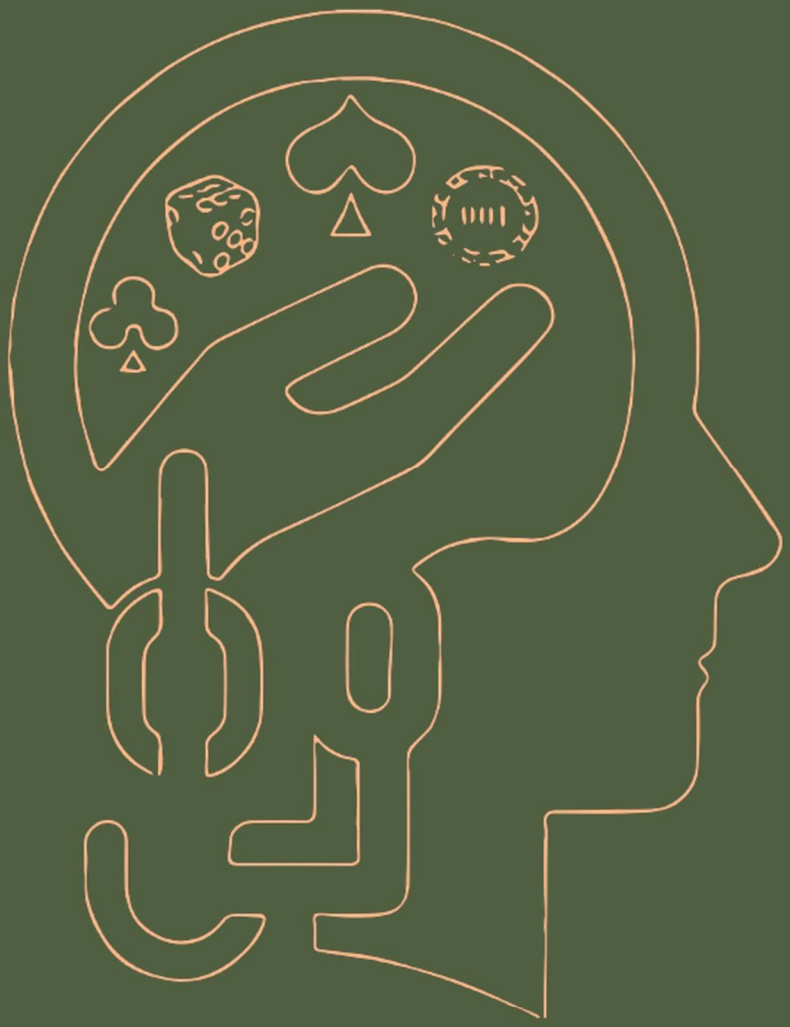

Play your cards right

Interdisciplinarni Priručnik za tretman ovisnosti o kockanju

Predgovor i metodološki okvir

PYCR konzorcij| 2025

Funded by
the European Union

Ovaj priručnik dio je projekta Play Your Cards Right, Erasmus+ partnerstva za suradnju (KA220-VET) koji se bavi rastućim izazovom ovisnosti o kockanju.

Koordinira:

Asociatia Educatie Pentru Viata Reala (AEVR) – Rumunjska

U partnerstvu s:

Asociatia Aliat pentru Sanatate Mintala (ALIAT) – Rumunjska

Produções Fixe Unipessoal Lda – Portugal

Ayuntamiento de Ceutí – Španjolska

Klinika za psihijatriju Vrapče – Hrvatska

Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobrenje njezina sadržaja, koji odražava samo stajališta autora. Komisija ne može biti odgovorna za bilo kakvu upotrebu informacija koje se u njoj nalaze

Predgovor

autor SILVA MIȘU, voditeljica projekta Play Your Cards Right i voditeljica projekta Asociația Educație Pentru Viața Reală (AEVR), Rumunjska

---

Kada smo prvi put započeli razgovore o onome što će postati projekt **Play Your Cards Right**, vodilo nas je nešto vrlo jednostavno: osjećaj da ljudi, najviše pogođeni posljedicama povezanim s ovisnosti o kockanju, često padaju kroz pukotine sustava - ne zato što se stručnjaci ne žele time baviti, već zato što nisu uvijek imali **alate, jezik ili zajedničke okvire** za odgovor.

Dugi niz godina surađivala sam sa stručnjacima iz područja mentalnog zdravlja, socijalnog rada, obrazovanja i rada u zajednici. Ono što sam naučila jest da se složenost nečije situacije rijetko u potpunosti uklapa u jednu stručnu disciplinu. Posljedice povezane s ovisnošću o kockanju obično se javljaju slojevito - financijski stres isprepleten obiteljskim sukobima, sram uz ambivalentnost oko promjene, izolacija koja pojačava poteškoće. Ipak, prečesto se svakom od tih slojeva pristupalo zasebno, u različitim službama, uz malu koordinaciju među njima. Ova metodologija bio je naš odgovor na taj jaz.

Ono što držite u rukama rezultat je istinske suradnje pet organizacija iz četiri zemlje — **Rumunjske, Portugala, Španjolske i Hrvatske,** od kojih je svaka donijela drugačiju profesionalnu kulturu, drugačiji skup iskustava i drugačiji način razumijevanja kako podrška može izgledati. Suradnja naših partnera iz organizacija ALIAT (Rumunjska), Produções Fixe (Portugal), Ayuntamiento de Ceutí (Španjolska) i Klinika za psihijatriju Vrapče (Hrvatska) bila je jedna od najbogatijih iskustava u mom profesionalnom životu. Od njih sam naučila jednako koliko se nadam da će ovaj vodič ponuditi svojim čitateljima.

Također zahvaljujem Europskoj komisiji i programu Erasmus+ što su omogućili ovaj rad. Njihova nam je podrška omogućila da prijeđemo fazu dobrih namjera i ideja i stvorimo nešto konkretno - resurs za koji se nadamo da će dosegnuti stotine stručnjaka i, preko njih, ljude i obitelji kojima je podrška najpotrebnija.

Svim koji su doprinijeli ovoj metodologiji - svojom stručnošću, pitanjima, iskrenim povratnim informacijama i spremnošću na razmišljanje izvan profesionalnih granica - **hvala vam.**

A vama, čitatelju: **napisali smo ovo za vas.** Nadamo se da će podržati vaš rad, potaknuti razmišljanje i dati vam samopouzdanje u složenosti onoga što svakodnevno radite.

0.1. Zašto je napisan ovaj priručnik

Ova je metodologija razvijena u sklopu projekta **Play Your Cards Right (PYCR)**, **Erasmus+ partnerstva za suradnju (KA220-VET)** osmišljenog za rješavanje rastućeg društvenog i javnozdravstvenog izazova ovisnosti o kockanju i kompulzivnih ponašanja povezanih s novcem, osobito u ruralnim i malim urbanim zajednicama s ograničenim pristupom specijaliziranoj obuci i alatima za intervenciju.

Razvoj ove metodologije potaknut je konkretnom i dokumentiranom potrebom: stručnjacima i praktičarima koji rade u područjima mentalnog zdravlja, ovisnosti, socijalnog rada i financija često nedostaje pristup integriranoj obuci koja ih priprema da odgovore na posljedice i problematiku povezanu s ovisnošću o kockanjem iz multidisciplinarne perspektive. U praksi stručnjaci često nailaze na situacije koje nadilaze granice jedne stručne discipline - slučajeve u kojima su emocionalna uznemirenost, financijska kriza, kriza obitelji i socijalna izolacija duboko isprepleteni. Ipak, većina postojećih resursa za obuku bavi se samo jednom od tih dimenzija. Jaz između složenosti posljedica povezanih s kockanjem i fragmentiranosti stručne pripreme bio je glavna motivacija za stvaranje ove metodologije.

Ovisnost o kockanju i drugi problemi povezani s kockanjem rijetko pogađaju samo jedno područje u životu osobe. Oni uključuju složenu interakciju između emocionalne uznemirenosti, impulzivnih ili kompulzivnih obrazaca, iskrivljenih uvjerenja, financijske nestabilnosti, obiteljskih napetosti, socijalne izolacije, stigme i prepreka u traženju podrške. Iz tog razloga, odgovori koji se temelje na jednoj profesionalnoj perspektivi često nisu dovoljni.

Putem ove metodologije nastojimo podržati stručnjake u razvoju **šireg i integriranijeg razumijevanja problema povezanih s ovisnosti o kockanju** i u reagiranju na njih s većim samopouzdanjem, osjetljivošću i učinkovitošću. Priručnik objedinjuje perspektive iz područja mentalnog zdravlja, rada s ovisnostima, financijskog savjetovanja, obiteljske podrške, intervencija u zajednici i neformalnog vođenja. Osmišljen je ne kao čisto teorijski dokument, već kao praktičan resurs koji može podržati rad u stvarnom životu s pojedincima, obiteljima, skupinama i zajednicama.

Ova metodologija ne predlaže jedan jedini, kruti model intervencije. Umjesto toga, nudi strukturirani, ali fleksibilan okvir koji praktičari mogu prilagoditi vlastitoj profesionalnoj ulozi, institucionalnom kontekstu i potrebama osoba kojima pomažu.

0.2. Za koga je ovaj priručnik

Ovaj je priručnik namijenjen stručnjacima i praktičarima na prvoj liniji koji u svom radu mogu susresti osobe koje se bore s poremećajem kockanjakockanjem, uključujući:

- stručnjaka za mentalno zdravlje
- specijalisti za ovisnosti
- socijalne radnike
- savjetnike i trenere
- obrazovni djelatnici i radnici s mladima
- stručnjaci u zajednici
- stručnjaci za obiteljsku podršku
- ostali stručnjaci za pomoć koji rade u socijalnomedicinskim, obrazovnim ili zajedničkim okruženjima

Neki čitatelji možda već
imaju iskustvo u radu s ovisnostima. Drugi su možda više upoznati s financijskim, obrazovnim ili socijalnim dimenzijama podrške. Ova je metodologija stvorena upravo kako bi se izgradili mostovi između tih područja prakse i potaknuli povezaniji i suradnički odgovori.

Materijal se može koristiti u kontekstu obuke, u izravnom radu s korisnicima, u promišljanju o slučajevima, u interdisciplinarnom timskom radu ili kao referentni dokument za službe koje žele ojačati svoj odgovor na probleme povezane s ovisnosti o kockanju.

0.3. Snaga komplementarnog partnerstva

Jedna od glavnih prednosti ove metodologije leži u komplementarnoj prirodi partnerstva koje ju je razvilo. Konzorcij PYCR koordinirala je rumunjska organizacija **Asociația Educație Pentru Viața Reală (AEVR)**, a okupio je četiri partnerske organizacije: rumunjsku **Asociația Aliat pentru Sănătate Mintală (ALIAT)**, portugalsku **Produções Fixe Unipessoal Lda**, španjolski **Ayuntamiento de Ceutí** i **Kliniku za psihijatriju Vrapče** iz Hrvatske.

Ovo je partnerstvo izgrađeno na temelju zajedničkog uvida: da stručnjaci i praktičari koji će vjerojatno susresti se s problematikom vezanom uz poremećaj kockanja - bilo u klinikama za mentalno zdravlje, u lokalnim službama, u ustanovama socijalne skrbi ili u obrazovnim ustanovama - često nemaju pristup obuci koja ih priprema za intervenciju na integriran i interdisciplinaran način. Metodologija je stoga od samog početka zamišljena kao alat za izgradnju multidisciplinarnih kompetencija, omogućujući stručnjacima i praktičarima iz područja mentalnog zdravlja i srodnih područja da prijeđu izvan odgovora temeljenih na jednoj disciplini i ponude koherentniju, pluridisciplinarnu podršku.

Konzorcij je okupio partnere s raznolikom stručnom, institucionalnom i kulturnom stručnošću, uključujući iskustvo iz psihijatrije i mentalnog zdravlja, prevencije i liječenja ovisnosti, financijskog savjetovanja, neformalnog obrazovanja, rada s mladima, obiteljske podrške i prakse u zajednici.

Ta komplementarnost nije bila slučajna; bila je ključna. Šteta povezana s kockanjem nije samo pitanje individualnog ponašanja ili osobnog izbora. To je višedimenzionalni fenomen koji utječe na emocionalnu dobrobit, obiteljsko funkcioniranje, financije, sudjelovanje u zajednici i sposobnost zamišljanja i održavanja promjene. Zbog te složenosti, metodologija je mogla biti značajna samo ako je oblikovana radom više perspektiva u dijalogu.

Ovu metodologiju vidimo kao proizvod zajedničkog učenja. Utemeljena je ne samo na stručnosti, već i na dijalogu između disciplina, organizacija i različitih načina razumijevanja podrške, promjene, oporavka i otpornosti.

0.4. Višedimenzionalno razumijevanje

Središnja pretpostavka ove metodologije jest da se štetne posljedice povezana s kockanjem trebaju razumjeti na višedimenzionalan način.

Iako je poremećaj kockanja klinički priznato stanje, problemi povezani s kockanjem ne počinju i ne završavaju s dijagnozom. Osobe mogu doživjeti značajnu štetu prije ispunjenja dijagnostičkih kriterija, a posljedica kockanja može nastaviti utjecati na različita područja života čak i nakon što se kockarsko ponašanje smanjilo ili prestalo. U praksi to znači da će mnogi stručnjaci raditi ne samo s "dijagnosticiranim slučajevima", već i s osobama u riziku, osobama s početnim poteškoćama, članovima obitelji i pojedincima koji se suočavaju s financijskim, međuljudskim i emocionalnim posljedicama kockanja.

Ova metodologija stoga usvaja široku i na praksu usmjerenu perspektivu. Ona prepoznaje da šteta povezana s kockanjem može uključivati:

- psihološku i emocionalnu nelagodu
- sram, poricanje, ambivalentnost oko promjene i izbjegavanje
- kognitivne distorzije povezane s kockanjem
- dug, gubitak kontrole nad novcem i financijsku krizu
- obiteljski sukob, tajne, nepovjerenje i napetost u ulogama
- socijalno povlačenje i smanjeno funkcioniranje
- stigma i autostigma
- ograničeno traženje pomoći i odgođen pristup podršci

Budući da su te dimenzije međusobno povezane, podrška također mora biti povezana. Zato pet poglavlja ovog vodiča nisu odvojeni, već komplementarni te zajedno nude cjelovitiji odgovor.

0.5. Logika pet poglavlja

Metodologija je strukturirana oko pet komplementarnih područja prakse. Svako poglavlje može se čitati zasebno, ali njihova puna vrijednost otkriva se kada se shvate kao međusobno povezana.

1. PSIHOEDUKACIJA

Poglavlje o psihoedukaciji pruža temelj za razumijevanje ovisnosti, štete povezane s kockanjem, mehanizama promjene i psiholoških procesa koji mogu podržati ili ometati oporavak. Pomaže stručnjacima i korisnicima da shvate ponašanja koja bi se inače mogla tumačiti samo krivnjom, sramom ili moralnim osuđivanjem.

2. FINANCIJSKO SAVJETOVANJE

Poglavlje o financijskom savjetovanju bavi se jednom od najkonkretnijih i najdestabilizirajućih posljedica oštećenja povezanih s kockanjem: utjecajem na novac, dug, kontrolu, planiranje i svakodnevno donošenje odluka. Financijska stabilizacija često nije sporedno pitanje, već ključna komponenta oporavka i sigurnosti.

3. RAD SA ZAJEDNICOM

Poglavlje o radu s zajednicom proširuje fokus izvan pojedinca i ističe važnost lokalnih ekosustava podrške. Istražuje kako stručnjaci mogu identificirati resurse, izgraditi mrežu upućivanja, uspostaviti partnerstva, smanjiti izolaciju i ojačati reakcije zajednice na oštećenja povezana s kockanjem.

4. RAD S OBITELJIMA

Poglavlje o obitelji prepoznaje da kockanje utječe na međuljudske odnose, a ne samo na pojedince. Obitelji mogu iskusiti zbunjenost, ljutnju, krivnju, tajnost, iscrpljenost i stigmu. Istovremeno, uz odgovarajuće usmjeravanje, mogu postati važni saveznici u pružanju podrške i oporavku.

5. NEDIREKTIVNA FACILITACIJA

Poglavlje o nedirektivnom vođenju izgrađeno je oko **praktičnog alata na karticama** osmišljenog za poticanje refleksivnog dijaloga u individualnom i grupnom okruženju. Kartice djeluju u četiri dimenzije: istraživanje **osobnih prioriteta**, otkrivanje **priča koje su nam ispričane o nama samima**, produbljivanje **emocionalne svijesti** kroz ciljana pitanja te korištenje **citata i poticaja** koji pozivaju na nove perspektive.

Umjesto da propisuje terapijski smjer, ovaj alat stvara relacijski prostor u kojem se ljudi mogu usporiti, promišljati i artikulirati ono što im je važno - često prvi put. Podržava stručnjake u vođenju razgovora koji su otvoreni, bez osuđivanja i istinski vođeni osobom. Kartice ljudima ne govore što da misle ili osjećaju; one nude ulazne točke za samoistraživanje, pomažući u prelasku od predkontemplacije prema svjesnosti, a od svjesnosti prema mogućnosti promjene.

pet poglavlja odražavaju ideju da učinkovita podrška ne znači samo smanjenje simptoma. Ona također znači i vraćanje dostojanstva, povećanje razumijevanja, poboljšanje funkcioniranja, jačanje odnosa i ponovno aktiviranje osobnih i društvenih resursa.

0.6. Osnovni principi ovog priručnika

Iako pet poglavlja obrađuje različite aspekte prakse, dijele zajednički skup načela. Ta načela čine etičku i metodološku okosnicu vodiča.

1. Praksa usmjerena na osobu	Stavljamo osobu ispred problema, dijagnoze ili ponašanja. Nastojimo razumjeti proživljeno iskustvo, a ne samo simptome ili vanjske posljedice.
2. Poštovanje i nepristranost	Odbacujemo moralističku paradigmu i radimo iz stajališta dostojanstva, znatiželje i poštovanja. Sram rijetko podržava trajnu promjenu; sigurnost i povjerenje to čine.
3. Interdisciplinarno razumijevanje	Prepoznajemo da šteta povezana s kockanjem ima psihološke, financijske, relacijske i društvene dimenzije. Učinkovita podrška ide i iz smjera suradnje između profesionalnih uloga i sustava.
4. Usmjerenost na resurse	Ne usredotočujemo se samo na nedostatke, rizike ili patologiju. Također obraćamo pozornost na snage, sposobnosti, motivaciju, zaštitne čimbenike i mogućnosti za ponovno uspostavljanje vlastite sposobnosti djelovanja.
5. Smanjenje štete i realistične promjene	Promjene su rijetko linearne. Ova metodologija podržava realne, postupne procese i cijeni napredak, stabilizaciju i angažman, a ne samo idealne ishode.
6. Sudjelovanje i autonomija	Kad god je to moguće, podržavamo aktivno sudjelovanje osobe u definiranju ciljeva, izbora i koraka. Održivu promjenu jača kada ljudi osjećaju da je promjena njihova vlastita i da imaju mogućnost izraziti svoje mišljenje.
7. Osjetljivost na kontekst	Priznajemo da su ponašanja i poteškoće ljudi oblikovani obitelji, kulturom, poviješću traumom, društvenim uvjetima, pristupom uslugama i financijskom stvarnošću. Kontekst je važan.
8. Refleksivnost u praksi	Praktičare se potiče da u svom radu promišljaju o vlastitim pretpostavkama, emocionalnim reakcijama, jeziku, profesionalnim granicama i utjecaju stigme.

0.7. Napomena o jeziku, terminologiji i oblicima obraćanja

Jezik nije neutralan. Riječi koje koristimo oblikuju stavove, očekivanja i odnose. U području ovisnosti terminologija može ili pojačati stigmu i distancu, ili podržati dostojanstvo, uključivost i brigu.

Iz tog razloga ova metodologija namjerno koristi jezik poštovanja, pristup koji stavlja osobu na prvo mjesto te nestigmatizirajuć jezik.

Praktičare potičemo da korisnike oslovljavaju kao:

- osoba s poremećajem kockanja
- osoba koja doživljava posljedice povezane s kockanjem
- osoba s poremećajem uzrokovan uporabom supstanci
- član obitelji pogođen ovisnosti o kockanju
- osoba u oporavku
- mlada osoba s problematičnim kockanjem

Umjesto etiketa kao što su: ovisnik, zloupotrijebitelj, narkoman, kockar (kada se koriste na stigmatizirajući ili esencijalizirajući način), čist/prljav, manipulativan pacijent ili osoba koja ne surađuje.

Kad god je to moguće, preferiramo formulacije koje opisuju situaciju osobe, a da je ne svode na dijagnozu, ponašanje ili simptom. Također prepoznajemo važnost preciznosti u terminologiji: poremećaj kockanja može biti prikladan u kliničkom kontekstu, dok problematično kockanje može biti prikladnije u prevenciji, edukaciji ili ranoj intervenciji. Pojmovi poput relapsa, ovisnosti, zlouporabe, oporavka i komorbiditeta trebaju se koristiti pažljivo i dosljedno.

Smatramo da je jezik dio same intervencije. Adekvatna terminologija nije samo stvar stila; ona je dio smanjenja stigme, izgradnje saveza i etičke prakse.

0.8. Praksa osjetljiva na stigmu

Ova metodologija temelji se na razumijevanju da je stigma jedna od glavnih prepreka traženju pomoći, uključivanju u liječenje i oporavku. Osobe pogođene posljedicama povezanih s problematičnim kockanjem mogu doživjeti javnu stigmu, obiteljsku stigmu, institucionalnu stigmu i autostigmu. Mogu biti percipirane kao neodgovorne, nepoštene, slabe ili moralno manjkave. Takvi stavovi mogu odgoditi traženje pomoći, produbiti sram i potkopati napore za promjenom.
Stigma također može utjecati na članove obitelji, koji se ponekad krive, šute ili se zanemaruju. Osim toga, i sami stručnjaci nisu imuni na stigmatska uvjerenja, osobito kada im nedostaje specifična obuka ili rade u kontekstima u kojima se ponašanje povezano s kockanjem tumači prvenstveno kroz moralnu prizmu.
Iz tih razloga potičemo praksu osjetljivu na stigmu kroz sva poglavlja ovog vodiča. To uključuje:

- korištenje adekvatnog i nestigmatizirajućeg jezika
- izbjegavanje pretpostavki i etiketiranja
- razumijevanje ambivalentnosti kao dijela promjene, a ne kao „nedostatka želje i motivacije“
- tumačenje otpora s radoznalošću, a ne kao kaznu
- prepoznavanje utjecaja srama i tajnosti
- pružanje podrške koja štiti dostojanstvo i sposobnost djelovanja

Pristup osjetljiv na stigmu ne znači umanjivanje štete ili izbjegavanje odgovornosti. Znači rješavanje štete bez dehumanizacije osobe.

0.9. Stručne granice i područje primjene

Ova metodologija namijenjena je kao praktičan i edukativan resurs. Može ojačati stručno razumijevanje i pružiti alate za intervenciju, ali ne zamjenjuje specijaliziranu kliničku procjenu, psihijatrijsku dijagnozu, psihoterapiju, pravne savjete ili napredno financijsko savjetovanje kada su oni potrebni.

Praktičare koji koriste ovaj vodič potiče se da ostanu svjesni vlastite profesionalne uloge, mandata, osposobljenosti i granica. U nekim slučajevima, najodgovornija intervencija može biti upućivanje, suradnja ili koordinacija s drugim službama.

To je posebno važno u situacijama koje uključuju:

- akutni rizik po mentalno zdravlje
- suicidalnost ili rizik od samoozljeđivanja
- teške psihijatrijske simptome
- obiteljsko nasilje
- zabrinutosti u vezi sa zaštitom djece
- ozbiljna pravna ranjivost
- teška kriza vezana uz dugove ili financijska eksploatacija
- kompleksna komorbidna stanja

Stoga se vodič treba koristiti kao dio šireg sustava skrbi, a ne kao samostalna zamjena za specijaliziranu intervenciju.

0.10. Kako koristiti ovu metodologiju

Ova se metodologija može koristiti na nekoliko načina, ovisno o kontekstu i potrebama čitatelja. Može se koristiti kao resurs za obuku stručnjaka i praktičara, kao okvir za interdisciplinarnu raspravu, kao izvor alata i ideja za izravan rad s korisnicima, kao potpora za razvoj usluga i dizajn programa ili kao refleksivni resurs za timove koji rade s oštećenjima povezanim s kockanjem.

Čitatelji mogu odabrati da metodologiju prođu redom ili da se prvo usredotoče na poglavlja najrelevantnija za njihovu ulogu. Međutim, potičemo korisnike da pročitaju barem ovo uvodno poglavlje i poglavlje o psihoedukaciji prije nego što selektivno prođu kroz vodič, jer ta poglavlja nude zajednički jezik i konceptualnu osnovu za ostatak materijala.

Metodologiju je najbolje koristiti aktivno, a ne pasivno. Poziva na promišljanje, prilagodbu, dijalog i kontekstualnu primjenu. Ne namjeravamo da se njome mehanički prati. Umjesto toga, pozivamo praktičare da je koriste kao okvir koji podržava informiranu, poštovanu i fleksibilnu praksu.

0.11. O rječniku

Budući da ova metodologija objedinjuje koncepte iz teorije vezane uz temu ovisnosti, mentalnog zdravlja, financijskog savjetovanja, rada s obiteljima, rada u zajednici i facilitacije, terminologija je važna. Kako bi se osigurala dosljednost i jasnoća, na kraju metodologije priložen je opći rječnik.

Preporučujemo korištenje glavnog rječnika kao referentne točke u svih pet poglavlja kako bi se izbjeglo ponavljanje. Gdje je potrebno, pojedinačna poglavlja mogu također sadržavati kratak popis ključnih pojmova koji se koriste u tom poglavlju radi poboljšanja čitljivosti i orijentacije.

0.12. Završna napomena

Ova je metodologija stvorena iz uvjerenja da šteta povezana s kockanjem zaslužuje odgovore koji su humaniji, povezaniji i praktičniji. Ljudi pogođeni problemima povezanim s kockanjem ne trebaju samo informacije, kontrolu, niti upućivanje. Potrebni su im odnosi, okviri i intervencije koje prepoznaju složenost njihove stvarnosti.