

MALA
KNJIGA
VJEŠTINA



Naziv originala :
Scottish Families
Little Book of CRAFT
Izdavač:
Scottish Families Affected by Alcohol and Drugs:
www.sfad.org.uk
Registered Scottish Charity SC034737

Scottish Families Affected by Alcohol and Drugs

MALA
KNJIGA
VJEŠTINA

(Little Book of CRAFT)



Udruženje PROSLAVI OPORAVAK
Sarajevo, 2020

UVOD

Ova Mala knjiga vještina preuzeta je od mreže Škotskih porodica koje su pogođene upotrebom alkohola i droga (eng. Scottish Families Affected by Alcohol and Drugs). Metodu koju koriste u svojim servisima podrške nazvali su CRAFT - eng. Community Reinforcement and Family Training - Jačanje lokalne zajednice i educiranje porodice.

CRAFT vam pomaže da razmišljate o stvarima na drugačiji način. Uči vas:

- Kako razgovarati sa bliskom osobom o njenoj upotrebi alkohola ili droga
- Kako pozitivnije komunicirati jedni sa drugima
- Kako postaviti i održati svoje granice

CRAFT je program koji se temelji na intervencijama, kreiran od strane Dr. Robert J. Meyers-a. Meyers je započeo svoj rad 1976. godine i od tada je objavio veliki broj publikacija, te je međunarodno prepoznat govornik i trener.

„CRAFT ima dva cilja. Jedan je da vas nauči kako da ohrabrite voljenu osobu da smanji svoju upotrebu droge i/ili alkohola te da započne tretman, a drugi cilj je da vam pomogne da poboljšate svoju kvalitetu života“

– Meyers (<https://www.robertjmeyersphd.com>)

SADRŽAJ:

- 9 - 11 Razgovor o alkoholu i drogama
- 12 - 18 Pozitivna komunikacija
- 19 - 26 Postavljanje granica

Dio sadržaja ovog teksta je preuzet iz 20-minutnog vodiča - <https://the20minuteguide.com/>

“Članovi porodica koji koriste CRAFT metodu doživljavaju veće poboljšanje u svom emocionalnom i fizičkom zdravlju od onih koji koriste metode konfrontacije da bi pomogli svojim voljenima.”

(Miller, Meyers i Tonigan, 1999)



RAZGOVOR O ALKOHOLU I DROGAMA

“Iako se ponekad može činiti da promjena treba da se desi odmah, mali koraci mogu napraviti veliku razliku u odnosima.”

- Meyers

Razgovor sa osobom o njenoj upotrebi alkohola i/ili droge može biti težak za svakoga. Može uzrokovati zabrinutost i stres, te osoba možda nije spremna da se otvori ili odgovori na način na koji vi želite, što može dovesti do dodatnih dilema.

Kako da započnem razgovor?

Pripremite se unaprijed

Isplanirajte i zapišite ono što bi željeli da kažete. To će vam pomoći da budete specifični i jasni tokom razgovora.

Traženje dodatnih informacija o alkoholu i drogama vam može pomoći da se osjećate spremnijim za razgovor.

Možete pronaći više informacija na internetu, a također i na stranici: www.biramoporavak.com

Odaberite pravi trenutak

Razmislite o najboljem vremenu da razgovarate sa osobom – da li je to tokom dana? Poslije posla? Kada su sami? Važno je odabrati pravi trenutak. Ukoliko ima drugih osoba u prostoriji, razmislite da li to može uzrokovati više problema ili srama za osobu. Vi je poznajete, pa odaberite mjesto gdje će biti opuštena i spremnija da vas sasluša.



Budite sigurni da slušate

Slušanje je jednako važno kao i govor. Ako ste otvoreni za ono što vam osoba govori, za njene misli i osjećanja, bolje ćete razumjeti njeno stajalište, čak i ako se ne slažete s njom.

Koristeći otvorena pitanja i dopuštajući i ohrabrujući osobu da govori, izbjeci ćete da razgovor doživi kao napad ili da vas doživi kao nekoga ko drži predavanje.

Potrudite se da prihvatite kako se osoba osjeća, te joj dajte do znanja kako se vi osjećate. Obratite pažnju na njen ton glasa i govor tijela, zato što vam to može pomoći da bolje razumijete osjećaje koji su u pozadini riječi. Potrudite se da slušate čak i ako postane previše bolno.

Razmotrite korištenje “Ja” izjava

Kada koristimo “Ja” izjave, umjesto “Ti” izjave, to može činiti veliku razliku u našim razgovorima.

“Ja” izjave imaju tri sastavna dijela:

1. “Kada...” – dajte neosuđujući opis ponašanja osobe
2. “Osjećam se...” – imenujte kako se osjećate kada vidite određeno ponašanje
3. “Zato što...” – završite sa objašnjenjem kako je to ponašanje u vezi sa vama

“Kada koristiš drogu u kući, osjećam se tužno i ljutito, zato što sam te zamolila da ne koristiš u kući.” – “Ja” izjava

Možete također okrenuti redoslijed tako da na prvom mjestu kažete kako se osjećate:

“Osjećam se tužno i ljutito kada koristiš drogu u kući zato što sam te zamolila da to ne radiš.” – “Ja” izjava

Šta izbjegavati u razgovoru

Tokom razgovora, pokušajte da se ne raspravljate, čak i ako čujete nešto sa čim se ne slažete. Kada osoba govori, slušajte i pokažite da prepoznajete njene osjećaje. Govorite izjave poput „*čini se da ti je jako stalo do ovoga*“ ili „*čini se da te to uznemirilo*“, onda opišite svoja osjećanja i reakcije na njeno/njegovo ponašanje i kako se vi zbog toga osjećate.

U razgovoru, pokušajte izbjegavati da:

- Prekidate osobu
- Podižete ton glasa
- Omalovažavate – „*Ne želim da čujem tvoje izgovore*“
- Budete stručnjak za sve – nemojte dopustiti da vaši lični pogledi preuzmu kontrolu
- Mijenjate temu zato što se osjećate neugodno
- Optužujete i “upirete prstom”
- Budete defanzivni
- Ne slušate šta osoba govori

Svi prolazimo kroz različite emocionalne reakcije i možemo reći neke stvari koje ne mislimo ili za koje ne razumijemo kakav efekat mogu imati. Najbolje bi bilo izbjegavati stvari poput:

- “*Moraš da...*” = naređivanje
- “*Bilo bi najbolje kad bi...*” = savjetovanje
- “*Glupo si se ponašao...*” = osuđivanje
- “*Da li shvataš...?*” = držanje predavanja
- “*Ne mogu se nositi s ovim*” = izbjegavanje
- “*Zašto to radiš...?*” = ispitivanje

Može biti teško prihvatiti da neko ko vam je drag pravi izbore koji vas zabrinjavaju.

Važno je znati da - ne možete promijeniti drugu osobu ali je pod vašom kontrolom ono što vi kažete i kako se osjećate.

POZITIVNA KOMUNIKACIJA

Pozitivna komunikacija ne znači samo izgovaranje lijepih stvari i izbjegavanje konflikta. Zapravo je puno više od toga.

“Kako razvijate bolje načine za interakciju sa bliskom osobom, budite ohrabreni i optimistični kada stvari idu dobro, ali nemojte se previše obeshrabriti kada idu nešto lošije. Iduća riječ, idući dan, iduća interakcija vam daje novu šansu da napravite pozitivnu promjenu.”

- Meyers

Kako da naučim da zvučim pozitivnije?



Budite kratki

Ako niste unaprijed isplanirali šta ćete reći, može se desiti da govorite više nego što je potrebno, naročito kada ste nervozni ili ljuti. Pokušajte da unaprijed isplanirate šta ćete reći i držite se toga. Ako kažete više nego što je potrebno ili počnete pričati o nečemu potpuno drugom, to će zasjeniti važne dijelove onoga što želite reći.

Budite konkretni

Lako je ignorisati ili pogrešno shvatiti nešto ako nije jasno određeno. Pokušajte da se usmjerite na konkretna ponašanja umjesto na misli ili osjećanja.

Na primjer, umjesto da govorite osobi da „bude odgovornija“, kažite konkretno koje ponašanje želite da vidite.

“Tokom školskih dana, želim da ustaneš kada ti alarm zazvoni.”

Ili

“Utorkom želim da pokupiš djecu iz škole.”

Budite pozitivni

Pozitivno ovdje znači opisivanje onoga što želite umjesto onoga što ne želite. Ovo mijenja fokus razgovora sa kritike i gundanja ka podršci i ostvarivanju promjene. Lakše je nagraditi nekoga za nešto što radi nego za nešto što ne radi.

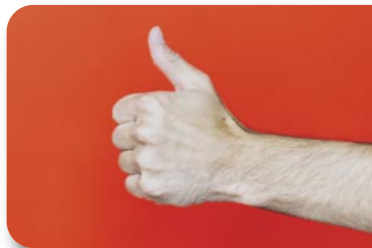
Biti pozitivan na ovakav način, sprječava osobe da se bune i ponašaju odbrambeno te umjesto toga promoviše motivaciju.

Na primjer:

“Uvijek me sramotiš kada piješ.”

Postaje

“Volim provoditi vrijeme s tobom kada si trijezan/a.”



Prepoznajte i iskažite svoje emocije

Kada je kratka i proporcionalna, emocionalna reakcija na problem može pomoći da se probudi empatija i obzirnost kod sagovornika. Kažite kako se osjećate na miran i neosuđujući način. Korištenje “Ja” izjava može ohrabriti osobu da razmišlja o uticaju koje njeno ponašanje ima na vas. Vrlo je važno da budete iskreni vezano za svoja osjećanja i da ne pokušavate učiniti da se osoba osjeća krivom.

Na primjer:

Umjesto da kažete „*razaraš ovu porodicu, nije te briga za to kako se mi osjećamo*“, možete reći „*Osjećam da tvoja upotreba alkohola /droge stavlja veliki teret na ostatak porodice, ponekad se osjećam kao da ne shvataš kakav uticaj to ima na nas.*“



Ponudite pomoć

Kada se formuliše kao pitanje, nuđenje pomoći može prenijeti neosuđujuću podršku u rješavanju problema. Pokušajte pitati „*ima li neki način na koji mogu pomoći?*“ ili „*kako mogu pomoći?*“. Male stvari mogu značiti puno za poboljšanje komunikacije – „*da, puno bi mi pomoglo ako bi mi poslao poruku i podsjetio me.*“

Prihvatite djelimičnu odgovornost

Dijeljenje makar i malog dijela problema, može promijeniti defanzivan stav osobe kojoj želite pomoći. Time pokazujete da ste zainteresovani za rješavanje problema, i da ne osuđujete i ne upirete prstom.

Prihvatanje djelimične odgovornosti ne znači da preuzimate krivicu ili priznate da ste u krivu. Poruka koju šaljete na taj način jeste da smo „*zajedno u ovome*“.

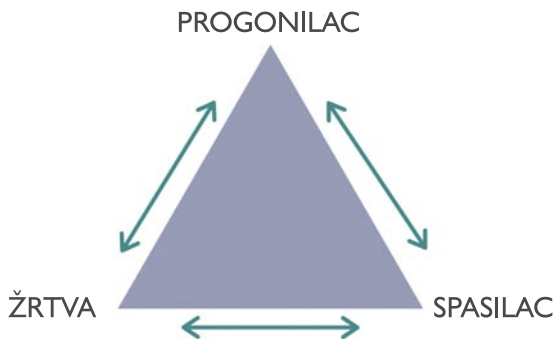
Na primjer:

„*Znam da sam u prošlosti raspravama i svađom samo pogoršavala stvari, ali želim da se počnemo bolje slagati.*“

Recite da razumijete

Što više osoba vjeruje da razumijete zašto se ponaša na određeni način, biće manje defanzivna. Zbog ovoga, biće spremnija da vas čuje, razumije i posluša.

Negativne uloge u koje osobe upadaju – Dramski trougao Stephen Karpman-a



Osobe u ulozi **Progonioca** često:

- nisu fleksibilne
- osuđuju osobu koja koristi alkohol ili drogu
- su ljutite
- optužuju
- kritikuju
- „**Ovo je tvoja krivica!**“

Osobe u ulozi **Žrtve** često:

- osjećaju krivicu
- osjećaju potrebu da pomognu nekome
- pružaju pomoć i kada ona nije potrebna
- pretpostavljaju da ih drugi trebaju
- „**Ti trebaš moju pomoć!**“

Osobe u ulozi **Spasioca** često:

- se osjećaju nepravедno tretirani
- se osjećaju bespomoćno
- preuzimaju krivicu za ono što se događa
- **„Jadan/na ja, odustajem.“**

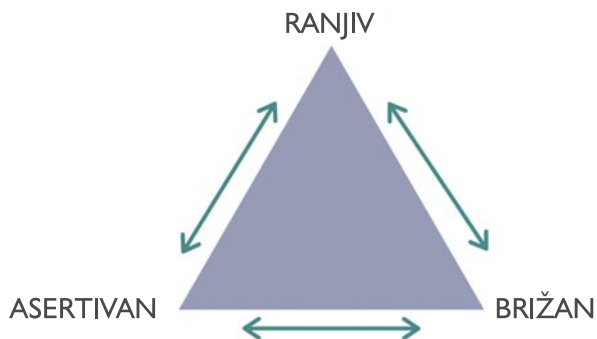
Osobe često preuzmu jednu ulogu a potom pređu u drugu.

“Samo sam pokušavao pomoći (Spasioc) i oni su se okrenuli protiv mene (Žrtva) tako da sam se morao braniti (Progonilac).”

Nekada osobe ostaju u svojoj ulozi. Na primjer, osoba može uvijek preuzimati ulogu Progonioca dok vi uvijek ostajete Spasilac.

Važno je da prepoznamo gdje se nalazimo u trouglu kako bi mogli da izađemo iz te uloge. Začarani krug će se nastavljati sve dok se neko ne pomjeri ka jasnijem i zdravijem načinu komuniciranja.

Pobjednički trougao Stephen Karpman-a



Osobe koje su **Asertivne**:

- prihvataju tuđe vrijednosti i integritet
- znaju svoje osjećaje, želje i potrebe
- su neosuđujuće

Osobe koje su **Brižne**:

- prihvataju tuđu sposobnost da razmišljaju sami za sebe
- pružaju pomoć kada se to traži od njih
- brinu i razumiju
- nije im neophodan osjećaj da su potrebne drugima

Osobe koje su **Ranjive**:

- prihvataju sebe
- dijele stvarne osjećaje
- nije im neophodan osjećaj da imaju kontrolu

Pobjednički trougao nam pokazuje kako možemo promijeniti našu ulogu da bi potakli pozitivniju komunikaciju i prekinuli ciklus dramskog trougla.

Ako prepoznajete sebe u ulozi **Progonioca**, pokušajte da budete iskreni sami sa sobom o tome šta vas to ljuti. Ljuttnja je sekundarna emocija koja se javlja kada neko veoma brine za drugu osobu. Razmišljajte kako se osjećate i pokušajte razgovarati o tome – u redu je da budete i da se osjećate **Ranjivo**.

Ako sebe vidite kao **Spasioca**, vi brinete za drugu osobu ali također vam se sviđa da ste potrebni nekome. Da li osoba stvarno želi ili treba vašu pomoć? Uloga **Brižne** osobe je vezana za razvoj vještina slušanja, jer slušanje je često jedino što je potrebno kako biste pokazali brigu.

Biti **Asertivan** znači zadovoljiti vaše potrebe ali bez da kažnjavate i postajete **Progonilac**.

Samosvijest je ključna u sve tri uloge.

Pozitivna komunikacija vam može pomoći da postavite granice koje su zdravije za sve odnose. Korištenje sedam komponenti pozitivne komunikacije o kojima smo pisali u ovom poglavlju, može vam pomoći u tome.

POSTAVLJANJE GRANICA

Šta je granica?

Granice opisujemo kao postavljanje okvira koji određuju šta je prihvatljivo. One nam pomažu da izgradimo povjerenje, stabilnost i poštovanje. Granica se može postaviti da bi ograničila uticaj ponašanja druge osobe. One pomažu da se iznesu potrebe koje doprinose osjećaju sigurnosti i poštovanja.

Ne možete promijeniti druge ali ono što možete promijeniti jeste vaš odgovor na situaciju. Promjena vaše reakcije može dovesti do promjene kod osobe koja konzumira alkohol ili droge.

Na primjer:

Emu koristi heroin posljednjih devet mjeseci. Da bi mogla da kupuje drogu posuđuje novac od svoje porodice, a vremenom počinje i da krade iz porodičnog doma. Njeni roditelji nisu bili svjesni situacije sve dok je policija nije privela zbog posjedovanja droge. Tada su razgovarali s njom o upotrebi droge.

Emini roditelji ne žele da ona ponovo krade od porodice i ne žele da joj posuđuju, niti daju novac za drogu.

Potrebno je postaviti dvije granice:

- *Emu neće krasti od porodice.*
- *Roditelji neće Emi posuđivati novac za drogu.*

Kako postaviti granicu

Postoje tri faze u postavljanju i održavanju granice:

1. Definisanje granice

2. Postavljanje granice

3. Održavanje granice

Za postavljene granice često mogu biti potrebne promjene i ponovno postavljanje. Proces se ponavlja kroz ove tri faze. Započinje se sa definisanjem, postavljanjem i održavanjem granice. Onda učite iz tog procesa, prateći šta se desilo, kako je bilo prihvaćeno, da li je uspjelo, i onda je redefinišete, ponovo postavljate i održavate i tako dalje.

Definisanje granice

Prije nego uspostavite granicu, zapitajte se:



- Koji je tačno problem na koji želim da granica utiče?
- Šta treba da postignem?
- Zašto postavljam ovu granicu? Da li zato što sam ljut/a ili sam razmislio/la o tome?
- Da li bih prihvatio/la ovakvo ponašanje od nekoga ko ne koristi alkohol ili droge? Da li je neophodno da se odnosim drugačije prema osobi samo zato što koristi drogu ili alkohol?

Savjet:

Trebali bi definisati granicu na osnovu ponašanja osobe, a ne na osnovu njihove ličnosti.

Na primjer:

Možete postaviti granicu koja se tiče upotrebe droga u kući.

“Ne želim da koristiš drogu u kući.”

prije nego

“Ne želim da budeš u kući kad koristiš drogu.”

Granica se u ovom slučaju odnosi na zahtjev da osoba ne koristi drogu kada je u kući i to je rečeno na pozitivan način – tj. ne govorite osobi da napusti kuću, nego tražite da ne koristi drogu u kući.

Druge stvari koje se možete zapitati

- Da li granica ohrabruje osobu da preuzme odgovornost za svoj život? Za svoje ponašanje? Izbore koje pravi? Ili tretira osobu kao da je dijete?
- Koji su rizici postavljanja granice – za osobu i za cijelu porodicu?
- Na primjer, ukoliko osoba koristi drogu van kuće, vaša porodica neće biti u riziku od “pribora” koji se koristi za konzumaciju, kao što su igle, ali, da li će osoba biti izložena većem riziku napolju?
- Postavite jasne posljedice za ono što će se desiti ako se granica prekrši. Posljedice trebaju biti prikladne i dostižne tako da ih možete sprovesti ako je granica prekršena.
- Kako ćete mjeriti da li se granica održava?
- Koliko dugo je postavljena granica aktuelna? Ima li potrebe da postavljate rok?
- Kada će se postavljena granica ponovo razmotriti?
- Može li se granica lako promijeniti ako se nešto desi?
- Na koga će još postavljanje granice uticati? Da li se svi članovi porodice slažu u njenom postavljanju?
- Je li prikladno dati nagradu ako se granica održava?



Ovo je puno informacija za primiti i ne morate imati odgovor na svaku pojedinu stavku. **Zapamtite da ne možete promijeniti drugu osobu ali da možete promijeniti svoju reakciju na njeno ponašanje.**



Postavljanje granice

Nakon što ste definisali granicu, vrijeme je da je postavite sa osobom. Ovo se dešava kroz razmatranje, tako da se svi uključeni slože oko postavljanja granice.

Kada postavljate granicu, najbolje je da:

- Slušate jedni druge
- Budete otvoreni i iskreni o tome kako se osjećate
- Poštujete drugu osobu prihvatajući i razumijevajući njeno gledište, čak i kada se ne slažete s njim
- Počnete sa onim što želite reći koristeći "Ja izjave" poput "Ja se osjećam..."
- Preuzmete odgovornost sa vaše strane za ono što se desilo
- Izbjegavate preuzimanje odgovornosti za ponašanja i izbore druge osobe
- Prihvatite kako se osjećate i kako se druga osoba osjeća
- Izražavate osjećanja govoreći da se osjećate ljutito umjesto da budete uvredljivi prema drugima
- Imate u vidu da je saradnja mnogo bolja od konfrontacije

Kako da pregovarate o postavljanju granice?

- Tražite ono što želite bez zahtijevanja ili izbjegavanja.
- Provjerite sa drugom osobom koji je njen odgovor na to što tražite i izbjegavajte pretpostavke.

- Započnite lagano i (ako je potrebno) završite čvrsto. Započnite pregovaranjem i pređite na nametanje samo ako je to neophodno.
- Sarađujte i budite fleksibilni i spremni na kompromis da biste postigli dogovor. To će pomoći da se svi osjećaju kao da su dobili nešto.
- Držite se onoga što vam je najvažnije i budite spremni na kompromis za manje stvari.
- Složite se oko uslova granice – poput toga kada će stupiti na snagu, kada ćete ponovo razgovarati o njoj i koje su posljedice ako se prekrši.

Ako dogovaranje i razgovor ne uspiju

Ako je teško razgovarati sa osobom i pregovarati o granici, vaša prva granica je to da bude više razgovora i pregovora. To možete postići razgovarajući sa osobom ili pismeno.

Primjer roditelja koji piše svom djetetu koje koristi droge:

“Primijetio/la sam da uvijek kada pokušam da razgovaram sa tobom o korištenju droge u kući, ti izbjegavaš da govoriš o tome. Kada to radiš, osjećam se ljutito i frustrirano. Tražim od tebe da ne koristiš droge u kući. Kršim zakon kada znam da se to dešava, a ne prijavljujem policiji. Vjerujem da je to rizik za zdravlje i sigurnost svih nas. Ako odabereš da nastaviš koristiti droge u kući i ne budeš razgovarao/la o tome, pretpostaviću da si prestao/la da sarađuješ. Ja ću također prestati da sarađujem tako što neću kupovati hranu niti pripremati hranu za tebe. Ne sviđa mi se što je došlo do ovoga i radije bih da možemo pričati o tvojoj upotrebi droge i kakav to uticaj ima na našu porodicu. Za kraj želim da ti kažem da te i dalje volim i da želim da budem uključen/a u tvoj život.”

Obratite pažnju na sljedeće u ovom primjeru:

- Govori se o ponašanju osobe a ne o samoj osobi
- Pokazuje kakav uticaj je kršenje granice imalo
- Traži se da se granica poštuje. Ne zahtijeva niti izbjegava pitanje
- Otvoreno je, iskreno i direktno
- Postoji balans između komuniciranja problematičnih i dobrih stvari kod osobe
- Napominje šta je granica kao i posljedice njenog kršenja
- Drži osobu odgovornom za njeno ponašanje i izbore koje pravi

Održavanje granice

Da bi održali granicu, potrebno je da:

- Primijetite ako dođe do bilo kakve promjene u granici
- Priznate kada je granica održana ili prekršena
- Odgovorite na prekršenu granicu biranjem vaše reakcije

Osobe koje koriste drogu i/ili alkohol često krše granice, naročito kada se one tek postavle. Osobe često reaguju na promjene vraćanjem na prijašnja ponašanja i često nisu spremne da se promijene.

Osobe koje koriste alkohol i/ili droge se često nadaju da njihove porodice ili prijatelji neće moći primijeniti granicu - što znači da se nadaju da neće to moći iznijeti. Ovo je uglavnom utemeljeno na prethodnom iskustvu da mogu da rade šta žele.

Ako osoba prekrši granicu, trebate se pobrinuti da odgovorite na prikladan i asertivan način.

Kako prikladno odgovoriti u slučaju da se granica prekrši

Prvi korak je priznati da je granica prekršena i razmisliti o vašem

odgovoru. Budite realistični u sagledavanju dešavanja i izbjegavajte traženje izgovora za druge. Dajte sebi vremena da odaberete vaš odgovor i pokušajte da ne reagujete na osnovu trenutnih osjećaja frustracije i bijesa.

Neki od odgovora mogu biti:

- Reći osobi da je granica za koju ste se uzajamno složili prekršena.
- Reći osobi kako se osjećate.
- Davanje odgovora koji podrazumijeva akciju npr. "Kada prekršiš dogovor da ne koristiš drogu u kući, ja se osjećam ljutito zbog tvog ponašanja. Ponovo ću te zamoliti da poštuješ naš dogovor."
- Ponovno pregovaranje - ovo može podrazumijevati da kažete ponovo šta želite i šta vam je potrebno. Ovo je prilika da učite za sljedeći put.
- Izvršavanje posljedica za prekršenu granicu.
- Korištenje tehnike "pokvarena ploča" i ponavljanje onoga šta želite. Nemojte dopustiti da vam pomjere fokus na nešta drugo.
- Komentarisanje ponašanja osobe i kako se razlikuje od onog što kaže da će uraditi npr. *"Primjećujem da svaki put kada se ovo desi kažeš da ti je žao i onda nastaviš kao da se ništa nismo ni dogovorili."*

Savjeti:

- Postavljanje granica može izgledati teško ali imajte u vidu da je potrebno vrijeme za usvajanje i razvijanje svake nove vještine koju učimo.
- Pripremite se da budete asertivni kada razgovarate sa osobom. Sjetite se da održavate kontakt očima, da sjedite i stojite uspravno, da izbjegavate upiranje prstom i da govorite jasno i nepokolebljivo.



- Razmislite o tome kako mogu manipulirati vašim osjećanjima. Pripremite se: koliko možete i koliko želite da se nosite sa manipulacijama?

Niste nemoćni, ali niste u mogućnosti da natjerate osobu da uradi ono što ne želi. Ipak, imate uticaja, možete tražiti ono što želite i možete pozvati neku drugu osobu da uradi nešto.

Da li je izvinjenje zaista dovoljno?

Nema ispravnog ili pogrešnog odgovora. Bitno je da svaki put vi izaberete da li je izvinjenje za vas dovoljno ili ne.

Izvinjenje može biti izraz iskrenog žaljenja zbog ponašanja i osjećaja krivice koje osoba osjeća. Ali također, izvinjenje se može koristiti kako bi izazvalo sažaljenje, ili osjećaj da nas poštuju, iako to možda nije slučaj.

Uzmite u obzir i ono što osoba govori i način na koji to govori. Također razmotrite da li im je zaista žao ili jednim dijelom jeste a drugim nije. Zapamtite, djela govore glasnije od riječi.

Nađite podršku za sebe

Postavljanje granica i mijenjanje odnosa sa nekim je teško. Može biti mnogo teže ako se osjećate izolirano i bez podrške.

U vašoj lokalnoj zajednici i šire postoje grupe podrške i drugi oblici podrške koji vam mogu biti od koristi.

Da li ste zabrinuti zbog nečije upotrebe/zloupotrebe droge?

Nazovite naš besplatni i anonimni telefonski broj **0800 - 28 000** za podršku i dodatne informacije, ili nas kontaktirajte putem maila: **udruga@proslavi-oporavak.ba**

Za više informacija posjetite:
<http://www.biramoporavak.com/>,
<https://proslavi-oporavak.ba/>
ili stranicu **www.sfad.org.uk**



O nama

Udruženje PROSLAVI OPORAVAK je nevladina organizacija osnovana 2008. godine od strane osoba koje su se oporavile od ovisnosti, a koje su prepoznale važnost resocijalizacije u kompleksnom procesu oporavka i započeli programe u koje su se uključivale osobe koje su izlazile iz rehabilitacijskih centara. Oni su za cilj imali da vlastitim primjerom pokažu kako su oporavak od ovisnosti i uspješna socijalna integracija mogući.

Kroz godine angažmana u oblasti oporavka, PROSLAVI OPORAVAK također uočava značaj prevencije, pružanja podrške porodicama ovisnika, kao i aktivnog doprinosa kreiranju javnih politika i strategija za unarijeđenje zdravstvenih i socijalnih mjera zaštite koje dovode do potpunog oporavka od ovisnosti.

PROSLAVI OPORAVAK temelji svoj rad na multidisciplinarnom pristupu u borbi protiv zloupotrebe droga i kroz svoj kontinuirani rad postao je kredibilan partner mnogih ministarstava, javnih ustanova i organizacija civilnog društva koje se bave ovom tematikom u BiH i regiji. U zemljama regije umrežen je sa sličnim organizacijama sa kojima saraduje na inicijativama za podizanje svjesnosti kako o problemu ovisnosti tako i o značaju motivacije i resocijalizacije u procesu oporavka osoba ovisnih o drogama. Godišnja međunarodna konfer-

encija oporavljenih ovisnika koju PROSLAVI OPORAVAK organizira od 2006 godine za redom jedina je ovakve vrste na Balkanu.

Na globalnom nivou, PROSLAVI OPORAVAK je jedina organizacija iz BiH koja je članica CSFD-a (Forum civilnog društva za droge pri EU), te je unutar UNODC-a (UN-ov ured za droge i kriminal) izabrana kao član konsultantske grupe unutar civilnog društva u pripremi za UN-GASS 2016 (Specijalna sesija Generalne skupštine UN-a za pitanje droga) i Ministarski segment visokog nivoa CND-a 2019 (Komisije za droge), gdje je politički zastupala ugroženu populaciju oporavljenih ovisnika iz cijelog svijeta. PROSLAVI OPORAVAK je član i mnogih krovnih internacionalnih organizacija poput EURAD-a (Europa protiv droga), WFAD-a (Svjetska federacija protiv droga), VNGOC-a (Bečki NVO komitet), te je jedna od organizacija koje su osnovale RUN (Mrežu oporavljenih ovisnika).

PROSLAVI OPORAVAK promovira potpuni oporavak od ovisnosti i vjeruje da je ovisnost izlječiva bolest koja se može i mora prevenirati. U svom radu baziranom na istraživanjima i ličnim iskustvima zagovara preuzimanje odgovornosti od strane pojedinaca za svoje postupke, kako dobre tako i loše, ali smatra da je i društvo s druge strane isto tako odgovorno da svakom pojedincu ponudi servise koji će ga iz problema ovisnosti dovesti na mjesto na kojem bi svako želio biti, a to je mjesto potpunog oporavka i kvalitetnog života bez droge.

