



**Osnovna počela rada
KLA**

**Dr. sci. Zoran Žoričić
Predsjednik HSKLA**

Osnovna počela rada KLA



- **Grupe samopomoći i uzajamne pomoći**
- **AA (Alcoholics Anonymous)**
- **SMART-grupe (Self Management and Recovery Training)**
- **RR-grupe (Rational Recovery)-primjena modela kognitivno-bihevioralnog restrukturiranja**
- **WOS-Women for Sobriety (Trijezne žene)**
- **MM-grupe (Moderation Menagement)-naciijane na obnovu obrasca umjerenog, socijalno neštetnog pijenja**

Osnovna počela rada KLA



- **Stručno vođeni programi evaluacijski ne pokazuju znatno veću uspješnost u odnosu na grupe samopomoći u oporavku alkoholičara**
- **Grupe samopomoći pomažu alkoholičarima da si sami pomognu**
- **Ne prosuđuju ih moralno, nego im pomažu u ljudskom i tehničkom smislu**
- **Ne hine autoritarnu nadmoć nad novopridošlim članom, već im otvoreno poručuju da su sami odgovorni za svoje ponašanje, da sami izabiru put kojim će njihov život dalje krenuti (i da samo snose posljedice tog izbora)**
- **Ne bave se promjenom drugih, već sebe**

Osnovna počela rada KLA



- **U liječenju alkoholom uzrokovanih poremećaja korisni su se pokazali**
 - 1. tehnike kratkih motivacijskih intervencija**
 - 2. kognitivno-bihejvioralni pristupi**
 - 3. metoda “12 stepenica”**
 - 4. na kognitivno bihejvioralnom pristupu temeljena bračna terapija obitelji alkoholičara**
 - 5. terapija “ljudskim odnosom”**
 - 6. obiteljska terapija u okviru “teorije sustava”**

Osnovna počela rada KLA



- **Kognitivno-bihevioralni pristup alkoholom uzrokovanim poremećajima**
 - 1. Ljudsko ponašanje je u znatnoj mjeri, u najširem smislu riječi naučeno, a ne genetski predodređeno**
 - 2. Isti asocijativni procesi učenja koji su doveli do neprihvatljivog ponašanja mogu se iskoristiti u njegovoj promjeni**
 - 3. Ponašanje osobe kontekstualno je predodređeno silnicama njenog okružja. Životni kontekst svake pojedine osobe, baš kao i sama ta osoba, jedinstven je i traži jedinstvenost terapijskog pristupa**
 - 4. Neprihvatljiva ponašanja mijenjaju se na ravni ponašanja, a ne na ravni pričanja o ponašanju**

Osnovna počela rada KLA



- **Tehnike kognitivno-bihejvioralne terapije osoba s problemom pijenja**
 1. **Učenje socijalnih vještina**
 2. **Vještine rješavanja problema**
 3. **Treninzi relaksacije**
 4. **Tehnike nošenja sa stresom**
 5. **Tehnike kognitivnog restrukturiranja**
 6. **Averzivne terapije**
 7. **Izlaganje okidačima pijenja**
 8. **Treninzi samokontrole**
 9. **Tehnike prevencije recidiva pijenja**
 10. **Bihejvioralna bračna i obiteljska terapija**

Osnovna počela rada KLA



- **Harold Everett Hughes**
- **Rođen u Ida Groveu-Iowa**
- **Sin siromašnog farmera**
- **Vojnik u 2. svjetskom ratu**
- **Po povratku vozač kamiona, teški alkoholičar**
- **Pokušaj samoubojstva 1952., potom duboko iskustvo “duhovne preobrazbe”**
- **Potom u tri mandata guverner Iowa**
- **Član Senata 1968-1974.**
- **Činjenicu da je oporavljeni alkoholičar nikada i pred nikim nije skrivao**
- **oformio i dan danas najrelevantnija tijela SAD za koordinaciju strategije prevencije, tretmana i istraživanja alkoholom uzrokovanih poremećaja: NIAAA (National Institute for Alcohol Addiction and Abuse) i NIDA (National Institute for Drug Abuse)**

Osnovna počela rada KLA



- **“Minnesota model “ tretmana alkoholičara**
- **Standardizirani intenzivni jednomjesečni program oporavka za alkoholičare**
- **Ustrojen pedesetih godina prošlog stoljeća, promoviran od strane Hazelden fundacije**
- **Na sadržajnom planu uspio je profesionalnim službama prilagoditi doktrinu oporavka AA formi grupne i individualne terapije**

Osnovna počela rada KLA



- **Minnesota model temelji se na postavkama:**
 - 1. Alkoholna ovisnost je jedna jedinstvena bolest od koje boluju svi alkoholičari**
 - 2. Alkoholna ovisnost nije simptom nekog drugog poremećaja nego samorodna samopodržavajuća bolest**
 - 3. Alkoholizam je bolest obitelji, pa treba liječiti i članove obitelji**
 - 4. Individualna, grupna i obiteljska terapija sastavni su dio tretmana koje obavlja multidisciplinarni stručni tim**
 - 5. Još tijekom liječenja alkoholičari moraju prisustvovati sastancima grupa samopomoći, čije će sastanke pohađati kontinuirano i nakon liječenja.**

Osnovna počela rada KLA



- **U terapiji ovisnosti lijekovi imaju tek status pomoćnog ljekovitog sredstva**
- **Bit liječenja alkoholičara čini uspostavljeni LJUDSKI ODNOS**
- **Liječenje ovisnosti je liječenje odnosom između alkoholičara koji se liječe, između alkoholičara i njegove obitelji ,te alkoholičara i njegovog liječnika ili terapeuta**
- **Ovaj pristup ne samo da je najbolji iz ekonomsko-organizacijskih razloga, nego stoga što dokazano daje i najbolje rezultate u liječenju alkoholičara**

Osnovna počela rada KLA



- **Uzaludnost bolnički započetog liječenja bez jasno strukturiranog plana održavanja uspostavljene apstinencije**
- **U nemotiviranih i nepripremljenih alkoholičara liječenje redovito završava povratkom pijenju**
- **Bolničko je liječenje učinkovito samo ako je pogodan pravi trenutak unutarnje zrelosti za oporavak**
- **U suprotnom alkoholičara guramo u još jednu borbu za koju nije spreman, u još jedan poraz, koji dodatno oduzima mu samopouzdanje**
- **U pravilu, alkoholičari ne prestaju piti dok ih na to ne primoraju nepovoljne okolnosti života**

Osnovna počela rada KLA



- **Alkoholičari mogu biti neodlučni po pitanju uključenja u neki od programa, ali programi oporavka ne smiju biti neodlučni prema alkoholičarima**
- **Oporavak alkoholičara je uspješan samo ako je dugotrajan, stoga, da bi programi oporavka bili djelotvorni, moraju trajati primjereno dugo**
- **Da bi bilo učinkovito, liječenje alkoholičara ne mora biti nužno i dragovoljno**
- **Apstinencija kao pitanje života ili smrti**
- **Gdje nema volje, nema ni puta**
- **Alkoholičar se želi riješiti ružnih posljedica svoje ovisnosti, ali ne i pijenja samog**

Osnovna počela rada KLA



- **Bezuspješni pokušaji obnove obrasca “kontroliranog pijenja”**
- **Poricanje činjenice ovisnosti-ključna odredba bolesti ovisnosti**
- **Očajanje nad samim sobom kao preduvjet oporavka**
- **Kroz očajanje i kajanje do pokore i oprosta**
- **Oporavak podrazumijeva apstinenciju, ali apstinencija ne podrazumijeva nužno i oporavak**
- **Konačna pobjeda nad alkoholom-tek nakon višestrukih prethodnih poraza**
- **Čašu zamijeni sastancima i alkoholičarima koji se oporavljaju**
- **Apstinirati znači živjeti životom koji ne podržava pijenje**
- **Lako je prestati piti, teško je ne piti na duge staze**

Osnovna počela rada KLA



- **Pad u duhu prethodi povratku pijenju**
- **Popije ga li se samo jednom, alkohol dalje pije samog sebe**
- **Prva čaša reaktivira cjelinu bolesti ovisnosti**
- **Samoporažavajuća nadvjerovanja o nemoći pred alkoholom potvrđuju istu tu nemoć i ruše apstinenciju**
- **Alkoholičar-apstinent mora uživati u životu, inače će uživati u alkoholu**
- **Negativne psihološke posljedice dugogodišnjeg pijenja ostaju još dugo nerazgrađene po ostavljanju alkohola**
- **Odluka o nepijenju se kao novodonesena odluka potvrđuje svakoga dana**

Osnovna počela rada KLA



- **AA-Alcoholics Anonymous-najveće i najuspješnije svjetsko bratstvo klubova samopomoći**
- **KLA-Hrvatska (Hudolinova) inačica klubova samopomoći**
- **Konceptualizacija oporavka Anonimnih i KLA počinju upravo ondje, gdje većina ostalih doktrina o oporavku alkoholičara uvelike posustaju-u točki uspostavljene apstinencije i prestanka pijenja**
- **Od alkoholičara koji sebe nazivaju anonimnim, preko medija Jellineka, psihijatrija je kao struka učila, uzela zgotovljene koncepte razumijevanja i teorijske formulacije alkoholne ovisnosti, do danas neprevaziđene**

Osnovna počela rada KLA



- **AA klubovi**
- **51000 AA grupa u SAD-u sa više od 1,1 milijuna članova**
- **Diljem svijeta više od 100000 AA grupa u gotovo 170 zemalja svijeta**
- **Čak 9 % odraslih građana SAD-a pohodilo je sastanke**
- **Među članstvom je 65% muškaraca, 35% žena, 50% članstva starije je od 30 godina, dok 50% članstva dolazi na sastane dva i više puta na tjedan**

Osnovna počela rada KLA



- **1935.-burzovni mešetar Bill W. (Bill Wilson) iz New Yorka, i Bob S. (Robert S. Holbrook), kirurg iz Acrona, osnivaju prvi AA**
- **Sve dalje je povijest**
- **1939-osnovno štivo “Alcoholics Anonymous”, “The Big Book”, prodana do sada u preko 25 milijuna primjeraka, prevedena na 48 jezika svijeta**
- **“Dvanaest stepenica” i “dvanaest tradicija”**
- **Bill Wilson-čovjek koji je najviše učinio za alkoholičare svijeta**

Osnovna počela rada KLA



- **Klubovi liječenih alkoholičara-bratstvo alkoholičara koji apstiniraju**
- **KLA obiteljskom terapijom postižu i do 60% apstinencije članova tijekom prve godine liječenja, a gotovo 40% njih apstinira pet godina od početka liječenja**
- **Vladimir Hudolin-najveći hrvatski psihijatar prošlog stoljeća i najzaslužniji stručnjak za oporavak stotina tisuća alkoholičara**
- **Prepoznao je potencijal grupa samopomoći, te ih je genijalno modificirao i prilagodio uvjetima ondašnjeg ateistički deklariranog socijalističkog društva, maskiravši religioznu potku oporavka te angažiravši jeftini stručni potencijal, koji je podigao kvalitet rada**

Osnovna počela rada KLA



- **Prvi klub osnovan na Klinici za psihijatriju KB “Sestre milosrdnice” u Zagrebu 1964. g.**
- **1975 g. uvodi se počelo obiteljskog liječenja**
- **1979 Hudolin je osnovao prve klubove liječenih alkoholičara u Italiji (Club degli Alcolisti in Trattamento) koji sada broje 2500 klubova sa oko 20000 članova**
- **Hudolinovi KLA danas postoje u: Rusija, Bjelorusija, Bugarska, Rumunjska, Albanija, Portugal, Španjolska, Poljska, Slovačka, Grčka, Švicarska, Norveška, Danska, Švedska, Novi Zeland, Peru, Brazil, Čile, Bolivija, Ekvador.**

Osnovna počela rada KLA



- **Hrvatski savez klubova liječenih alkoholičara-koordinativno krovno tijelo**
- **Aktivno je 170 klubova diljem Hrvatske, 74 u Zagrebu**
- **Maksimalan dopušteni broj članova kluba iznosi 12 obitelji-klub se sa 13. članom, dijeli na dva nova kluba**
- **Sastanak traje između 45 min i 1.5 sata**
- **HSKLA ne upravlja nego služi klubovima**
- **Klub vodi stručni terapeut nealkoholičar, posebno izobražen za specifičnosti rada s grupom alkoholičara koji se oporavljaju**
- **Alkoholičari apstinenti se ujedinjuju u klubove, a klubovi u savez klubova**
- **Odgovornost za širenje poruke oporavka nose Klubovi, a savez je tek forum u kojem se poruka na nacionalnoj ravni artikulira**