naplnění a přijetí.

„Za základní činitele volného času – pro tento případ chápaný jako systém – jsou považovány:

- Ideová a výchovná, koncepční a praktická východiska systému volnočasových aktivit, jejich hodnotová orientace a konkrétní cíle vycházející z jednotlivých aktivit,
- Konkrétní volnočasové aktivity, jejich formy, obsahy a metody
- Čas, v němž se volnočasové aktivity realizují – u jednotlivce, skupiny, populace
- Prostředí, prostory a zařízení, v nichž se aktivity realizují,
- Osoby, které se na aktivitách podílejí,
- Podmínky pro úspěšnou realizaci volnočasových aktivit (příprava pracovníků a výzkum, organizace, řízení a financování, pomůcky a potřeby, politika ve vztahu k volnému času dětí a mládeže, postavení a prestiž volného času mladých lidí).²⁸

Pro potřeby této práce můžeme zformulovat základní požadavky na aktivity ve volném čase: účast dobrovolná, otevřený přátelský přístup, výchovný rozměr působení, vzdělávací funkce a celkově harmonizující působení na osobnost.

6.1. SPECIFICKÉ NÁROKY NA ORGANIZACI VOLNÉHO ČASU

V této kapitole se dotkneme omezení a specifických nároků na organizování volného času. Klienti mohou vykazovat následující zdravotní problémy: úzkost, panické reakce, psychotické symptomy, časté onemocnění dýchacích cest, anorexie, nespavost, časté bolesti hlavy, poruchy spánku, násilné chování, zvýšený krevní tlak, poškození mozkových cév, zubní onemocnění, zhoršená termoregulace, poruchy motoriky a

²⁷ Srov. HOFBAUER,B.; KAPLÁNEK, M., *Kapitoly z pedagogiky volného času.*, Č. Budějovice: JU v Č.B.,TF, 2010. str. 13

²⁸ HOFBAUER,B.; KAPLÁNEK,M.,*Kapitoly z pedagogiky volného času.*,Č.Budějovice: JU v Č.B.,TF, 2010. str. 29

zhoršení kognitivních funkcí. Klienti hůře zvládají stres a nové situace. Nízké sebevědomí a pocit méněcennosti určují přístup k soutěživosti. Významnými omezujícími faktory jsou nižší plicní aktivita a celková fyzická výkonnost. Mentální retardace a menší vědomostní rozsah jsou většinou zapříčiněny neúčastí na vzdělávacím procesu.

Pro volnočasové aktivity vyplývají následující doporučení. Ve vědomostních aktivitách je vhodné otázky formulovat na úroveň staršího školního věku (11-15 let). Nemůžeme očekávat obecný přehled. Vyjadřovací schopnosti jsou omezené, sebevědomí nízké a je přítomen ostych před ostatními. Vyjadřovací schopnosti jsou na základní úrovni. Písemný projev odpovídá nižšímu stupni základní školy.

V oblasti sportovních a fyzických aktivit existují následující omezení: nižší vytrvalost, motorické nedostatky a celková neznalost základních pravidel. Potřebu úspěchu doprovází vyšší agresivita. Užívání drog je zpravidla doprovázeno nezdravým životním stylem. Klienti užívají tabákové produkty. Kouření má za následek dýchací obtíže, a tedy handicap ve sportu.

Výtvarné a zájmové činnosti naráží na mentální poškození mozku. Je indikováno zhoršené perspektivní vidění. Celkový pohled na okolní svět má tmavý nádech. Jemná motorika je utlumená. Osa oko ruka vychýlena. Pro výtvarnou činnost je vhodné volit větší celky a postupně je minimalizovat.

Omezení klientů pro volnočasové aktivity je významné. Ve srovnání s obdobnou věkovou skupinou jsou výsledky zhruba poloviční. Toto omezení je nahrazeno touhou získat nové poznatky.

Pro vhodně zvolenou náplň volného času je potřeba zohlednit i získané dispozice klientů, například v závislosti na dosaženém vzdělání.

V následující tabulce jsou uvedeny údaje o nejvyšším dosaženém vzdělání klientů TK.

	%
Neukončené základní	1,3
Základní	42,9
Učební obor bez maturity	37,7
Maturita	13,0
Vyšší odborné	2,6
Vysokoškolské	2,6

Tab. 1 Nejvyšší dosažené vzdělání klientů TK.

29

Odvykací syndrom

„Odvykací syndrom („withdrawal syndrome“, syndrom z odnětí drogy, abstinenční syndrom) je stav následující po vysazení látky (dávky, drogy), která byla opakovaně nebo dlouhodobě užívána. Tento stav je projevem porušení nové rovnováhy v těle, které se přizpůsobilo adaptačními mechanismy přítomnosti drogy a bývá provázen nepříjemnými často i závažnými abstinenčními příznaky. Mezi abstinenčními příznaky lze často postihnout rysy, které se projevují prakticky opačnými efekty, než byly původní akutní účinky drogy, což vyplývá ze směru, vytvořených adaptačních mechanismů, které vedly proti účinku drogy (jde o projevy na úrovni neurobiologické i symptomatické). Neuroadaptační změny vyvolané chronickým užíváním drog, probíhají v místech primárního účinku látky (receptory, iontové kanály atp.) nebo následně ovlivněných mediátorových systémech a dále dochází k reakcím na tyto prvotní adaptace včetně změn na již zmíněné úrovni genových expresí. Je třeba počítat i s účinky metabolitů vzniklých metabolizací (= biotransformací) původní drogy.“³⁰

Klienti si většinou uvědomují své nedostatečnosti. V oblasti volného času tyto skutečnosti musejí být zohledněny. Pedagog volného času má za úkol nabízet soutěžení v kolektivu klientů s vyrovnanými schopnostmi. Citlivý přístup k motivaci „formou“ vítěze by měl zaručit motivaci, nikoli rezignaci. Sebepoznání a sebepřijetí je základním prvkem v chování klientů. Trpělivost a poznání zákonitostí vývoje jsou prostředky k pochopení úspěchu. Plánování postupných cílů a uzavírání dohod k jejich naplnění je vhodnou metodou k zajištění vývoje klienta. Zvláštní otázkou je přesné stanovení

²⁹ MIOVSKY, M., *Závěrečná zpráva projektu analýzy potřeb léčených uživatelů návykových látek z hlediska jejich uplatnitelnosti na trhu práce*. Praha: 2006. str. 7

³⁰ KALINA, K. a kol. *Drogy a drogové závislosti 1*. Praha: Úřad vlády ČR, 2003. str. 114

hraničních možností, schopností. Překročení těchto hranic a nenaplnění očekávání je chybou.

Důležitou oblastí pro motivaci je metoda identifikace se vzory a autoritami. Měly by to být reálné osoby s možností přiblížení se jim.

6.2. VOLNÝ ČAS A SEXUALITA

Uvědomování si sebe sama a svého volného času zahrnuje i speciální oblast a tou je sexualita.

V praxi zjišťujeme, že z úzkého vidění se klientům otvírá netušené širokospektrální vidění sebe i okolí.

Volná skupina

„Velký prostor věnovat se nejaktuálnějším tématům v životě komunity a jejich členů nabízí večerní volná skupina. Obvykle probíhá dvakrát týdně a slouží k tomu, aby si klienti sdělovali, co je ve vzájemném soužití těší, co je trápí, co jim nevyhovuje nebo jim vyloženě vadí. Ženský a mužský svět se tak střetává na žhavé půdě každodennosti, vymezuje se a vyladuje. Volná skupina je také místo, kde se řeší možné překračování hranic ve vztazích mezi klienty. Zde pracujeme nejen s citovými a sexuálně motivovanými vzplanutími, ale především s neoddělitelnou sexuální komponentou lidského chování a vztahování se.

Příklad z praxe

Příkladem z nedávné praxe je diskuse, která se rozvinula mezi ženskou a mužskou částí skupiny: ženám vadilo, že se s přicházejícím teplým počasím muži stále více odhalují a chodí v komunitě standardně bez trička, do půl pasu obnažení. Muži se bránili, že je to přece normální, je jim horko, chtějí se opálit a nechápou, co na tom komu může překážet. Teprve když ženy neustávaly v argumentaci (srovnávaly to se situací, když by ony chodily v prostorách komunity jen ve spodním prádle – což je naopak častá výtká ze strany mužů), muži pochopili, že musí obě strany vyjednat o hranicích, které jsou pro všechny ještě přijatelné a bezpečné. Závěrem se dohodli, že muži budou bez trička jen při práci a sportu, ale jinak (například i společné venkovní posezení u kávy) budou oblečení. Předmět skupinové debaty se může jevit jako banální,

ale v podmínkách léčby, jejíž součástí je dlouhodobá sexuální abstinence, jsou právě tyto každodenní situace nástrojem k nácviku zdravé komunikace a klíčem ke zdravému soužití koedukované skupiny.³¹

Obecně můžeme říci, že v o.s. Český sedlák je život organizován formou volné, smíšené skupiny. Na rozdíl od terapeutických komunit, kde vztahy mezi klienty nejsou povoleny – z terapeutických důvodů, není těmto vztahům bráněno. Jsou společenská pravidla, která jsou stanovena a dodržována.

Osvěta v oblasti sexuální výchovy je nedílnou součástí vzdělávacího procesu o.s. Český sedlák. Neexistuje žádné tabu ani otázky, na které nejsou odpovědi. Neřešením obtížných situací problémy nemizí, ale nabývají na intenzitě.

³¹ SADÍLKOVÁ, M.; ŽÁKOVÁ, J., *zaostřeno na drogy 4/2011*. : ÚŘAD VLÁDY ČR, 8.9.2011. str. 8

7. VOLNÝ ČAS V O. S. ČESKÝ SEDLÁK

V předchozích kapitolách jsme se zabývali dispozicemi či spíše indispozicemi klientů, kteří dostanou možnost zapojit se do programu Český sedlák. Nedílnou součástí tohoto programu je i organizace a náplň volného času. Hlavní složkou v této specifické situaci je získání (náprava či zvýraznění) základních kompetencí k životu ve společnosti. Tento proces je chápán jako repara-digmatizace, tzn. celkový rozvoj osobnosti (výchova, učení, resocializace atd.).

Činnosti v o.s. Český sedlák mají napomoci odpovědět na následující otázky:

- „Dávám přednost rozvoji bohaté individuality lidského života, nebo sobecky pojatému individualismu na úkor druhých?
- Chci jednat morálně, nebo usilovat o vnější úspěch a společenský vzestup za každou cenu?
- Jde mi o to, abych žil bohatě a šťastně, anebo životní cíl spatřuji pouze v získávání peněz pro ně samé?
- Žiji jenom pro sebe. Nebo také (či dokonce především) pro druhé?
- Vstupuji svým jednáním do skutečnosti, nebo si ji nahrazuji realitou virtuální?
- Chci humánní cíle pouze proklamovat, a přitom je současně ve skutečnosti spíše zpochybňuji nebo přímo neguji?“³²

Celkový čas trávený klienty v zařízení Český sedlák v sobě zahrnuje čas pro práci, odpočinek i volný čas. Veškeré tyto aktivity mají jednotný cíl – dosažení harmonické osobnosti klienta.

Volnočasové aktivity v zařízení Český sedlák o.s. mají povahu: motivační (zlepšení prožívání, sebedůvěry, zlepšení sebepojetí), informační (získat informace, které tzv.

³² Srov. HOFBAUER,B.;KAPLÁNEK,M.,*Kapitoly z pedagogiky volného času.*,Č.Budějovice: JU v Č.B.,TF, 2010. str. 57-58

proměškal při užívání), sociální (získání názoru na postavení ve skupině, rodině, populaci vrstevníků a vliv autorit) a „naučit užívat si bez drog.“³³

Těchto cílů dosahujeme pomocí: zájmových skupin (literární, drobné manuální práce /šití, vaření, úklid/ atd.), klubové aktivity (turistika, kynologie atd.), sportovní skupiny, pracovní skupiny (svépomocné skupiny, /automobilní, truhlářské, zednické atd./), psychologicko poradenské skupiny (artterapie, muzikoterapie atd.)

Nezbytný je tým pracovníků, kteří budou schopni zajistit aplikaci všech těchto požadavků.

Následující pravidla jsou závazná pro veškeré činnosti v oblasti volného času v o.s. Český sedlák: dobrovolnost, důvěra, otevřenost, pravidelnost, motivace, cílevědomost, přívětivost, hodnocení, učení se, přiměřenost stavu a schopností, snaha o vyrovnaný vývoj skupiny.

Na co si dát pozor: časová dotace (udržení pozornosti), stresové situace, evokace stavů užívání drog, role a postavení ve skupině, návaznost a průběžné hodnocení, tresty a sankce.

7.1. FORMY A METODY PRÁCE

V této kapitole jsou uvedeny nejvhodnější metody pro přípravu a realizaci volného času. Fyzická práce v zemědělské prvovýrobě naznačuje obsah volného času. Pro volný čas jsou voleny metody, které nenásilně usměřují proces výchovy. Princip dobrovolnosti účasti na volnočasových aktivitách je základem. Fyzická únava z celodenního zaměstnání ovlivňuje tyto aktivity. Zohlednění aktuálního stavu je samozřejmostí. Důraz je kladen na výchovnou a vzdělávací část. Proč následující metody? Splňují požadavky na vysokou spoluúčast. Obsahují minimum striktních pravidel. Mají odpovídající výchovnou úroveň. Jsou přizpůsobitelné všem zdravotním omezením. Jsou moderní a simulují běžný život.

³³ Srov. KALINA, K A KOL. *Základy klinické adiktologie*. Praha: Grada Publishing, 2008. Str. 221

7.1.1. Animace

Tato metoda je vhodná do komunit a podobných zařízení. Pro o.s. Český sedlák je stěžejní metodou. Navazuje na prostředí a požadovanou samostatnost klientů. Ukazuje rozmanitost životních situací a jejich řešení. Zahrnuje úplnou škálu možností klientů a neomezuje vyjadřování názorů, pocitů a přání na přesně určený způsob komunikace. Respektuje vlohy a způsob vyjadřování. Animace je nejdemokratičtější způsob spolurozhodování na řízení. Jsou stanovena pouze hraniční pravidla, která korespondují s dobrými mravy a zvyklostmi. Animace podporuje harmonický rozvoj osobnosti což je hlavním cílem o.s. Český sedlák.

„Animace je tedy výchovná metoda, která se snaží dovést mladého člověka k tomu, aby sám objevil, co, jak a kdy má v životě dělat, jakými zásadami se řídit a jaké názory přijmout za své. Nikdy se člověk vnitřně nenadchne pro to, co pasivně přijal jako příkaz nebo jako naučenou pravdu.“³⁴

„Použijeme několik modelů animace. Tyto modely uvádí italské zdroje:“³⁵

„První model: animace divadelní, kde divadlo uvolňuje strach, učí tvořit a vyjadřovat se celým tělem

Druhý model: sociálně-kulturní animace. Tento model chce zdůraznit citlivost člověka k situaci, ve které se nachází, schopnost zapojit se do sociálního a politického života. Proto se zde jedná např. o voluntariát mladého člověka.

Třetí model: *kulturní animace* ve smyslu silně výchovném. Tato animace se má stávat součástí výchovy, je postavena na konceptech filosoficko-antropologických. Kulturní animace ve smyslu výchovném je hodnotný model, použitelný v prostředí jak školním, tak i mimoškolním. Používá se i v různých pedagogických centrech nebo sportovních klubech. Tento model se však rozšířil především v církevním prostředí, proto je animace úzce propojena s pastorační mládeží. V posledních letech se dosti rozšířil v zemích mluvících jazykem španělským. Přídavné jméno „kulturní“ se

³⁴ HANÁKOVÁ, M., *Skriptum: Animace jako výchovná metoda*.

http://www.tf.jcu.cz/katedry/kpd/pvc/studijni_materialy, 1.3.2012 str.1.

³⁵ Srov. tamtéž str.1.

používá, protože člověk obývá určitou kulturu, která má na vytváření jeho identity jistý vliv.

Čtvrtý model: animace turistická

Pátý model: animace používající techniky a metody. Tento pátý model se zamýšlí zvláště nad dynamikou skupiny. Mnoho animátorů si myslí, že animovat znamená používat různé druhy technik.

Šestý model: animace formou rekreačně-herní. V této animaci jde především o „objevení“ tvořivosti, která se může využít právě ve volném čase.“³⁶

7.1.2. Brainstorming

„Brainstorming je skupinová technika zaměřená na vymýšlení co nejvíce nápadů na dané téma. Je založena na skupinové práci. Nosnou myšlenkou je předpoklad, že lidé ve skupině, na základě podnětů ostatních, vymyslí více, než by vymysleli jednotlivě. Poprvé s touto myšlenkou přišel v roce 1939 reklamní pracovník Alex Faickney Osborn. Využívá se například v managementu, podnikání, při hledání optimálních postupů.“³⁷

Brainstorming je vhodný pro řešení situací, které jsou společné pro celou skupinu (komunitu). V rámci volného čas mohou být řešena témata výletů, v rámci pracovní oblasti směřování rukodělné výroby.

7.1.3. Koučink

„Tato metoda pracuje s fenoménem pohledu do budoucnosti (na rozdíl od terapií – co bylo). Koučink umožňuje hledání cest ke zlepšení nebo řešení situací jednotlivce ve vztahu ke skupině nebo vztah skupiny k jednotlivci

Koučink nabízí – samostatné dosahování cílů, podněcování, motivaci, relativně rychlé výsledky a pohledy do budoucnosti.“³⁸

³⁶ HANÁKOVÁ, M., *Skriptum: Animace jako výchovná metoda*.

http://www.tf.jcu.cz/katedry/kpd/pvc/studijni_materialy, 1.3.2012. str.1.

³⁷ KREJČÍ, M. a kol. *Výchova ke zdravému životnímu stylu*. Plzeň: FRAUS, 2011. str. 167

³⁸ DONNÉ, Z. *Úvod do koučovní, výuková prezentace, 2012*, str. 13

„Koučink je nedirektivní způsob řízení, vedení lidí, který je protikladem příkazů – tzv. dobrých rad – a kontroly. Jde o specifický soubor činností, které vedou dlouhodobě k růstu člověka v pracovním i osobním životě. Koučování uvolňuje potenciál člověka a umožňuje mu rychleji dosáhnout na jeho cíle.“³⁹

„Cílem je, aby si klient sám uvědomil: co chci = potřeba, jak toho mohu dosáhnout = plán, co musím udělat = akce.“⁴⁰

Tento způsob vyžaduje zkušeného kouče, který dokáže klienta dovést k cíli. Velkou výhodou je nalezení řešení v hlavě klienta. Myšlenky, návrhy a řešení nalezená klientem jsou přijatelnější než návody a dobré rady. Tato metoda výrazně přispívá k vyřešení sebepřijetí a sebeúcty.

7.1.4. Plánování

Občanské sdružení Český sedlák je malým zemědělským provozem. Stejně jako výroba, tak i samotný život je potřeba plánovat. Jasně formulovat cíl tak, aby byl konkrétní, měřitelný, dosažitelný a reálný, je výukovým cílem volného času. Tato kompetence je použitelná pro veškeré procesy v reálném životě. Důležitou součástí jsou „smlouvy“ mezi životem a klientem.

„Jak plnit svá přání? Důležité je vše správně naplánovat:

1. Vytknout si cíl (čeho chci dosáhnout).
2. Promyslet, jak cíle dosáhnout – návrhy na řešení.
3. Cíl rozdělit na několik dílčích kroků vedoucích k jeho dosažení.
4. Jednotlivé kroky rozdělit na ty, které mohu udělat:
 - a. Ihned.
 - b. V blízké budoucnosti.
 - c. Jen s pomocí někoho dalšího promyslet koho požádám o pomoc.“⁴¹

³⁹ DONNÉ, Z. *Úvod do koučovní, výuková prezentace*, 2012. str. 16

⁴⁰ DONNÉ, Z. *Úvod do koučovní, výuková prezentace*, 2012. str. 26

⁴¹ KREJČÍ, M. a kol. *Výchova ke zdravému životnímu stylu*. Plzeň: FRAUS, 2011. str. 177

7.1.5. HYDE PARK

Hyde park je diskusní fórum na volná témata. Budou pokládány aktuální otázky a následně proběhne diskuse na dané téma. Důležitá jsou pravidla, např. o čase na diskuzi, intenzitě hlasu, prostoru pro oponenty atd. Závěr by měl mít jasně formulovanou podobu. Vhodným závěrem je shoda na pokračování diskuze.

„V životě vyzkoušíš řadu možností, několikrát změníš názor na to, co je důležité. To je přirozené, nenechej se tím znepokojit. Důležité je klást si stále nové cíle, které jsou dosažitelné. Polské přísloví říká: Kdo na nic nezamíří, nic netrefí.“⁴²

⁴² KREJČÍ, M. a kol. *Výchova ke zdravému životnímu stylu*. Plzeň: FRAUS, 2011. str. 174

8. ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývá organizací volného času klientů o.s. Český sedlák, kteří mají zkušenost s drogovou závislostí. V úvodu práce je podán přehled o nejčastěji užívaných drogách a mapují se zdravotní důsledky jejich užívání. Problematika užívání návykových látek je realitou běžného života. Drogy provázejí lidstvo od nepaměti. Mění se intenzita užívání a přibývají další a další uživatelé. Od uplatňování pro náboženské účely se postupně stávají součástí života. Otázka užívání tabákových výrobků se posouvá z oblasti tolerance ke společenskému obtěžování. Jak se zvyšuje počet stres evokujících situací, tak se rozšiřuje nabídka jejich „řešení“. Drogy východiska nepřinášejí. Problémy jsou odsouvány, ale navíc přicházejí další. Užívání drog se výrazně podepisuje na zdraví, snižuje výkonnost a psychickou stabilitu. Přináší kardiovaskulární potíže a nižší kognitivní schopnosti. Patologická onemocnění typu žloutenky nevratně poškozují orgány. Při užívání drog dochází k přechodnému zvýšení pocitu blaženosti, nicméně celkové poškození organismu a osobnosti je významné. Snahou celé společnosti musí být prevence. Nejdůležitější je prevence u mladých lidí, protože věková hranice uživatelů drog se neustále snižuje.

Etická otázka: nebudeme schvalovat užívání návykových látek, ale pokud jedinec chce v této oblasti svůj život změnit, budeme mu pomáhat v jeho úsilí?

Předložili jsme mnoho informací dokládající závažnost této situace. Některá zařízení již fungují a pomoc poskytují. Občanské sdružení Český sedlák navazuje na tento systém a nabízí další stupeň změny života. Nabízí to nejdůležitější – práci, bydlení a smysluplné naplňování volného času. Jedině ekonomicky zajištěný jedinec může odolat drogám. U pracujícího člověka zůstává jediným výchovným kanálem volný čas. Pedagogika volného času vhodně přizpůsobuje vzdělávání potřebám účastníků volnočasových aktivit. Volný čas, pro osoby zotavující se z užívání drog, má svá specifika. Se všemi těmito omezeními se musí počítat. Nižší fyzická výkonnost neumožňuje podávat prvotřídní výkony. Je nutno přizpůsobovat volnočasové aktivity schopnostem těch nejvíce postižených. Jedině tento přístup umožní postupné zlepšení. Všechny zásady harmonického rozvoje jsou zapracovány do tematických plánů. Tyto plány jsou individuálně rozpracovány. Celkově můžeme konstatovat, že nápravě nic

nestojí v cestě. Občanské sdružení Český sedlák takto koncipovaný volný čas nabízí. Výchovné působení je zajištěno absolventy oboru Pedagogika volného času.

9. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

TIŠTĚNÉ

Stav drogové problematiky v Evropě Výroční zpráva za rok 2011. Evropské monitorovací centrum pro drogy a drogovou závislost. Lucemburk: Úřad pro publikace Evropské unie, 2011. ISBN 978-92-9168-466-3

BATTHYÁNY, K. a kol. *Právo nežít v chudobě.* Praha: FILOSOFIA, 2010. ISBN 978-80-7007-321-6

KALINA, K. a kol. *Drogy a drogové závislosti.* Praha: Úřad vlády ČR, 2003. ISBN 80-86734-05-6

KALINA, K. a kol.. *Základy klinické adiktologie.* Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1411-0

KREJČÍ, M. a kol. *Výchova ke zdravému životnímu stylu.* Plzeň: FRAUS, 2011. ISBN 978-80-7238-930-8

HOFBAUER, B.; KAPLÁNEK, M., *Kapitoly z pedagogiky volného času.* České Budějovice: JU, Teologická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-240-3

MIOVSKY, M., *Závěrečná zpráva projektu analýzy potřeb léčených uživatelů návykových látek z hlediska jejich uplatnitelnosti na trhu práce.* Praha: 2006.

Zaostřeno na drogy 6/2009. Praha: ÚŘAD VLÁDY ČR, 6/2009 Úřad vlády ČR, 15.12.2009. ISSN 1214-1089

SADÍLKOVÁ, M.; ŽÁKOVÁ, J., *zaostřeno na drogy 4/2011.* : ÚŘAD VLÁDY ČR, 8.9.2011. ISSN 1214-1089

ELEKTRONICKÉ

KOHOUTEK, R., <http://slovník-cizích-slov.abz.cz/web.php/slovo/maladjustovany>,
25.3.2012

DONNÉ, Z., *Úvod do koučovní, výuková prezentace*, 2012

HANÁKOVÁ, M., *Skriptum: Animace jako výchovná metoda*.
http://www.tf.jcu.cz/katedry/kpd/pvc/studijni_materialy, 1.3.2012

SEZNAM PŘÍLOH

1. Orientační přehled – odhady užívání drog v Evropě
2. Nedávno přijaté dokumenty národní drogové politiky – tabulka
3. Animace jako výchovná metoda – seminární práce
4. Děti pijící alkohol.

Příloha 1.

Orientační přehled – odhady užívání drog v Evropě

„Odhady uvedené dále se týkají dospělé populace (15–64 let) a vycházejí z nejnovějších dostupných údajů (průzkumů v letech 2001 až 2009/10, hlavně 2004–2008).

Konopí

Celoživotní prevalence: asi 78 milionů (23,2 % dospělých Evropanů)

Užití v posledním roce: asi 22,5 milionu dospělých Evropanů (6,7 %) neboli každý třetí člověk, který někdy v životě užil tuto drogu

Užití v posledním měsíci: asi 12 milionů (3,6 %)

Rozdíly mezi zeměmi v užití v posledním roce: celkový rozptyl 0,4 % až 14,3 %

Kokain

Celoživotní prevalence: asi 14,5 milionu (4,3 % dospělých Evropanů)

Užití v posledním roce: asi 4 miliony dospělých Evropanů (1,2 %) neboli každý třetí člověk, který někdy v životě užil tuto drogu

Užití v posledním měsíci: asi 1,5 milionu (0,5 %)

Rozdíly mezi zeměmi v užití v posledním roce: celkový rozptyl 0,0 % až 2,7 %

Extáze

Celoživotní prevalence: asi 11 milionů (3,2 % dospělých Evropanů)

Užití v posledním roce: zhruba 2,5 milionu (0,7 %) neboli pětina těch, kteří tuto drogu někdy v životě užili

Rozdíly mezi zeměmi v užití v posledním roce: celkový rozptyl 0,1 % až 1,6 %

Amfetaminy

Celoživotní prevalence: asi 12,5 milionu (3,8 % dospělých Evropanů)

Užití v posledním roce: 1,5–2 miliony (0,5 %) neboli až šestina těch, kteří tuto drogu někdy v životě užili

Rozdíly mezi zeměmi v užití v posledním roce: celkový rozptyl 0,0 % až 1,1 %

Opioidy

Problémoví uživatelé opioidů: dle odhadu 1,3 až 1,4 milionu Evropanů

Asi 700 000 uživatelů opioidů podstoupilo v roce 2009 substituční léčbu.

Hlavní droga u více než 50 % všech žádostí o léčbu drogové závislosti

Úmrtí vyvolaná drogami: asi 7 600, přičemž opioidy byly zjištěny přibližně ve třech čtvrtinách případů.⁴³

Příloha 2.

Nedávno přijaté dokumenty národní protidrogové politiky				
Země	Název dokumentu	Období	Hlavní zaměření	Poznámky
Česká republika	Strategie	2010–2018	Nelegální drogy	Doplněna akčním plánem 2010–2012
Dánsko	Akční plán	2010 a dále	Nelegální drogy	
Itálie	Akční plán	2010–2013	Nelegální drogy	Doplněn plánem projektů 2010
Lotyšsko	Program	2011–2017	Nelegální drogy	
Litva	Program	2010–2016	Nelegální drogy	Doplňován každoročními akčními plány
Lucembursko	Strategie a akční plán	2010–2014	Nelegální drogy	Strategie zohledňuje také alkohol, tabák, léky a návykové chování.
Polsko	Program	2011–2016	Nelegální drogy	
Portugalsko	Akční plán	2009–2012	Nelegální drogy	Druhý akční plán v rámci strategického plánu 2005–2012
Rumunsko	Akční plán	2010–2012	Nelegální drogy	Druhý akční plán v rámci strategie 2005–2012
Spojené království	Strategie	2010 a dále	Nelegální drogy	Nahrazuje strategii 2008–2018 přijatou předchozí vládou.
Turecko	Akční plán	2010–2012	Nelegální drogy, alkohol, tabák	Druhý akční plán v rámci národní strategie 2006–2012

44

⁴³ Stav drogové problematiky v Evropě – Výroční zpráva za rok 2011, Lucemburk, Úřad pro publikace Evropské unie, 2011 s. 16

⁴⁴ Stav drogové problematiky v Evropě – Výroční zpráva za rok 2011, Lucemburk, Úřad pro publikace Evropské unie, 2011 s.20

Příloha 3.

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Seminární práce

Animace jako výchovná metoda

„Strategický projekt“

Vypracoval: **Dušan Brodský** (T09103)

Vychovatelství – Pedagogika volného času

bakalářské studium

2. ročník PVČ-K

Přednášející: doc.Mgr.Michal Kaplánek ThD.

V Českých Budějovicích,

17. července 2011

Obsah:

1. Úvod
2. Analýza situace
3. Stanovení obecného cíle
4. Stanovení konkrétního cíle pro klienty
5. Informační materiál
6. Itinerář
7. Seznam použité literatury

1. Úvod

Díky studiu na naší fakultě jsem se v rámci pedagogické praxe zúčastnil akce v Terapeutické skupině Karlov o.s. SANANIM Praha. Poznal jsem systém práce s drogově závislými – specificky - pomoc k nápravě. V tomto prostředí jsem si uvědomil, jak je důležité skrytě pomáhat a koordinovat. Proto jsem se rozhodl iniciovat aktivitu Český sedlák.

2. Analýza situace

Klient po zbavení akutní drogové závislosti má možnost pobytu v terapeutické komunitě, zde je pod dohledem terapeutů 24 hodin a je připravován na normální život. Po úspěšném absolvování této léčby přechází do Doléčovacích zařízení se sociálními byty, zde je stále jistý dohled terapeutů. Pak následuje volný život a zde já vidím možnost ovlivňování volného času – nejlépe formou animace (skryté usměrňování a řízení).

3. Stanovení obecného cíle

Získat prostory a pozemky pro zařízení, které bude schopno nabídnout ucelenou koncepci řešení pro osoby, které udělali chybný krok ve svém životě, nebo zastavili za pět minut dvanáct. Zařízení bude otevřeno pro závislé i po výkonu trestu i pro ostatní.

4. Stanovení konkrétního cíle pro klienty

Naučit se využívat volný čas se všemi jeho výhodami a možnostmi.

Tento VČ bude obsahovat všech devět principů: dostupnost, otevřenost, přitažlivost, samostatné rozvržení času, dobrovolnost, nenucenost, možnost výběru, možnost svobodného rozhodnutí, možnost být iniciativní.⁴⁵ Klienti budou pracovat na hospodářství a VČ bude nabízen k využití.

- Uvědomit si rozdělení času (dne) na jednotlivé úseky, čas práce, čas odpočinku a čas relaxace – VČ – tohoto dosáhneme jasným stanovením pracovní části dne (hodinová dotace) a nabídkou volnočasových aktivit. /ze zkušeností víme, že tito lidé nemají jasně stanovené hodnoty a při pobytu v komunitách byli striktně řízeni řádem komunity a časovým rozvrhem. Přesvědčíme je o vhodnosti smysluplného využívání VČ pro rozvoj osobnosti a zdraví jich samotných/

Tohoto cíle dosáhneme – vlastním příkladem, komunikací – besedou na téma, širokou nabídkou možností a podporou jejich vlastních aktivit.

Příklad aktivity

Vědomostní soutěž – X. stupňů k úspěchu – dlouhodobá (min. 1 měsíční) soutěž – předem zadaná témata soutěžních kol (sport – lední hokej, kultura – film, atd.) – umožňuje načerpat informace a tyto potom prezentovat. Naučí pracovat s informačními zdroji a eliminuje případné výpadky ve vzděláních zapříčiněné minulostí.

⁴⁵ Michal Kaplánek, Animace jako výchovná metoda, skriptum, 5



5. Informační materiál



Český sedlák občanské sdružení

Cíl: umožnit osobám vyloučeným ze společnosti – vlastním nebo jiným
příčiněním – opět nalézt své místo ve společnosti.

Tento projekt je plánován jako spolupráce fakult Teologické, Zemědělské a Zdravotně sociální Jihočeské Univerzity. Zapojení dalších fakult je možné (Ekonomické, Filozofické a Pedagogické). Každá ze zapojených fakult umožní zapojení svých studentů do tohoto projektu a významně tak napomůže mezifakultní spolupráci v oblastech, kde se vzájemně stýkají.

Získání praktických zkušeností a znalostí z celé škály činností umožní vypracovat velké množství témat pro práce studentů a ověření vypracovaných postupů učitelského sboru.

Účastníkům projektu nabídneme ubytování, stravování, zaměstnání, vzdělání a duševní pomoc.

Společenský prospěch spočívající v navázání na stávající sociální možnosti a organizace vyřeší nelehkou situaci lidí, kteří se dostali na „okraj společnosti“. Nový začátek a perspektiva života je cílem každodenní práce s lidmi.

Realizace tohoto projektu je v horizontu 2012. V současné době máme dojednáno využití výsledků výzkumu a práce - prof. Ing. Stanislava Kužela, CSc. - vedoucího katedry aplikovaných rostlinných biotechnologií a prof. Ing. Ladislava Koláře, DrSc. - katedra aplikovaných rostlinných biotechnologií. S využitím výrobních technologií je umožněno financování projektu. Tímto splňujeme základní požadavek a to životaschopnost a rozvoj. Práce – zvláště ruční – bude nabídnuta potřebným.

Naším úkolem je zajistit péči a vzdělávání účastníků projektu. Volný čas a vychovatelství jsou základní strategií působení na účastníky.

6. Itinerář

2011 – založení OS Český sedlák

2011 – získání lokality a budov pro projekt

2012 – zahájení činnosti

7. Použitá literatura

Michal Kaplánek, Animace jako výchovná metoda, skriptum – animace-kapl-uvod.doc

Příloha 4.

„Dítě pijící alkohol - jak by se měl rodič zachovat a výchovně zasáhnout

Děti a adolescenti do 18 let pít alkohol nesmí. Tak mluví zákon. Jak ale všichni víme, tento zákon se porušuje a i já jsem byl svědkem, jak v jedné rodině opakovaně dovolili pít nezletilci ve věku 16 let. Hodně tedy záleží na přístupu dítěte, ale především rodičů.

Co by měli rodiče dělat, pokud zjistí, že dítě opakovaně pije?

musí se naučit naslouchat a vytvořit pocit důvěry

učit dítě takové sebedůvěře, aby nebylo strženo partou, ev. dítě před partou chránit

rodiče musí být příkladem pro dítě

rodiče by měli částečně dítěti organizovat čas (nebo mu s tím pomoci - zájmy, končíky, aktivity dětí)

stanovení pravidel a přiměřené tresty

vyhledání odborné pedagogicko-psychologické pomoci, pokud si s problémem nevědí rady (raději dříve nežli pozdě)

zajištění spolupráce - s prarodiči, se školou, s poradnami a odborníky (psycholog, psychiatr)

mluvit o drogách, následcích požívání alkoholu a drog, poukazovat na příklady, statistiky

Co by měli rodiče dělat, pokud zjistí, že dítě opakovaně pije?

nepopírat problém, neignorovat pití

neskrývat, "netutlat" situaci a včas vyhledat psychologickou pomoc

neobviňovat se za dětské pití (můžeš za to Ty, protože)

nedávat peníze, které by mohlo dítě použít na koupi alkoholických nápojů

fyzicky dítě netrestat

nezříkat se dítěte, ale vyslechnout ho a pomoci mu

nejednat zbrkle

nikdy neztrácet naději⁴⁶

⁴⁶http://www.alkoholik.cz/zavislost/deti_a_alkohol/dite_pijici_alkohol_jak_by_se_mel_rodic_zachovat_a_vychovne_zasahnout.html

ABSTRAKT

BRODSKÝ, D. *Volnočasové aktivity v o.s. Český sedlák s ohledem na zdravotní omezení uživatelů drog*. České Budějovice, 2012. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. MACKŮ, R.

Klíčová slova: volný čas, animace, Český sedlák o. s., drogy, drogová prevence, zdravotní omezení, zdraví,

Práce se zabývá hodnocením situace na drogové scéně v Evropě i České republice. Uvádí základní pojmy týkající se zdravotního omezení uživatelů drog a jiných návykových látek. Pracuje s možným zdravotním omezením klientů. Zabývá se zdravím a jeho významem pro život. Popisuje základní složky volného času. Nabízí otázky pro klienty. Navrhuje základní metody práce ve volném čase. Animace jako nejvhodnější metoda.

ABSTRACT

Free time activities in civic association Český sedlák with regard to health limitations of drug users

Key words: free time, animation, Český sedlák NGO, drugs, drug prevention, health limitations, health

The thesis deals with the evaluation of situation on the drug scene in Europe and Czech Republic. Introduces basic concepts related to health limitations of drug users and other addictive substances users. It works with clients potential health limitations. It addresses health and its importance for life. Describes basic components of free time. It offers questions for clients. Proposes the basic methods of work in free time. Animation as the most suitable method.