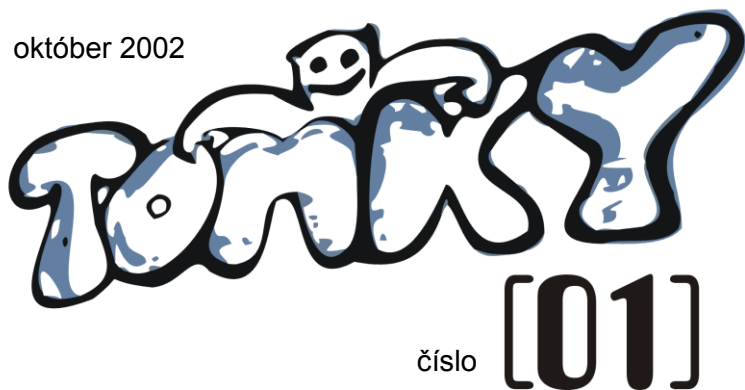


október 2002



Trojmesačník resocializačného centra pre drogovu závislých



Kancelária:
Road, n.o.
Hraničná ul. 2
821 05 Bratislava 2

tel. + fax 02-53418222

road-tomky@changenet.sk
www.road-tomky.sk



Modlitba

Daj mi spoznať, že sny už nepomáhajú, ani tie o minulosti, ani o budúcnosti. Pomôž mi spraviť to ďalšie tak dobré, ako je možné a spoznať tento okamih ako to najdôležitejšie. Ochráň ma pred naivnou vierou, že všetko v živote ide ľahko. Daruj mi jednoduché poznanie, že ťažkosti, porážky, neúspechy a zvraty sú samozrejmom súčasťou života, že prostredníctvom nich rastieme a dozrievame.

Pripomeň mi to, že sa srdce často vzoprie rozumu. Pošli v pravom okamihu niekoho, kto má odvahu v pokoji a láske povedať mi pravdu. Daj mi každodenný chlieb pre telo a dušu, daj mi znamenie tvojej lásky, prívetivú ozvenu, a aspoň niekedy zážitok, že som potrebný.

Viem, že mnohé problémy sa vyriešia tým, že človek nič neurobí. Daj, aby som mohol čakať! Chcel by som nechať teba a iných vždy sa vysloviť. Najdôležitejšie človek nepovie sám, bude mu to zjavené. Viem ako potrebujeme priateľstvo. Daj, aby som zvládol tento najkrajší, najťažší, najriskynejší a najnežnejší obchod života.

Požičaj mi fantáziu, aby som na pravom mieste, v pravom okamihu odovzdal – so slovami alebo bez nich – balíček dobroty. Urob zo mňa človeka, ktorý sa podobá plávajúcej lodi takmer ponorenej do najhlbších vôd, aby som dočiahol aj tých, ktorí sú dole.

Chráň ma pred strachom, pretože by som mohol premárniť život. Nedaj mi, čo si prajem, ale čo potrebujem. Neprosím ťa o zázraky a vízie, Pane, ale o silu na každý deň. Nauč ma umeniu malých krokov. Urob zo mňa vynachádzavého a vynaliezavého, aby som zaznamenával v každodenných maličkostiach v pravý čas svoje poznatky a skúsenosti, ktoré ma obzvlášť zasiahli a ktoré sa ma veľmi dotkli. Daruj mi istotu, že si správne zadelím čas. Daruj mi jemnocit, aby som zistil, čo je prvoradá a čo druhoradá. Prosím ťa o silu poznať poslušnosť a mieru, aby som iba neprekĺzol životom, ale aby som si rozumne rozdelil denný program, dbal na svetlé body a vrcholy.

Antoine de Saint-Exupéry



Úvod

Sme radi, že práve do Vašich rúk sa dostal náš trojmesačník. Chceli by sme ním osloviť hlavne ľudí, ktorí majú problém so závislosťou na drogách, ale aj tých, ktorých sa závislosť nedotkla priamo na koži. Touto cestou Vám chceme priblížiť život v ROAD-e na Tomkoch. Pýtate sa, čo znamená ROAD? Jednoducho CESTA.

Aj ja som závislý, tak ako mnoho iných a práve tu som začal hľadať cestu k triezvemu životu. Je iba na Vás ako sa rozhodnete, či si náš časopis prečítate, alebo ho pokrčíte. Ja som sa skoro pred rokom rozhodol pre ROAD, pretože tak ako Vám, tak aj mne droga neúprosne diktovala život, ale už tu som zistil a dostal tú moc zariadiť si život po svojom bez drog.

Pýtate sa ako na to?

„Je to jednoduché je to ako s lístkom, keď idete do kina. Je na Vás aký film si vyberiete, je na Vás ktorou cestou vykráčate.“

Tomáš

Dlho sme sa chystali napísať toto prvé Road'ácke číslo. Pokúsime sa Vám dať kúsok z nás. A tým dokázať, že sa dá byť čistý, aj keď niektorí z Vás smer svojej cesty hľadajú príliš dlho, pretože sa zamotali v pavučine pekla. Čím viac sa chcú vyslobodiť, tým viac sa zamotávajú. Človek, ak má problém, potrebuje názor druhého človeka. Ak sme vtiahnutí do problému nenachádzame cestu von. Všetko sa nám zdá ako čierny tunel bez východiska. Existuje však iba jeden spôsob ako nájsť svoje stratené vnútro a to spoznávaním samého seba prostredníctvom iných, rozprávaním sa a hľadaním pocitov, ktoré dávno zadusila droga. Človek sa môže zmeniť len tým ak sa naučí počúvať iných a prijímať vypočuté.

V komunite sme jednou veľkou rodinou, každý tu má svoje miesto. Nikto tu nie je nadarmo, nikto tu nie je náhodou. Stretli sme sa tu všetci s určitým cieľom, ako hovorí Danka Cymbalová: „Nieкто ponúka pomoc a nieкто potrebuje pomoc“. V našej veľkej rodine nás žije momentálne 8 klientov (3 baby, 5 chalanov), 4 terapeuti na Tomkoch - Rudo Cserge, PhDr. Andrea Vasilescu, Ivan Jančíčka, Dariusz Gleb, 1 slízový terapeut – Mgr. Juraj Kačo (pozn.: terapeut pracujúci vonku



s klientmi, ktorí ukončili resocializáciu a sú čistí), klub rodičov závislakov má na starosti Ladka Moravčíková, odborný garant – MUDr. Daniela Cymbalová, riaditeľka – Anna Hannikerová, managerka – Monika Toporová, ekonómka - Vierka Kunová, supervízor – MUDr. Ľubomír Okruhlica. Takže sme celkom početná rodina.

Andrea

Viac o našej komunite



Náš dom

Nezisková organizácia ROAD bola založená v auguste 1998, predchodcom bolo občianske združenie ROAD založené v januári 1996. Hlavnou náplňou ROAD-u je resocializácia drogovu závislých mladých ľudí. Terapeutická komunita má rodinný charakter. Žijeme v obci Tomky v rodinnom dome s hospodárstvom a záhradou. Do minulého roka 2001

sme boli iba chlapčenská komunita, v súčasnosti máme aj dievčatá, veď do každej správnej rodiny patrí aj žena. Od začiatku založenia komunity prešlo už 6 rokov, počas tohoto obdobia **riadne ukončilo pobyt 41 klientov** a do dnešného dňa **abstinuje 34 klientov**. V komunite sme si vytvorili parlament, teda pravidlá, podľa ktorých funguje komunita. Pobyt trvá 14 a viac mesiacov, počas tohoto obdobia ponúkame skupinovú a individuálnu terapiu, pracovnú terapiu (dielňa a iné), 12 krokový program NA. Okrem iného chodíme na terénky, stanovačky a do kina. Vo voľnom čase chodíme na jazero, hrať futbal a hokej.



Tomkársky futbal

Každý kto vstupuje do komunity automaticky dostáva staršieho brata, ktorý mu pomáha dostať sa do našej rodiny. Okrem resocializácie poskytujeme dvakrát do mesiaca poradenstvo aj rodinným príslušníkom závislých.

Pretože sme sa stretli s faktom, že väčšina klientov má ťažkosti so zaradením sa naspäť do svojho pôvodného prostredia a môže prísť k recidíve, rozhodli sme sa raz za týždeň vytvoriť terapeutické kluby



(vedie terapeut) pre klientov, ktorí ukončili resocializáciu a sú čistí. Týmto ponúkame možnosť naďalej so sebou pracovať, pretože si myslíme, že narkoman po ukončení resocializácie ešte nemá vyhrané a stále potrebuje byť v kontakte s ľuďmi, ktorí sú schopní mu poskytovať zrkadlá.

Podmienky pre vstup do resocializácie

✓ vek nad 18 rokov
✓ vylúčenie duševnej choroby
✓ absolvovanie detoxifikácie na oddelení alebo 2 týždne kontrolovanej abstinencie
✓ registrácia na úrade práce
✓ podaná žiadosť na sociálne dávky
✓ čestné prehlásenie o majetkových pomeroch
✓ občiansky preukaz
✓ preukaz poistenca
✓ zdravotná karta
✓ úhrada mesačných poplatkov

Výpovede našich klientov „strážnych anjelov“

.....stále som hľadal zmysel vo veciach, ktoré robím a skončil som pri drogách.....pri ktorých sa menil svet - na oko krajší.....no perfektné som sa oklamal.....po nejakom čase, to už bola nutnosť, z ktorej som nevidel cestu von.....ako prvé si bolo priznať, že som nemal šancu.....začal som hľadať niekoho, čo má podobný problém, hlavne mi ukáže ako na to.....tu na Tomkoch mi postupne začali ukazovať ľudia, ako na to, čo ma v celku potešilo..... po roku čistého života som našiel zmysel, ktorý ma aj baví.....snažím sa spoznávať a byť čistý.....život, ktorý som viedol už nezmením.....ale môžem zmeniť to, čo ma čaká.....



.....som tu síce len dva týždne, ale už teraz viem, že som spravil dobre, keď som prišiel na Tomky.....mám sa čo učiť ohľadne seba, spoznať sa, aký vlastne som, keď som čistý.....

Peťo

.....chcem so sebou niečo robiť, vážne robiť.....nie kvôli rodičom.....k tomu mám na pomoc dobrých a hlavne ochotných kamarátov pomôcť mi.....je s nimi sranda, ale aj poštriepenie, ktoré netrvá dlho.....všetko riešime tým, že sa rozprávame a hlavne, že si rozumieme v našom spoločnom probléme, ktorý sa volá závislosť.....

Edo

.....už som tu nejaký ten piatok a zisťujem, že normálny život je omnoho krajší, farebnejší, živší..... a hlavne reálnejší.....ako moje doterajšie pochmúrne a monotónne dni, ktoré som prežívala v opojení drog a alkoholu, dokedy som neprišla sem na Tomky.....odstupom času vnímam všetko inak a veľa vecí je pre mňa nových a veľa ešte len spoznávam, čo a prečo sa deje okolo mňa.....

Veve

.....na Tomkoch som už pomaly 9 mesiacov a spoznal som tu pre mňa v podstate nový pojem priateľstva.....cítim ho hlavne vtedy, keď si navzájom pomáhame a nikto tu nikoho neobhajuje.....a sme si rovní a povieme si do očí vždy to, čo máme na srdci.....je to úprimnosť.....mnohokrát to zraní a je to nepríjemné.....hlavne tá pravda.....ale robíme to preto, že si chceme navzájom pomôcť.....a hlavne sebe.....preto je to silné, lebo to pretrváva aj po skončení Tomkov, kde si pomáhame vonku, aby sme mohli zostať čisti.....

Tomáš

.....som narkomanka a môj život upadol za pomoci drogy.....jedna z mojich ciest boli Tomky.....tu otváram oči a prizerám sa na tú realitu, ktorú som doteraz nevidela.....učím sa tu veci, ktoré ma pred tým nezaujímali a boli vždy potrebné k môjmu životu.....lenže pre mňa boli nepodstatné.....tu začína môj nový život.....tu sa učím smiať



a tešiť sa.....chodíme na terénky.....jedna vec sa mi stala na terénke, išli sme sa bicyklovať na vodné bicykle a tam som cítila, že som šťastná, že prežívam takéto niečo.....hoc to bola maličkosť, ale pre mňa to bol zážitok.....toto sú tie veci, ktoré mi Tomky dali..... smiali sme sa.....v tej chvíli to bol silný pocit toho, že čistý život je pekný.....necítila by som pocit šťastia, keby som bola pod nejakou drogou.....

Lucia

.....spraviť rozhodnutie, ísť na Tomky, je dosť veľký krok.....spočiatku je to tak, aspoň som si to teda myslel ja tak..... že keď som dokázal prísť sem na Tomky, že už mám napoly vyhrané.....postupne som začal prichádzať na to, čo všetko musím so sebou začať robiť, aby som mal vôbec šancu abstinovať.....na začiatku, keď som videl, čo všetko sa bude odo mňa žiadať som si kládol otázky typu: oplatí sa to vôbec?.....stojí to za to?.....musím to naozaj všetko robiť, aby som dokázal abstinovať?.....som na Tomkoch rovné 2 mesiace a vo veľa veciach ešte nemám jasno.....no na tieto otázky a im podobné mám jasnú odpoveď.....ÁNO.....oplatí sa to, pretože si uvedomujem, že všetko, čo tu zažívam by som vonku s drogou nezažil.....oplatí sa to už len preto, lebo si uvedomujem, čo všetko by sa mi vrátilo a aké veci by som musel začať znova robiť.....aby som zohnal peniaze na drogu.....za tieto dva mesiace, čo som tu sa začínam pozeráť na všetko, v prvom rade na seba oveľa reálnejšie.....a čo je najdôležitejšie, ten pohľad je triezvy.....nie je už skreslený žiadnou drogou.....verte mi, takto je oveľa krajší.....toto neberte ako motiváciu, toto berte ako fakt.....

Stano



Pijanova planéta

Na ďalšej planéte býval pijan. Táto návšteva bola veľmi krátka, ale malý princ bol po nej veľmi sklúčený.

Čo tu robíš? - spýtal sa pijana, ktorého našiel, ako mlčky sedí pred radom prázdnych a radom plných fliaš.

Pijem – odpovedal pijan s pochmúreným výrazom.

Prečo piješ? – opýtal sa ho malý princ.

Aby som zabudol. - odpovedal pijan.

Aby si zabudol? A na čo? – vyzvedal malý princ, lebo ho už ľutoval.

Aby som zabudol, že sa hanbím. – priznal sa pijan a zvesil hlavu.

Za čo sa hanbíš? – vypytoval sa malý princ, lebo mu chcel pomôcť.

Hanbím sa, že pijem! – dodal pijan a načisto sa odmlčal.

A malý princ celý zmätený odišiel. Dospelí sú rozhodne veľmi, veľmi čudní, vravel si v duchu počas cesty.

Antoine de Saint-Exupéry: Malý princ, 1943

Z Novoročného pozdravu 2002

„Nesmierne ma potešilo, keď som otvoril obálku a videl som na obrázku dom na ktorý mám veľmi pekné spomienky. Normálne som tomu nechcel veriť. Hlavou mi prebehol krásny film, čo som tam všetko zažil. Tam som pociťoval prvé príjemné chvíle bez drogy. Dobré si na to pamätám a nikdy na to určite nezabudnem. Všetko bolo krásne až na môj predčasný odchod, ktorý smeroval priamo k droge. Nuž, ale akú cestu som si vybral a stálo ma to zasa mesiace a mesiace utrpenia. Človek ide po ceste, ktorú si vyberie sám a mne to trvalo dosť dlho, niekoľko rokov, kým som dospel k úprimnému rozhodnutiu abstinovať. Myslím, že ako sa k tomu človek postaví, tak také to má byť. Už to budú pomaly dva roky a som rád, že som sa rozhodol pre tento štýl života a vôbec to neľutujem, skôr naopak. Teším sa.

Ostávam s pozdravom.

Michal B.



Záver

Až si sa dostal až sem k záveru, zamysli sa nad sebou, či chceš viesť život plný radosti, šťastia, spoznávania seba samého, ale aj bežných životných problémov, ktoré k tomu patria, tak práve toto ti ponúka väčšina zariadení podobného zamerania ako sme my. Máš možnosť si vybrať.

Ak si sa však ešte nerozhodol a zostávaš v labyrinte plnom nenávisťi, depresie a ľútosťi, ktorý ti ponúka droga, ktorá je v tvojom vnútornom svete pánom, daj si šancu a nevzdávaj sa. Vymeň monotónnosť za niečo, čo si pri dogách nikdy neprežil, ako je normálny reálny život, kde si pánom a tvorcom svojho šťastia Ty. Aj ja som prešla podobným životom ako všetci závislí, lebo závislosť je choroba, ktorá nás spája. Dlhú dobu mi trvalo, kým som prišla k tomu, že do tejto skupiny ľudí patrí aj ja a že môj život doteraz nebol o ničom inom, len ako zohnať peniaze na drogu a až potom som bola schopná vôbec ako tak fungovať. Bez drogy nebol rozhovor so mnou veľmi príjemný. Alebo aj keď, tak to len preto, že to bola pretváрка na získanie niečoho, čo som za všetkým videla, *drogy*. Teraz s odstupom času vnímam všetko inak a zisťujem, že sa viem tešiť z toho, že som vôbec čistá a že pomaly spoznávam život taký, aký je. Som s ľuďmi, ktorých mám rada, čo som dlhú dobu ani *nevedela*, čo je to *mat' rád* a už vôbec nie *niečo cítiť*.

Veve

Ako sme už na začiatku spomínali ROAD po anglicky znamená cesta. Je na nás ktorý smer cesty si vyberáme. Tie ľahšie štreky vyzerajúce lákavejšie, pôsobia tak, že nás neunavia a k cieľu prídeme bez prekážok. Ale to, čo nadobudneme, nie je trvalé. Je to klam, ktorý nás hodí o malý moment naspäť do reality a musíme začať od znova.

Nenechajte sa oklamať chvíľkovými pocitmi, ktoré sa vyparia ako kvapky dažďa, ktoré vysuší slnko.

Každý náš chodníček nás niekam vedie a niečo nás učí. Robí nás inými, vnímavejšími, lepšími. To, že ste na svojej ceste padli do závislosti, má nejaký hlbší zmysel.

„Ľútosť je sestra chuti“, tak sa to hovorí u nás doma na Tomkoch. Takže - neľutujte sa a začnite byť sami sebou. Andrea



Tu varíme a túto kuchyňu sme si vyrobili sami v dielni



Každodenná pracovná atmosféra



12 Strážnych anjelov

Keď strácaš chodník bdie nad tebou
Už len diabol strážny
Chceš ísť po stopách túlavých psov
Stále s ním

Nevidíš nevetríš netušíš
Kam sa ženieš
Nemyslíš nehľadáš neveríš
Na zmúdenie

Tvoj diabol strážny stráži tvoj chodník

Raz pochopíš sám
Raz ťa nájde strážnych anjelov
Pár slov len 12 slov
Stačí kým uveríš

Keď rúca sa múr viem, že ťa tvoj anjel stráži
A hriech plazivý sa až na pôjd vyplazí

Nevidíš nevetríš netušíš
Kam sa hlúpo ženieš
Nemyslíš nehľadáš neveríš
Na zmúdenie

Tvoj diabol strážny stráži tvoj chodník

Raz pochopíš sám
Raz ťa nájde 12 strážnych anjelov
Pár slov len 12 slov
Stačí kým uveríš

Sonia



Sponzori

Krajský úrad Trnava, Protidrogový fond, Krajský úrad Bratislava, Miestny úrad Petržalka a Ružinov, NPOA, NOS - OSF, Nadácia pre deti Slovenska - Hodina deťom, Prvá stavebná sporiteľňa, Národná banka Slovenska, Magistrát hl.m. Bratislavy, Slovenské elektrárne, a.s., AB Kozmetika, a.s., AJ OZAP, a.s., ALAS, s.r.o., ART Štúdio JOKO, AZ veľkoobchod, s.r.o., Baumit, s.r.o., Dobré jablká - Dunajská Lužná, Drogéria-Spuchlák, EGO Silver Sk, s.r.o., Elektra, s.r.o., Eurobal, a.s., Eurotel, a.s., Grand Press, a.s., Holcim Slovensko, a.s., I-center, s.r.o., Kabát, s.r.o., Dr. P. Kresánek, CSc., LSH, s.r.o. Dolná Streda, Mäsko, a.s., Ing. F. Moravčík, Ing. A. Molnárová, Naceva Slovakia, s.r.o., NATPRO, s.r.o., PAM-ak, s.r.o., Pepsi Cola Bratislava, Ing. P. Regina, Poľnohospodárske družstvo Prievoz, Protect, s.r.o., S.I.T.,a.s., Salvo Film, s.r.o., Slov-matic, s.r.o., Stav-max Senec, ŠEVT, a.s., Unimar, s.r.o.

Nadácia Queen Juliana Foundation Holandsko
British Know How Fond
Kancelária Kanadského veľvyslanectva

Reklamný partner:
Západoslovenské energetické závody, š.p.

ĎAKUJEME

Osobitne ďakujeme všetkým, ktorí podporili našu činnosť a prispeli nám 1% zo svojich daní.

Šéfredaktorka: PhDr. Andrea Vasilescu
Spoluautori: Veve, Tomáš Černý
Design: Ing. Radovan Benkovský – www.beno.sk