Jak mluvit o obavách

Změna potřebuje čas. Lidé málokdy změní své chování naráz. Odborníci popisují stadia: „Vždyť to není problém“, „Vlastně by to chtělo, ale…“, „Něco plánuju“, „Právě něco měním“, „Vydržím u toho“. Relapsy k tomu patří. Kdo argumentuje jen pro změnu, často dosáhne opaku.

Vhodná chvíle. Oba jste střízliví, je klid, máte čas a víte, co chcete říct. Nevhodná je doba hned po užití, hádka nebo posluchači.

Jak to otevřít.

- Popsat v já-výrocích, čeho si všímáte: „Mám o tebe starost, protože vidím, že skoro nikam nechodíš.“
- Mluvit o chování, ne o člověku.
- Klást otevřené otázky, naslouchat, nechat domluvit. Žádné moralizování, žádná diagnóza.
- Než dáte radu, zeptat se.
- Počítat s odmítnutím a nebrat si ho osobně.
- Ocenit, co jde dobře, a nabídnout podporu. Rozhodnutí je na dané osobě.

Vaše hranice. Řekněte jasně, na čem se nebudete podílet, a vytrvejte. Kdo zakrývá, zlehčuje nebo přebírá úkoly za druhého, užívání spíše podporuje. Vyhledejte podporu i pro sebe.

Pomoc i pro blízké. Adiktologické poradenství poradí i vám, i když dotčená osoba sama pomoc nechce: zdarma, důvěrně a na přání anonymně.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Dortmund (městská sociálně psychiatrická služba), Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, se skupinami pro blízké
- DigiSucht: online poradenství přes zprávy, chat nebo video, zdarma a anonymně
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031, denně od 8 do 24 hodin, 0,20 € za hovor

Zapamatujte si

- Střízlivě, v klidu, připraveně.
- Já-výroky a otevřené otázky.
- Nemusíte to táhnout bez pomoci.

Zdroje: DHS (2021), Manual für die Beratung am Telefon; DigiSucht (2024), Suchtproblem im Umfeld, Tipps für ein gelingendes Gespräch; drugcom.de (BIÖG), Hilfe für Familie und Freunde.

Podrobněji: csc.do/cs/prevence/znalosti/jak-mluvit-o-obavach/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Stav k 7. října 2026 · Šíření beze změn povoleno (CC BY-ND 4.0)

Celý modul