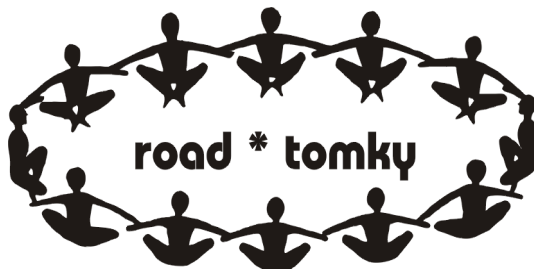


Február 2005



číslo **(04)**

Časopis resocializačného centra pre drogovu závislých



**ROAD, n.o.
Hraničná ul. 2
821 05 Bratislava 2**

**tel. / fax: 02 / 53418222
e-mail: road.hranicna@stonline.sk**

www.road-tomky.sk



OBSAH

- *Úvod*
- *Začiatok pobytu v Tomkoch*
- *Niečo o terapii ... /pohľad klientov/*
- *Športový deň s rodičmi / klienti /*
- *K voľnej tribúne / klienti /*
- *Vlastná tvorba / klienti /*
- *Výroky slávnych na Tomkoch*
- *Naša ponuka*
- *Sponzori*
- *Záver*



Úvod

Držíte v rukách 4. číslo nášho občasníka a ste na jeho začiatku tak, ako my sme na začiatku našich normálnych životov. Raz som už síce svoj život začínal, ale nebol som s ním spokojný a myslel som si, že drogy mi doňho dajú to, čo mi chýbalo. Toto chybné rozhodnutie každého z nás závislých dostalo na dno, kde sme si už sami nevedeli pomôcť, a tak sme sa dostali sem, na Tomky. Tu máme všetci šancu, podobne ako bájnny Fénixovia, sa znovuzrodiť z nášho popola a začať život ešte raz, a hlavne inak – bez drog . Prostredníctvom tohto časopisu máte možnosť sa dozvedieť ako to robíme, ako začíname odznova.

Samuel



Začiatok pobytu na Tomkoch

Keď som išla na Tomky a zistila som, že si mám priniesť skoro samé pracovné oblečenie, myslela som si, že tu budem 12 hodín denne makat' s majzlom a kladivom. Dvakrát sa mi sem nechcelo. Vlastne vôbec. Z prvého dňa si pamätám, že som prišla dosť vystresovaná, ale tiež, že prvé, čo ma tu príjemne prekvapilo bola taká skvelá rodinná atmosféra, ktorú bolo cítiť hneď na začiatku. Majzel a kladivo som v ruke ešte nemala a som rada, že som tu aj keď som si na začiatku vôbec nemyslela, že niekedy niekde vydržím tak dlho.

Katka

Na Tomkoch som sa neocitol, prišiel som sem pretože som si vonku už dosť dlho nevedel pomôcť sám so sebou a svojou závislosťou. Rozhodovanie o tom, že mám ísť do resocu nebolo vôbec ľahké, ba povedal by som, že naopak. Svoj prvý termín nástupu som po dvojtýždňovom detoxe akosi nezvládol a posunul na vlastne o ďalší týždeň. Pocity sa samozrejme v ničom nezmenili iba som zbytočne premárnil ďalší čas. Dnešným dňom som tu asi mesiac a myslím, že pomaly, ale isto si začínam zvykať.

Majo



Niečo o terapii ...

Pracovná terapia

„ Je dôležitá, niektorí klienti v živote nepracovali a tu majú možnosť sa to naučiť. Je to ako vonku, cez deň pracujeme. Neviem si ani predstaviť, že by sme tu celý deň len sedeli.“

Jano

„ Práca je vec, s ktorou som sa pred Tomkami nestretol a je to prvýkrát v mojom živote čo pravidelne pracujem sedem a pol hodiny. Hlavne sú to nervy a nechúť, ale niekedy aj takzvaný dobrý pocit z dobrej vykonanej práce.“

Samuel

„Rozširuje sa mi obzor pracovných zručností. Vonku som robil iba to, čo mi vyhovovalo. Tu sa učím robiť aj to, čo ma nebaví, ale vidím v tom zmysel.“

Tomáš



Skupinová terapia

„ Páči sa mi, že je to formou ponuky a nie nejakého vymývania mozgu, tak ako terapeuti sa vyjadrujú, aj klienti a je len na mne či si niečo zoberiem. “

Tomáš

„ ... priestor pre pocity, problémy, to čo ma trápi v konfrontácii s ostatnými ľuďmi, ktorí sú takí istí takže mi vidia do hlavy, lepšie sa pozerá zvonku na človeka, takže je to potrebné... “

Katka

„ Najprv som zo začiatku nemal rád skupiny, nechcel som počuť iné pravdy ako tie svoje, ale po čase som zistil, že moja pravda nemusí byť pravda, a že je dobré hovoriť o veciach, ktoré ma trápia už len v tom je to dobré, že sa vyrozprávaš, že dostaneš zrkadlá, zmeníš pohľady a riešiš problémy. “

Erik



Individuálna terapia

„ Na Tomkoch sú 24 hodín denne k dispozícii dvaja terapeuti, s ktorými si môžem pohovoriť o tom, čo ma trápi. “

Jano

„ ... nemám s ňou moc skúseností. Myslím si, že pomôže ak klient nemá odvahu a má možnosť sa zveriť aspoň terapeutom. Môže sa jednať aj o intímne záležitosti. “

Filip

„ Je to dobré, keď sa klient hanbí hovoriť o svojich problémoch pred všetkými. Dá si predkolo s terapeutmi. “

Tomáš

„ ...možnosť rozobrať niektoré veci, ktoré ma trápia a ťažko sa mi o nich hovorí pred viacerými, najprv s terapeutmi. “

Katka



Športový deň s rodičmi

„ ... športový súboj rodinných klanov, ale myslím, že keď prídu aj naši, tak to bude trápne, ale verím, že ma to zblíži s rodičmi ...“

Samuel

„ Deň, kedy si spoločne môžu zašportovať rodičia s deťmi. Spoločne sa zabavia aj odreagujú. Samozrejme pri športe človek dôjde na iné myšlienky. Pri zábave sa vzťahy upevňujú.“

Kristína

„ Moji rodičia na ňom neboli, ale páčilo sa mi, že sa zapájali aj ostatný rodičia. Bolo vidieť, že sa zaujímajú o svoje deti a neodpísali ich kvôli tomu, čo boli schopní urobiť pre drogy.“

Tomáš



Niečo od klientov k voľnej tribúne

„Môžem sa s rodičmi porozprávať o takých veciach, o ktorých by som sa s nimi doma nerozprával, a keď sa tu dozviem od rodičov veci, ktoré sa ťažko počúvajú mám šancu to prebrať so skupinou.“

Tomáš

„...konfrontácia s rodičmi pred ostatnými rodičmi. Riešenie problémov, ktoré sú pre mňa neriešiteľné doma.“

Filip

„Zatiaľ tá jedna, čo som zažila s mojimi rodičmi bola taká zvláštna, mala som radosť, že sú tu a hlavne, keď sa aj zapojili a na druhej strane som mala strach, že zjdu do niečoho, čo mi bude nepríjemné, do toho, čo som im robila alebo že ja poviem im niečo nevhodné. Dost' som to mala spojené s minulosťou, taký strach, že budem rozprávať tak ako predtým.“

Katka



Vlastná tvorba

*Tvoja duša je prázdny hrob, tak doň vlož svoje telo.
Sloboda **ŤA** volá tak choď, oddaj sa jej smelo.
Že bude mať z toho niekto v duši smútok, tak **TI** na ten hrob
položí kvietok. A že nemal ho kto zaliať, začali mŕtve kvety na
kameň padať.
Nikto **TI** pomocnú ruku nepodá ? To sa na nich podobá.
Tak sa zobud' z toho sveta, ved' už nie si malé dieťa.*

Janko

*Na Tomkoch nie je ľahké byť, učím sa tu odznova žiť.
Život je ako bonboniéra, nikdy neviem čo sa v nej skrýva.
Ale jedno určite viem , že čistý život chcem.*

Dano



Výroky slávnych na Tomkoch

- **výhoda u dílera:** mohol som sa hrať s dilerovým hadom
- **klientka :** ja som bola vždy lenivá čo sa týka drog
- **pri nákupoch :** keď sme čakali na salámu išla som si riešiť chuť k syrom
- **terapeut :** čo som ti povedal? **klient:** neviem asi nejakú blbosť
- **terapeut - klientovi:** chceš prejsť Tomkami??? tak sa prejdi od kaplnky k ihrisku, tam a späť
- **otázka od klienta :** a sociálka mi dojde na e-mail ?????
- **prečo nehovoriš? :** neviem asi mám ekvivalent sociálnej fóbie
- **pred vychádzkou :** čo keď ti na vychádzke zapískajú fetoši pod oknom ??? neviem ja bývam na ôsmom poschodí
- **výrok na skupine :** za účelom chuti ostal som nervózný
- **na technike :** ja nenakúkam do misy, utriem si zadok a idem preč



V našej ponuke má trvalé miesto:

- *každý pondelok o 19.30 na Hraničnej č.2 v Bratislave prebieha klub pre klientov , ktorí chcú žiť čistý život*
- *každý utorok o 19.00 na Hraničnej č.2 v Bratislave prebieha klub anonymných narkomanov NA*
- *každý prvý a tretí pondelok v mesiaci prebieha o 18.00 na Hraničnej č.2 v Bratislave prebieha skupinové stretnutie rodičov a sympatizantov závislých*
- *každú prvú sobotu v mesiaci (medzi 14.00-16.00) na Tomkoch, prebieha voľná tribúna pre klientov, ktorí sú v resocializačnom zariadení a ich rodinných príslušníkov*



Záver

Týmto číslom nášho časopisu sme vám chceli aspoň trochu priblížiť to, čo prežívame mi závislí chalani a baby. Ako sa cítíme, akú máme motiváciu a prečo sme sa rozhodli tak, ako sme sa rozhodli.

Byť čistý pre mňa neznamená len nefetovať. Učím sa odznova žiť, učím sa porozumieť sám sebe, učím sa porozumieť, čo sa vo mne odohráva a vedieť si to pomenovať. Pocity, to sú pre mňa úplne nové veci. To, čo som zažil tu za šesť mesiacov, som vonku nezažil asi od strednej školy – stanovačky, výlety, výstavy, zimnú terénku na Čertove, zabíjačku a veľa, veľa ďalších podujatí a akcií.

Až tu som si uvedomil, aký som bezmocný pred drogami. Sú aj ťažké chvíle, ale viem, že to obdobie prejde a všetko bude iné. Veľa krát som sklamal sám seba aj blízkych či priateľov.

Závislosť je choroba a je smrteľná. Presvedčil som sa o tom, keď tu bol jeden klient, ktorého sme poslali domov, lebo kradol a klamal – neskôr sme sa dozvedeli, že spáchal samovraždu. Až vtedy som to pochopil...

Ale ešte je miesto na tomto svete, kde sa so závislosťou dá niečo robiť a pre mňa jediná šanca ako sa naučiť žiť a byť čistý.

Dano



Sponzori

Trnavský samosprávny kraj
Bratislavský samosprávny kraj
Magistrát hl.m. Bratislavy
Miestny úrad Petržalka
Miestny úrad Ružinov
AJ OZAP, a.s.
Dobré jablká - Dunajská Lužná
Poľnohospodárske družstvo Prievoz
Medishop, s.r.o.
p. Dagmar Sajdaková
Nadácia rozum a cit
MUDr. Lubomír Havlík
p. Peter Kostelný – les. Správa
p. Chudík – starosta Borský Sv. Jur
p. Laco Just Zl. Moravce
Senické a Skalické pekárne
Veľkosklad ovocia a zeleniny
Pneuservis Moravský Sv. Ján

Protidrogový fond
Hodina deťom
NPOA
NOS - OSF
Eurotel, a.s.
Grand Press, a.s.
Drogéria - Spuchlák
Slov-matic, s.r.o.
JUDr. Pavol Erben
Nadácia Markíza
p. Ivan Zima
MUDr. Koncová
p. Štefan Šimovič
Pošta Borský Sv. Jur
Elektroservis Drahoš
p. Zuzana Kocúriková
Práčovňa Malacky
p. Gabriel Hladík

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

ĎAKUJEME



Osobitne ďakujeme všetkým, ktorí podporili našu činnosť a prispeli nám 2% zo svojich daní.

***Šéfredaktorka: Mgr. Marta Špaleková
Zástupca šéfredaktora : Mgr. Vierka Šedivá***

Spoluautori: Tomáš, Janko, Samuel, Dano, Katka, Zdeno, Erik, Filip, Kristína, Monika, Jaro, Majo, Janči, Maťo

Design: Rudo Cserge

Číslo účtu : Slovenská sporiteľňa Malacky 0180044085 / 0900

Môžete nám napísať: road.hranicna@stonline.sk

Neprešlo jazykovou úpravou

***Redakcia : Tomky 664, 908 79 Borský Sv. Jur
Telefón: 034 / 65 98 311***

Zakladajúci šéfredaktor : PhDr. Andrea Vasilescu

