

TRHLINA (V) ZOTAVENÍ

K. Kulhánková

F. Hrkal

RADICAL HAPPINESS

LYNNE SEGAL

Existuje teorie, která popisuje princip narušení reality jako léčivý proces. Tato teorie je popsána v knize "Radical happiness" a hovoří o síle narušení stereotypu, který považujeme za realitu, kterou nelze změnit a jde jenom odžít nebo přežít. Narušením tohoto stereotypu získáváme zkušenost, která nám může překreslit náš život a pomoci nám získat nad ním kontrolu. Společně s přesvědčením, že další silný moment do zotavení přináší úzdrava vztahové perspektivy jde o zásadní inspirace v práci s velmi mladými klienty naší terapeutické komunity Exit. Tito mladí lidé k nám přicházejí často ve stavu společenské paralýzy, bez vize jakékoliv změny.

ÚVODEM O EXITU



LIGOTKA



MALÁ, ALE MILÁ...



CO DĚLÁME?

- Jsme terapeutická komunita pro děti a mladé dospělé ve věku 14-26 let
- Poskytujeme podporu lidem, kteří se v důsledku škodlivého užívání návykových látek či hazardního hraní ocitli v nepříznivé životní situaci
- Délka programu je 6 měsíců
- Jsme součástí Slezské diakonie
- Náš tým se skládá ze sociálních pracovníků – tzv. „poradců terapeutů“, pracovních terapeutů a zdravotnice
- Spolupracujeme s psychiatry, psychology, adiktology, pedagogy
- Umožňujeme pokračovat ve studiu i v průběhu pobytu v naší službě

NÁŠ TÝM



A KOČKOTÝM



HARMONOGRAM TK EXIT - PLATNOST OD 1.10.2024

	6:45	7:00	7:15	7:30	7:45	8:30	9:10	9:45	11:30	12:15	13:00	14:30	17:00	18:00	18:45	19:30	20:00	20:30	22:00-22:30		
PONDĚLÍ	budíček ranní hygiena	rozcvička	příprava snídaně +úklid pokojů	snídaně	úklid předání úklidů (do 8:15) nákup	ranní komunita	výdej žádosti +telefonáty	společný pracblok + svačina (15 min)	příprava obědu +pracblok +telefonáty IP	oběd +úklid +příprava na skupinu	tematická skupina	studium soc. záležitosti (přestávky max po 45 min) + svačina (15 min) +telefonáty IP (nestudující)	osobní volno telefonáty	příprava večeře (pracblok do večeře) + večeře (nejozději v 18:30) +telefonáty IP	večerní komunita	úklid	osobní volno + telefonáty +předávka kuchyně, potraviny	klientská skupina - kulturní večer (hudební, výtvarný, knížní apod.)	večerní hygiena večeřka 22:30		
		kuchař a pomoc. příprava stravy		8:15 výdej léků			1. káva	kuchař a pomoc příprava stravy	úklid náměstí		přestup workshop životopisná klauzura	2. káva	přestup workshop životopisná klauzura	v případě potřeby možné studium do 18:30 (na žádost, nelze nárokovat)			20:00 výdej léků		22:00 uzavření domu		
ÚTERY	budíček ranní hygiena	rozcvička	příprava snídaně +úklid pokojů	snídaně	úklid předání úklidů (do 8:15) nákup	ranní komunita	výdej žádosti +telefonáty	studium soc. záležitosti + svačina (15 min) +telefonáty IP (nestudující)	příprava obědu +pracblok +telefonáty IP	oběd +úklid +příprava na skupinu	prevence relapsu	studium soc. záležitosti + svačina (15 min) +telefonáty IP (nestudující)	outdoor	osobní volno telefonáty	příprava večeře (pracblok do večeře) + večeře (nejozději v 18:30) +telefonáty IP	večerní komunita	úklid	osobní volno + telefonáty +předávka kuchyně, potraviny	relaxace pracovník	klientská skupina - dokument	večerní hygiena večeřka 22:30
		kuchař a pomoc. příprava stravy		8:15 výdej léků			1. káva	kuchař a pomoc příprava stravy (pokud kuchař studuje, zastupuje ho jiný klient po dobu studia)			přestup workshop životopisná klauzura		přestup workshop životopisná klauzura	v případě potřeby možné studium do 18:30 (na žádost, nelze nárokovat)			20:00 výdej léků		22:00 uzavření domu		
								přestup workshop životopisná klauzura				2. káva									
STŘEDA	budíček ranní hygiena	rozcvička	příprava snídaně +úklid pokojů	snídaně	úklid předání úklidů (do 8:15) nákup	ranní komunita	výdej žádosti +telefonáty	společný pracblok + svačina (15 min)	příprava obědu +pracblok +telefonáty IP	oběd +úklid +příprava na skupinu	interakční dynamická skupina	studium soc. záležitosti + svačina (15 min) +telefonáty IP (nestudující)	outdoor	osobní volno telefonáty	příprava večeře (pracblok do večeře) + večeře (nejozději v 18:30) +telefonáty IP	večerní komunita	úklid	osobní volno + telefonáty +předávka kuchyně, potraviny	relaxace klientská	osobní volno telefonáty	večerní hygiena večeřka 22:30
		kuchař a pomoc. příprava stravy		8:15 výdej léků	kontrola lednice		1. káva	kuchař a pomoc příprava stravy (na žádost, nelze nárokovat)	v případě potřeby možné studium (na žádost, nelze nárokovat)		přestup workshop životopisná klauzura	přestup workshop životopisná klauzura	klientský nákup	v případě potřeby možné studium do 18:30 (na žádost, nelze nárokovat)			20:00 výdej léků		22:00 uzavření domu		
								příprava jídelničky a nákupního seznamu na období sobota - pátek				2. káva									
ČTVRTEK	budíček ranní hygiena	rozcvička	příprava snídaně +úklid pokojů	snídaně	úklid předání úklidů (do 8:15) nákup	ranní komunita	výdej žádosti +telefonáty	společný pracblok + svačina (15 min)	příprava obědu +pracblok +telefonáty IP	oběd +úklid +příprava na skupinu	lichý týden sport sudý týden arte/drama + svačina (15 min)	15:15	osobní volno telefonáty	příprava večeře (pracblok do večeře) + večeře (nejozději v 18:30) +telefonáty IP	večerní komunita	úklid	osobní volno + telefonáty +předávka kuchyně, potraviny	klientská skupina - pohybová aktivita	večerní hygiena večeřka 22:30		
		kuchař a pomoc. příprava stravy		8:15 výdej léků			1. káva	kuchař a pomoc příprava stravy	v případě potřeby možné studium (na žádost, nelze nárokovat)		2. káva	přestup workshop životopisná klauzura		v případě potřeby možné studium do 18:30 (na žádost, nelze nárokovat)			20:00 výdej léků		22:00 uzavření domu		
								velký nákup (na období sobota - pátek)													
PÁTEK	budíček ranní hygiena	rozcvička	příprava snídaně +úklid pokojů	snídaně	úklid předání úklidů (do 8:15) nákup	ranní komunita	výdej žádosti +telefonáty	pracblok velký úklid + svačina (15 min)	příprava obědu +pracblok +telefonáty IP	oběd +úklid +příprava na skupinu	hodnotící skupina + svačina	relaxace klientská	velká komunita	osobní volno telefonáty	příprava večeře (pracblok do večeře) + večeře (nejozději v 18:30) +telefonáty IP	večerní komunita	úklid	osobní volno + telefonáty +předávka kuchyně, potraviny	klientská skupina - domluva pracovníka s klienty	večerní hygiena večeřka 22:30	
		kuchař a pomoc. příprava stravy		8:15 výdej léků			1. káva	kuchař a pomoc příprava stravy	úklid náměstí	PŘEDÁNÍ VELKÉHO ÚKLIDU DO 13:00	2. káva			v případě potřeby možné studium do 18:30 (na žádost, nelze nárokovat)	PŘEDÁNÍ FUNKCI (na následující období sobota - pátek)		20:00 výdej léků	příprava na silovku	22:00 uzavření domu		
SOBOTA		7:00		8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	11:00					18:00	18:45	19:30	20:00	20:30	22:30 - 23:00		
		kuchař a pomocník budíček 7:00 7:15 - příprava svačiny (silovkového obědu) + snídaně		budíček ranní hygiena nákup	snídaně + předání úklidů do 9:00	ranní komunita	výdej žádosti +telefonáty	pracblok IP telefonáty	11:00 - 16:00 síťové setkání 11:00 - 17:00 návštěvní sobota 11:00 - 17:00 zážitková aktivita 11:00 - 17:00 velký klientský nákup + outdoor					příprava večeře (pracblok do večeře) + večeře (nejozději v 18:30) +telefonáty IP	večerní komunita	úklid	osobní volno + telefonáty +předávka kuchyně, potraviny	Společné volno filmový večer /deskovky	večerní hygiena večeřka 23:00		
				8:15 výdej léků			1. káva	v případě potřeby možné studium (na žádost, nelze nárokovat)			svačina - oběd - svačina (2.káva)			v případě potřeby možné studium do 18:30 (na žádost, nelze nárokovat)			20:00 výdej léků		22:30 uzavření domu		
NEDĚLE		7:00		8:00	8:30	9:00	9:30	10:00					18:00	18:45	19:30	20:00	20:30	22:00-22:30			
		kuchař a pomocník budíček 7:00 7:15 - příprava svačiny + snídaně		budíček ranní hygiena nákup	snídaně + předání úklidů do 9:00	ranní komunita	výdej žádosti +telefonáty	socioterapeutická aktivita + společné aktivity dve směny + telefonáty +IP					příprava večeře (pracblok do večeře) + večeře (nejozději v 18:30) +telefonáty IP	večerní komunita	úklid	osobní volno + telefonáty +předávka kuchyně, potraviny	Osobní volno	večerní hygiena večeřka 22:30			
														v případě potřeby							

ŽÍT JINAK...

LIDSKÉ POTŘEBY...



ZÁKLADY NA KTERÝCH STOJÍ NAŠE PRÁCE

Maslowova pyramida potřeb

Potřeba seberealizace

Potřeba uznání, úcty

Potřeba lásky, přijetí, spolupatříčnosti

Potřeba bezpečí a jistoty

Základní tělesné a fyziologické potřeby

DOSAŽENÍ A UDRŽENÍ ABSTINENCE

- Zlepšení zdravotního stavu
- Péče o své zdraví, psychickou a fyzickou kondici
- Spánková hygiena
- Zvyšování sebekontroly
- Zvládání náročných a stresových situací



NÁVRAT DO BĚŽNÉHO ŽIVOTA

- Převzetí odpovědnosti za vlastní chování
- Zlepšení sociální situace
- Osvojení a rozvoj pracovních a studijních návyků
- Příprava na profesní život a motivace
- Rozvoj sociálních a komunikačních dovedností
- Zvýšení sebepoznání a sebedůvěry
- Nalezení vhodných aktivit pro trávení volného času a jeho plánování



PRACOVNÍ TERAPIE



NOVÍ OBYVATELÉ EXITU



MY POMÁHÁME...



...A ONI ZASE NÁM



PODPORA RODINNÉHO SYSTÉMU

- Ozdravení vztahů
- Zlepšení vztahu k sobě i k druhým lidem
- Vytvoření a posílení kompetencí rodiny či osob blízkých při řešení problémů vzniklých nejen v důsledku závislostního chování a užívání návykových látek



UZNÁNÍ, ÚCTA, SEBEREALIZACE



SPOLEČNÉ PROJEKTY



NALEZENÍ SDÍLENÉ RADOSTI...



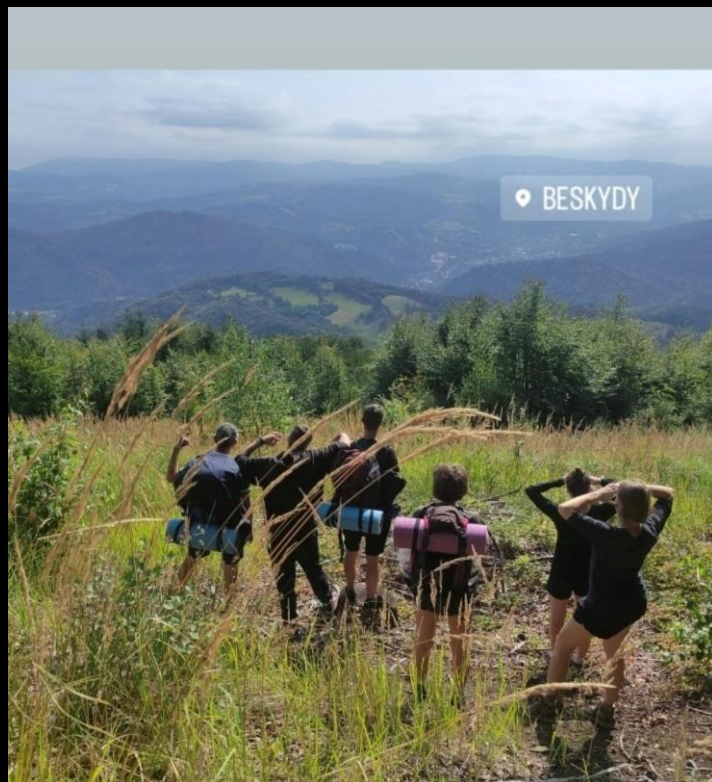
... NOVÝCH MOŽNOSTÍ...



...ZAPOMENUTÉHO DĚTSTVÍ...



NALEZENÍ A PŘEKONÁNÍ SÁM SEBE



KAŽDÝ JSME JINÝ A JEDINEČNÝ



V Ostravě

STUPŮ !!!

Čistější Ostrava

pevnost a pořádek
dobře
Láďa
Více komunit!

Více firem
s technickými
pozicemi
(Láďa, 62 let)

více
KVIETINY

Vodu kterou
prodal 4/2022, Jate báb.
Ostravskou vodu ostrava
LEVNĚJŠÍ MHD

středí, méně odpadků!
lepší bezpečnost
DĚKUJÍ !!

žádají
VÍCE ZELENĚ!

bych chtěl..

KONČNĚ KONCERTNÍ
HALU PRO FILHARMONII
KULŤA!
Jirka, 53

CHCI MĚSTO PRO
A NE PRO A

VÍCE MÍST
PRO STUDIUM
(KAMILA, UMĚLCE)

Lepší ovzduš
kvůli dětem
gene
(Kamila)

Méně odpadků, více ekologičnosti,
stejně jako Bio odpad, čistší ovzduš.

POZITIVNÍ
OBÝVATELSTVO

byla by
někdy aby byla
čistší ovzduš.

Koncert BTS
+ 1D
KONCERT BLAC

ADALA
OGOM NA HLAVU!
centrum

NE CIRKUS...

