

NEWSLETTER - KVĚTEN 2026

KÁČKO JIHLAVA



KONTAKT

U Větrníku 862/17

586 01 Jihlava

e-mail: kacko@jihlava.charita.cz

tel.: +420 736 523 675

fb: Káčko Jihlava

IG: [kackojihlava](https://www.instagram.com/kackojihlava)

Klára Kameníková

vedoucí služby

e-mail: klara.kamenikova@jihlava.charita.cz

tel.: +420 739 560 419

TÝM KÁČKA JIHLAVA



Klára Kameníková



Gabriela Bláhová



Eliška Němcová



Veronika Krechlerová



Adéla Brestovská



Petra Bradáčová



Tereza Petrová



Kristýna od 1. 6. 2026



Denisa od 1. 7. 2026

ROZLOUČENÍ SE ŠTĚPÁNEM

Štěpán nastoupil v květnu 2018 a 19. 5. 2026 je jeho poslední pracovní den. Po téměř 8 letech se rozhodl opustit loď, která brázdí adiktologické vody. Štěpánovi děkujeme za mnoholetou práci na káčku a v terénu a přejeme vše nejlepší v dalším pracovním a osobním životě.

„Stále si pamatuji svůj první den na Káčku a tenkrát jsem si nedokázal představit, že bych tady mohl zůstat takhle dlouho. A ono to je nakonec 8 let. Tolik roků... a utekly teda sakra rychle.

Když se ohlédnu zpět, tak za ty roky se přihodilo spousty věcí, na které budu moc rád vzpomínat. Zažil jsem tady spousty změn, kdy Káčko na začátku, co jsem nastoupil, a Káčko teď, tak musím říct, že je úplně na jiné úrovni. Byl jsem na začátku toho, když jsme s kolegy začali jezdit na festivaly a další akce. Zažil jsem zde také hodně příjemných a veselých situací, ale také ty smutné. Poznal jsem tady spousty, fakt spousty kolegů a kolegyně. Naučil jsem se tady taky hodně nových věcí, které si odnáším s sebou.

Nicméně další vzpomínky již nepřidám, protože již nastal čas na změnu. Po tolika letech se mi samozřejmě neodchází lehce, ale cítím, že již nastal čas na změnu a jít dál. Jsem moc rád, že jsem tady na Káčku a v jihlavské Charitě mohl těch 8 let být. Byly to krásný roky.“ rekapituluje svou kariéru v Káčku Jihlava Štěpán.



DALŠÍ PERSONÁLNÍ ZMĚNY

V minulém vydání Newsletteru jsme Vás informovali o zapojení se do týmu dohodářky Natky a peer konzultanta Petra.

Nicméně plány na jejich dlouhodobější zapojení byly jedna věc, ale realita byla věc druhá. Proto jsme se v únoru bohužel museli rozloučit s Natkou. Později jsme se také rozloučili s Petrem. Oběma děkujeme za jejich odvedenou práci a přejeme jim jen to dobré.

Máme však i dobré zprávy. Náš tým na začátku května doplnila Tereza a časem přijdou zkušené pracovnice Kristýna z NZDM Erko Jihlava a Denisa z Adiktologické ambulance Jihlava, která tady před časem již pracovala. Těšíme se:-)

VÝSTUPY Z VEŘEJNÉHO ZÁVAZKU

Poznatky, které s vámi sdílíme, vycházejí z vyhodnocení našeho veřejného závazku. Díky kombinaci zpětné vazby od klientů a statistických dat víme, co funguje, a v čem můžeme naši službu dále zlepšovat. Tady je jen stručný výběr toho, co jsme zjistili a na co se zaměřujeme dál:

- Rostoucí distribuce harm reduction materiálu – během roku jsme poskytli více než 113 000 injekčních setů. Část vydaného materiálu je dále distribuována našimi klienty mezi další uživatele, kteří nejsou se službou v kontaktu, čímž se nám daří efektivně navázat kontakt se skrytou populací.
- Osobní podpora má smysl – pracovníci pomáhají klientům s úřady, bydlením i každodenními situacemi, což jim usnadňuje každodenní život.
- Klienti získávají praktické dovednosti – doprovody a volnočasové aktivity podporují samostatnost a jistotu při kontaktu s institucemi.
- Podpora osob blízkých – v roce 2025 se na naši službu obrátilo celkem 22 osob blízkých, které vyhledaly službu kvůli poradenství.
- Podpora na míru – pracovníci vyvažují míru pomoci tak, aby klienti zůstávali aktivní, a služba hledá způsoby, jak jim poskytnout více prostoru pro samostatné rozhodování.
- Silný tým a spolupráce – tým funguje stabilně, sdílí zkušenosti a podporuje jednotný přístup, přičemž se hledají způsoby, jak zapojit všechny pracovníky.
- Respekt a ochrana práv klientů – jednání pracovníků respektuje volbu klientů a dbá na jejich bezpečí a anonymitu. Konfliktní situace jsou řešeny tak, aby byla zachována jejich důstojnost.



PŘEDNÁŠEJÍCÍ ČINNOST

V březnu Gábi s Klárou přednášely v Koutech ředitelům středních škol a výchovných zařízení o současných trendech v užívání návykových látek mezi mladými lidmi a o možnostech, jak citlivě a efektivně reagovat na žáky, u kterých se užívání objeví. Účastníci zároveň získali přehled o dostupných preventivních programech na Vysočině a o tom, na jaké služby a odborníky se mohou obracet pro podporu, informace i další spolupráci.



V dubnu Gábi s Eliškou přednášely pro vychovatele na internátu, kde se věnovaly aktuálním trendům v užívání návykových látek u mladistvých, zejména tématům HHC a kratomu. Součástí setkání bylo také sdílení zkušeností z praxe a diskuse o tom, jak s mladými lidmi o těchto tématech mluvit. Dále byly i zmíněny služby, kam se mohou v případě potřeby obracet pro podporu či informace.

DEN ZEMĚ

V rámci Dne Země Gábi s Eliškou příchozím vysvětlovaly, co dělat, když na ulici najdou injekční stříkačku. Informovaly je o bezpečném postupu, správné likvidaci a na koho je možné se v takové situaci obrátit.



ČISTÁ VYSOČINA

Ve čtvrtek 16. a v pátek 17. dubna jsme se již tradičně zapojili do celospolečenské akce Čistá Vysočina. Tato akce si dává cíl úklid veřejného prostranství a přírody na Vysočině. Jelikož nám záleží na tom, jak to kolem nás vypadá, tak jsme přiložili ruce k dílu a uklidili ulici U Větrníku a přilehlý parčík u Koželužského potoka. Jsme moc rádi, že s úklidem nám pomohli také 2 naši klienti.



STÁŽ V OLMOUCI

V dubnu se Gábi a Eliška zúčastnily stáže v Kontaktním centru pro chronické uživatele alkoholu v Olomouci. S tamními kolegy sdílely své zkušenosti a zároveň načerpaly nové podněty pro práci s klienty. Vzájemná výměna praxe přinesla inspiraci i konkrétní přístupy,



kteří mohou dál rozvíjet jejich práci s uživateli. V rámci stáže se krátce podívaly také do Káčka a za kolegy z kontaktního centra pro uživatele drog, kde se věnovaly i možnostem kvalitativního vyhodnocování práce s klienty.

ZAPOJENÍ DO VÝUKY NA SVOŠS

Další přednášky proběhly na Soukromé vyšší odborné škole sociální v Jihlavě pro studenty denního a kombinovaného studia na téma Terénní práce. Těchto přednášek se zhostila Klára společně s pracovníci NZDM Erka. "Náš terén je velmi rozmanitý, takže témat bylo hodně a samozřejmě to neskončilo pouze u terénu. V rámci diskuze jsme se bavili o současné drogové situaci a o naší službě obecně." hodnotí Klára.



CO VE MNĚ VYVOLÁVÁ VZTEK?

Na konci ledna jsme do pochmurných zimních dnů zařadili volnočasovou aktivitu arteterapii. O volnočasovou aktivitu byl nakonec větší zájem, než jsme očekávali. Celkem se aktivity zúčastnilo 11 klientů. Zadáním bylo vyjádřit pomocí barev „Co pro mě znamená vztek a agrese.“

Společně jsme si povídali o jednotlivých výtvorech – co zobrazují, jaký mají pro klienty význam a jakou roli v jejich životě hraje alkohol či jiné návykové látky. Otevírali jsme otázky, co jim tyto látky dávají a berou, proč je tak obtížné říct „ne“ a co by jim mohlo pomoci ve chvíli, kdy už nepřinášejí to, co původně slibovaly.

Málokdo se jich totiž běžně ptá na to, co cítí, proč jednají určitým způsobem a s čím jejich prožívání souvisí. O to důležitější bylo vytvořit bezpečný prostor pro sdílení. Hned na začátku jsme si proto nastavili pravidla důvěrnosti – vše, co zazní, zůstává ve skupině. Sdílením provázeli pracovníci Peťa a Štěpán.



Během setkání se opakovaně objevovala témata jako rodina, alkohol, návykové látky, zlost, zrada, ale také chybějící pochopení. Zdroje vzteku jsou různé – od agresivního chování a útoků ze strany druhých až po nedostatek peněz. Ty jsou často vnímány jako důležité, ale klienti jich mají málo nebo žádné, případně končí právě v návykových látkách, což jejich frustraci dále prohlubuje.

Silně zaznívaly i příběhy spojené se životem na ulici – situace, kdy je venku „pod psa“ a není kam jít a pak útěk k drogám je řešení. Někteří klienti sdíleli zkušenost s výkonem trestu, jiní otevřeně mluvili o tom, že návykové látky mají v jejich životě své místo. Na jedné straně přinášejí úlevu, na straně druhé si vybírají vysokou daň. Některým vzaly rodinu, děti, domov i práci, a přesto je velmi těžké se jich vzdát. Další zdroje vzteku představují úřady, narážky okolí, výhrůžky, hádky nebo přetvářka.

Moc si vážíme zpětné vazby, kterou klienti na program dali. Mnozí oceňovali hlavně to, že mohli otevřeně mluvit o věcech, na které běžně nemají prostor ani nikoho, kdo by je poslouchal.



BESEDA V JIHLAVSKÉ NEMOCNICI

V březnu se Klára s Eliškou zúčastnily odborné besedy v jihlavské nemocnici, kde společně s dalšími odborníky diskutovaly o přístupech k práci s osobami pod vlivem návykových látek. Sdíleli konkrétní příklady dobré praxe i osvědčené postupy, které lze efektivně přenést do nemocničního prostředí. Věnovali se také tomu, jak v těchto situacích nastavit bezpečnou a zároveň respektující komunikaci s pacienty a předcházet tak konfliktním situacím. Diskuse se zároveň dotkla aktuálních témat, jako je práce s mladistvými nebo nové trendy v užívání návykových látek, které přinášejí další výzvy pro zdravotnický personál. Významnou součástí setkání bylo i otevřené sdílení osobní zkušenosti peer konzultanta z Následné péče Jihlava, který přiblížil vlastní cestu zotavení a nabídl cenný pohled „z druhé strany“.



KONFERENCE V PRAZE

Pracovnice Veronika se zúčastnila odborné konference v Praze, která se týkala zvládnání závislostí ve službách pro lidi bez domova. *„Někdy je to na Káčku těžký, a proto jsem vděčná, když můžu vyrazit někam do světa – přesněji řečeno na konferenci nebo setkání s kolegy z branže. Beru to jako přidanou hodnotu k práci, kterou člověk musí milovat, protože jinak by ji nedal. Přijela jsem akorát na blok o zapojení adiktologa do těchto služeb a výsledky byly více než zajímavé. Bohužel by nám asi nestačily listy newsletteru, abych je tu všechny shrnula, ale co mi přišlo nejdůležitější, je fakt, že propojení těchto dvou světů má obrovský přínos. A to hlavně pro kvalitu služeb, ale i pro celkový rozvoj přístupu ke klientům ze strany pracovníků. Celkově hodnotím konferenci jako velmi přínosnou pro můj rozvoj a rozhodně i jako motivaci k vylepšování naší služby.“* hodnotí výjezd do Prahy Verča.





Legislativa v oblasti psychoaktivních látek se v Česku postupně mění. Reaguje na vývoj trhu i nové typy látek, které se rychle objevují. Cílem je lépe chránit zdraví a zároveň nastavit jasná pravidla pro látky, které jsou mezi lidmi rozšířené.

Od roku 2025 vznikla kategorie tzv. psychomodulačních látek (PML) – tedy látek s psychoaktivním účinkem, ale nižším rizikem než klasické nelegální drogy.

Mohou být legálně dostupné dospělým (18+), ale pouze za přísných podmínek (licencovaný prodej, regulace dostupnosti apod.).



KRATOM

Je zařazen mezi psychomodulační látky – legální, ale regulovaný prodej pro dospělé.

Kratom je přírodní látka z rostliny *Mitragyna speciosa*.

- v nízkých dávkách působí stimulačně (podobně jako silná káva),
- ve vyšších dávkách má tlumivé účinky podobné opiátům.

Při nízkém a občasném užívání se nepovažuje za rizikovou látku.

Rizika se zvyšují hlavně při:

- vysokých dávkách,
- pravidelném nebo dlouhodobém užívání vysokých dávek (není doporučena bezpečná látka, ale podle dosavadních výzkumů nad 5g může být dávka již riziková),
- kombinaci s jinými látkami (např. alkoholem, léky nebo jinými drogami),
- při užívání vysokých dávek může vést k závislosti a ovlivňovat psychiku i fyzické zdraví.

HHC A SYNTETICKÉ KANABINOIDY

Látky jako HHC a jeho deriváty vznikají chemickou úpravou CBD nebo THC.

- mohou mít silnější a nepředvídatelné účinky,
- liší se šarže od šarže,
- často nejsou dostatečně prozkoumané.

Tyto látky byly zařazeny mezi zakázané, jejich prodej i držení je nelegální.

NOVÉ DERIVÁTY THC

Na trhu se objevují látky jako THCP, THC-H, THC-B nebo THCH.

Jak funguje jejich vznik:

- vezme se známá látka (např. THC nebo CBD),
- mírně se upraví její chemická struktura,
- vznikne „nová“ látka, která zatím nemusí být zákonem zakázaná.

Tímto způsobem se často obchází legislativa.

PRO UŽIVATELE TO ZNAMENÁ:

- nepředvídatelné účinky,
- vyšší riziko úzkostí, paniky, paranoie nebo psychotických stavů,
- minimální znalost dlouhodobých dopadů.



KONOPI (THC)

Pravidla pro konopí se postupně upravují, zejména v oblasti držení malého množství pro vlastní potřebu. Nově mohou osoby starší 21 let legálně držet až 100 g sušiny doma a do 25 g sušiny mimo domov např. někde na akci. Držení 100 - 200 g sušiny doma a 25 - 50 g sušiny venku = přestupek. Držení jakéhokoli vyššího množství je trestný čin.

Osoba starší 21 let může legálně pěstovat až 3 rostliny obsahující více než 1 % THC. Pěstování 3 až 5 rostlin je přestupek a nad 5 rostlin se jedná o trestný čin.

PROČ SE PRAVIDLA MĚNÍ?

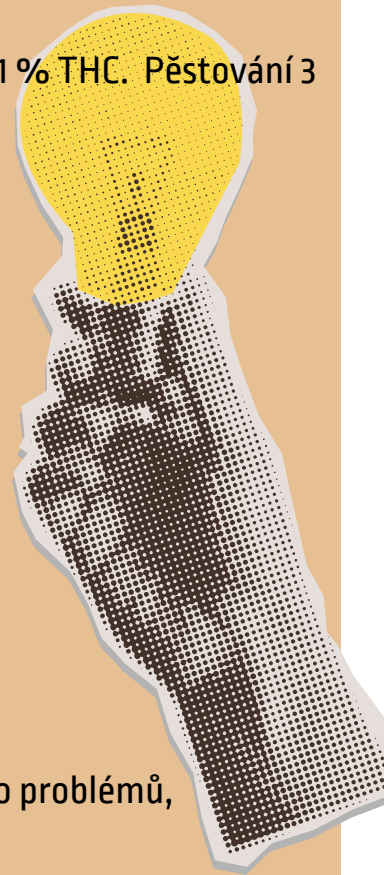
Nové látky vznikají rychleji, než je možné je zakazovat.

CÍLEM ZMĚN JE:

- oddělit méně a více rizikové látky,
- zavést kontrolovaný prodej místo neregulovaného trhu,
- snížit zdravotní a sociální rizika.

CO JE DOBRÉ VĚDĚT:

- „legální“ neznamena bezpečné,
- největší riziko je u nových a chemicky upravených látek,
- kombinace látek (např. kratom + alkohol nebo léky) výrazně zvyšují riziko problémů,
- u některých látek člověk často neví, co přesně užívá.



FOTBAL PROTI RASISMU

V termínu 15. - 16. května jsme se znovu po roce zúčastnili 18. ročníku Fotbalu proti rasismu v Rohozné. Návštěvníkům akce jsme v naší chill zóně nabízeli bezpečný prostor a možnost si odpočinout, doplnit potřebné vitamíny a minerály nebo si jen popovídat o problematice návykových látek. Na akci jsme byli připraveni pomoci v případě potíží způsobených užitím návykových látek. Nově jsme v neděli nabízeli účastníkům možnost orientačně zjistit hladinu alkoholu v dechu pomocí alkotesteru.



KLIENSKÁ TVORBA

Mezi našimi klienty se vyskytuje nespočet velmi talentovaných osob. Jednou z nich je také klientka, která vystupuje pod uměleckým jménem Stell. Její tvorbu se nám podařilo dostat do časopisu Dekontaminace, který je určen pro klienty a pracovníky terénních programů a kontaktních center. Ze zveřejnění klientčiny tvorby v chystaném vydání máme samozřejmě velkou radost a dále také z toho, že vydavatelé mají zájem použít její tvorbu i v dalších vydání tohoto oblíbeného časopisu.

klientská tvorba

Jak to vidí Stell



„Hluk v hlavě“

Závislost není ticho, ale nepřetržitý hluk. Strach, euforie, prázdnota, výčitky. Všechno se střídá tak rychle, že člověk ztrácí přehled o tom, kdo vlastně je. Kresba se třemi tvářemi ukazuje ten chaos: jedna část křičí, druhá je prázdná, třetí unavená z neustálého přepínání. Uvnitř se odehrává boj, ve kterém většinou vítězí ten nejhlasitější hlas: „Jen si dej.“ Dekontaminace nepřináší okamžitou úlevu. Na začátku je ticho spíš děsivé, člověk poprvé slyší svou mysl bez omamného tlumení. Ale postupně se tváře začínou spojovat, hluk ustupuje a vlastní hlas se vrací. Není to pád ani zázračné procitnutí. Je to návrat k sobě, pomalý, bolestný, ale skutečný.

„Uvolnění nákazy“

Z hrudi se trhá tvar, který v ní byl příliš dlouho uvězněný. Nevypadá to jako úleva... spíš jako násilné vypuštění toho, co v člověku žilo potmě a šeptalo do každého nádechu. Motýli nejsou symbolem lehkosti. Tady představují fragmenty všeho, co se roky hromadilo uvnitř a teď vylétuje ven jako kontaminovaný prach. Takhle kresba zachycuje okamžik kdy se člověk konečně otevře, ne proto, že chce, ale protože už uvnitř není místo. Dekontaminace někdy nevypadá jako očista, ale jako výbuch, který z nás vyrvе vše, co jsme přestali unést.



„Ztracená realita“

Závislost je zvláštní ticho. Zvenku to vypadá jako chvilkový únik, ale uvnitř se svět pomalu kalí, jako by přes oči někdo přetáhl špinavý obvaz. Hlava nevládá nápor, ruce zakrývají uši před hlukem, který slyší jen ten, kdo už klouže hlouběji. Tvář se drolí a mizí hranice mezi tím, kým člověk byl, a tím, kým se stává pod vlivem látky. Každá další úleva si bere daň — kousek identity. Dekontaminace není jen očista těla. Je to bolestivé sundání obvazu, návrat světla do očí. A právě v tom okamžiku, kdy člověk poprvé po dlouhé době vidí svět ostře, začíná uzdravení. Je to první nadechnutí po měsících mlhy. A odvaha začít znovu.

NAŠI DONÁTOŘI

Děkujeme za podporu



Úřad vlády
České republiky

Finančně podpořeno Úřadem vlády ČR v rámci programu „Protidrogová politika“.



NADACE ČEZ



Jihlava



Město Pelhřimov



TELČ



město Pacov



Humpolec

www.mesto-humpolec.cz



MĚSTO TŘEBÍČ

Děkujeme také všem podnikatelům, firmám i jednotlivcům,
kteří nás podporují v naší činnosti.