

Kapitál pro zotavení: Které zdroje nám pomáhají zotavit se ze závislosti?

e-mail | dominik.plihal01@upol.cz

Klub Absolvent & Recovery koučové, z. s.

Na konci listopadu zorganizoval ostravský spolek Klub Absolvent & Recovery koučové, z. s., bezplatný webinář, který účastníkům přiblížil pojem kapitál pro zotavení ze závislosti. Hlavními řečníky byli Dominik Plíhal, aktivní člen spolku a student Univerzity Palackého v Olomouci, a také Elizabeth Bowenová, odborná asistentka na Univerzitě v Buffalu, která se výzkumu zotavení ze závislosti věnuje dlouhodobě. Na webináři byl představen *Multidimenzionální inventář kapitálu pro zotavení* (MIRC), který Bowenová a její tým vyvinuli a který se v rámci výzkumného projektu při Univerzitě Palackého v Olomouci převádí do českého prostředí. Webinář finančně podpořilo statutární město Ostrava.

Co vlastně znamená zotavení? Tak zněla úvodní otázka semináře, která ovšem jednoznačnou odpověď ze strany řečníků nepřinesla, neboť se na ní neshodnou ani odborníci, ani lidé se zkušeností se závislostí. Ve spolku Klub Absolvent & Recovery koučové, z. s., spojujícím lidi v zotavení ze závislosti, věří, že zotavení představuje individuální proces, který má vést ke spokojenějšímu a smysluplnějšímu životu. Víze organizace se tak blíží definici americké vládní instituce SAMHSA (2012), podle níž zotavení značí „proces změny, skrze nějž mohou jedinci zlepšit své zdraví a duševní pohodu, mají kontrolu nad vlastním životem a pokoušejí se dosáhnout svého plného potenciálu“.

The graphic is a promotional poster for a webinar. It features a central yellow circle with the text 'Webinář KAPITÁL PRO ZOTAVENÍ ZE ZÁVISLOSTI' and the date and time '20. 11. 2024 15:00'. On either side of the circle are circular portraits of the speakers: Elizabeth Bowen on the left and Dominik Plíhal on the right. Below each portrait is their name and affiliation. At the bottom, there is a green banner with the text 'Poznejte, které zdroje jsou pro zotavení podstatné, a zapojte se do výzkumného projektu!' and logos for 'KLUB ABSOLVENT & RECOVERY KOUČOVÉ' and 'AKCE SE KONÁ V RÁMCI VÝZKUMNÉHO PROJEKTU PŘI UNIVERZITĚ PALACKÉHO V OLOMOUCI. Podpořena je statutárním městem Ostrava.'

Elizabeth BOWEN
Odborná asistentka
School of Social Work,
University at Buffalo,
Spojené státy

Webinář
KAPITÁL PRO ZOTAVENÍ ZE ZÁVISLOSTI
20. 11. 2024
15:00

Dominik PLÍHAL
Aktivní člen, student
Klub Absolvent & Recovery
koučové, Univerzita
Palackého v Olomouci

Poznejte, které zdroje jsou pro zotavení podstatné, a zapojte se do výzkumného projektu!

KLUB ABSOLVENT & RECOVERY KOUČOVÉ

Akce se koná v rámci výzkumného projektu při Univerzitě Palackého v Olomouci. Podpořena je statutárním městem Ostrava.

Obrázek 1 | Představení webináře a řečníků

V procesu dlouhodobého zotavení hrají roli vnitřní i vnější zdroje. Tyto zdroje dohromady tvoří tak zvaný kapitál pro zotavení. Bowenová účastníkům webináře připomněla, že koncept kapitálu pro zotavení vychází z výzkumu Clouda a Granfielda (2001), kteří zkoumali zkušenosti lidí zotavujících se bez odborné pomoci. Z jejich životních příběhů vyplývalo, že ke svému zotavení volili různé strategie. K těm nejčastějším patřilo nalezení smyslu díky víře, fyzické cvičení, ponoření se do práce či koníčků anebo podpora ze strany rodiny a přátel.

„Ne všechny zdroje jsou však přínosné,“ upozornila Bowenová. „Například nestabilní bydlení nebo blízcí, kteří sami užívají návykové látky, mohou proces zotavení zbrzdit nebo dokonce zvrátit.“ Těmito slovy americká akademička završila teoretický úvod a navázala představením nástroje MIRC (Bowen et al., 2023), jenž umožňuje přesněji identifikovat, které zdroje jednotlivcům pomáhají a které naopak představují překážku.

JAK MĚŘIT KAPITÁL PRO ZOTAVENÍ?

Bowenová účastníkům připomněla, že nástroj vytvořený jejím týmem není ani zdaleka prvním inventářem kapitálu pro zotavení. Nicméně některé předchozí nástroje nejsou dostatečně komplexní, jiné se příliš zaměřují na abstinenci, byly odzkoušeny převážně na většinové populaci využívající profesionalizovaných služeb anebo jsou zpoplatněny.

Bowenová na webináři popsala proces vzniku inventáře, který zahrnoval fokusní skupiny složené z lidí se závislostní zkušeností, dále pilotní testování a ověření psychometrických vlastností nástroje na skupině téměř 500 respondentů. Výsledná podoba nástroje MIRC zahrnuje 28 otázek, které se zabývají čtyřmi typy kapitálu: osobním, sociálním, fyzickým a kulturním.

Přednášející dále nastínila několik způsobů využití nástroje v praxi: „Nástroj MIRC je užitečný při individuálním hodnocení stávajících zdrojů, sledování jejich vývoje během zotavování, anebo také při individuálním plánování v rámci různých služeb.“ Organizace či výzkumníci mohou inventář použít také k hodnocení efektivity programů či k dalšímu rozvoji výzkumu zotavení.

NÁSTROJ MIRC MŮŽE BÝT BRZY DOSTUPNÝ I V ČESKÉM PROSTŘEDÍ

Webinář také představil probíhající studentský projekt při Univerzitě Palackého v Olomouci, který má za cíl přenést nástroj MIRC do českého prostředí. Dominik Plíhal seznámil účastníky s tím, jak se mohou do výzkumu zapojit: „Hledáme respondenty starší 18 let, kteří se zotavují ze závislosti na alkoholu či jiných látkách. Původní verzi nástroje jsme přeložili do češtiny, konzultovali ji s recovery kouč a s pomocí Mgr. Štěpána Komrsky a PhDr. Daniela Dostála, Ph.D., jsme vytvořili online aplikaci, ve které lze přeložený dotazník vyplnit.“

Každý, kdo by se chtěl na adaptaci české verze nástroje podílet, může dotazník vyplnit, sdílet jej s kolegy či známými anebo kontaktovat Dominika Plíhala (dominik.plihal01@



Obrázek 2 | Příklad skóru v české verzi nástroje MIRC a odkaz na online aplikaci

upol.cz) a domluvit se na jiné podobě distribuce dotazníku (včetně tištěné verze).

V závěru webináře zaznělo, že konečnou podobu české verze nástroje MIRC, který bude prvním podobným nástrojem dostupným u nás, naleznou všichni zájemci na stránkách spolku Klub Absolvent & Recovery koučové, z. s., (www.absolvent-recovery.cz) ve druhé polovině roku 2025. Nástroj bude zpřístupněn bezplatně odborníkům i lidem z řad veřejnosti, kteří se o fenomén zotavení ze závislosti zajímají.

LITERATURA / REFERENCES

BOWEN, Elizabeth., IRISH, Andrew, WILDING, Gregory, LaBARRE, Charles, CAPOZZIELLO, Nicole, NOCHAJSKI, Thomas, GRANFIELD, Robert a KASKUTAS, Lee A. Development and psychometric properties of the Multidimensional Inventory of Recovery Capital (MIRC). *Drug and Alcohol Dependence*. 2023, **247**. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2023.109875>.

GRANFIELD, Robert a CLOUD, William. Social context and „natural recovery“: the role of social capital in the resolution of drug-associated problems. *Substance use & misuse*. 2001, **36**(11), 1543–1570. <https://doi.org/10.1081/ja-100106963>.

SAMHSA. SAMHSA's Working Definition of Recovery. 2012. Získáno 16. prosince 2023 z <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/pep12-recdef.pdf>.