

Průvodce abstinencí od hazardních her

Ambulance pro nelátkové závislosti

I. Úvod

Dostal se Vám do ruky Průvodce abstinencí od hraní hazardních her, který má posloužit nejen klientům Ambulance pro nelátkové závislosti, CPPT, o.p.s. Tento text jsme vytvořili, abychom Vám pomohli v nastartování životní změny směrem k abstinenci od hazardu. Věříme, že Vám může být užitečný v mnoha směrech, ať už v tom, jak o sobě a svém problému přemýšlíte, tak v praktických krocích, kterými svou snahu můžete výrazně podpořit.

II. O službě aneb Kdo jsme

Ambulance pro nelátkové závislosti

Tylova 20, Plzeň 301 00

tel.: 724 384 461

e-mail: g.ambulance@cppt.cz

www.cppt.cz

Ambulance pro nelátkové závislosti (dále jen ANZ) je sociální službou, která poskytuje odbornou péči prostřednictvím ambulantního poradenství a terapie pro osoby (starší 18 let) závislé na hazardních hrách, sportovním sázení, hraní počítačových her, sociálních sítích apod. Služba je určena i rodičům, partnerům a ostatním lidem, jejichž blízcí se se závislostí potýkají. ANZ je součástí Centra protidrogové prevence a terapie, o.p.s. (dále jen CPPT, o.p.s.), které sídlí v Plzni.

Ambulance nabízí:

- základní orientaci v problematice hazardního hráčství aj.
- základní orientaci v možnostech léčby
- služby sociálního pracovníka zaměřené na sociální stabilizaci vč. dluhové problematiky
- poradenské služby zaměřené na motivaci k abstinenci a zajištění bezpečí pro klienta v oblasti zastavení hry a správy financí

- strukturovaný model terapie závislosti klientům motivovaným k abstinenci a hlubší osobnostní změně
- skupinové terapeutické služby urychlující léčebný proces zaměřené na podporu a pomoc při realizaci změn
- vzdělávací aktivity podporující léčebný proces a zdravý životní styl klientů

Dále nabízí:

- základní orientaci a podporu rodinným příslušníkům a dalším blízkým osobám klienta směrem ke stabilizaci rodinných a partnerských vztahů

III. O závislosti

O závislosti lze uvažovat v mnoha různých polohách. Z toho důvodu i definic závislosti existuje v odborných kruzích nepřehledné množství. V tradičním pojetí přitom většina z nich akcentuje látkovou podobu závislosti. Nelátkové závislosti se dostávají do hledáčku odborníků, speciálně pak v českém prostředí, až v posledních letech. V rámci spolupráce s námi je možné si u nás zapůjčit literaturu týkající se této oblasti. Studium tématu podpoříte vlastní proces získávání náhledu na roli hazardu ve Vašem životě.

Pro ilustraci složitosti pohledů na závislost nabízíme pár **definic závislosti**:

„Závislost je nutková, chronická, fyziologická nebo psychologická potřeba návykové látky, chování nebo činnosti se škodlivými fyzickými, psychologickými nebo sociálními účinky. Po vysazení nebo při abstinenci obvykle způsobuje přesně definované příznaky jako je úzkost, podrážděnost, třes nebo nevolnost“ (Merriam-Webster dictionary, <https://www.merriam-webster.com/>).

„Závislost je léčitelné chronické onemocnění, které zahrnuje složité interakce mezi oblastmi mozku, genetikou, prostředím a životními zkušenostmi jednotlivce. Závislí lidé užívají látky, nebo se podílí na činnostech, které nutkavě opakují navzdory jejich škodlivým následkům. Preventivní programy a léčebné přístupy k závislosti jsou v obecné rovině stejně úspěšné jako u jiných chronických onemocnění“ (American Society of Addiction Medicine 2019).

„Závislost může být definována jako vztah, který vzniká opakovaným kontaktem s předmětem závislosti, přičemž tento kontakt se stává postupně častějším, intenzivnějším a komplexnějším, délka jeho trvání se prodlužuje na úkor jiných vztahů s jinými jevy“ (Pokorný 2002).

Diagnostická kritéria závislosti dle mezinárodní klasifikace nemocí (MKN – 10):

(v průběhu 1 roku musí být splněny alespoň 3 body)

- a) velká touha po dané látce (činnosti),
- b) problémy v sebeovládání/kontrolu při užívání látky,
- c) somatický odvykací stav, při kterém dochází k užívání látky za účelem zmenšení příznaků, které byly vyvolány předchozím užitím té stejné látky;
- d) stoupá tolerance k té dané látce, dávky se zvyšují, aby se dosáhlo účinku, který se před tím dostavil při menším požití;
- e) klesá zájem o jiné aktivity, které byly doposud v popředí, více času je směřováno na shánění, užívání a zotavení se z dané látky;
- f) i přes špatné snášení látky a její negativní důsledky stále dochází k užívání.

V pojetí WHO je centrálním příznakem velmi silná touha po látce, tzv. bažení nebo-li craving (Jeřábek 2018).

Když se pokusíme převést výše zmíněné na situaci, ve které jste teď Vy, co z toho vyplývá? Odpovídá to Vaším potížím? Děje se Vám, že sázíte stále častěji, možná i stále vyšší částky, přestože už na Vás dopadají negativní následky toho všeho? Potýkáte se s dluhy? Máte konflikty se svými blízkými, jste podráždění, nechce se Vám do kontaktu s přáteli? Zmizely Vaše volnočasové aktivity?

Je vám to povědomé?

Přiznat si své potíže je prvním krokem k tomu, aby se Váš život mohl změnit. Z každého problému vede cesta ven, jen je třeba najít tu správnou. Asi jste ji už hledali, zkoušeli jste různé věci, jak se z toho dostat, ale nic nepomáhalo, vždy jste v tom nakonec byli naplno zpátky, často ještě v horší situaci, než před pokusem to změnit. Možná už máte pocit marnosti...

Je těžké najít cestu ven z díry, ve které je člověk uvězněn a z jejího dna nevidí, kde jsou záchranné body, kterých se může chytit. Od toho jsme tu my, abychom Vám je pomohli najít. Vždy je tu naděje, že se Váš život může změnit. Tu naději Vám chceme předat.

IV. Léčba závislosti

Existují 2 základní možnosti institucionální léčby závislosti. První variantou je **léčba ambulantní**, kterou nabízí naše ambulance. Je vhodná pro lidi, kteří mají zázemí, bydlení, zaměstnání a rodinu, kterou nechtějí opouštět. Pravděpodobně se nikdy neléčili a chtějí to poprvé zkusit. Mají vnější podmínky pro to, aby 1-2x týdně docházeli na schůzky a přitom chtějí zachovat svůj život bez výraznějších faktických změn. S podporou druhých jsou schopni vystoupit z kolotoče závislého jednání tak, že dokáží do jisté míry kontrolovat své impulsy ke hraní/sázení.

V rámci ambulantního léčení procházíte strukturovaným programem, při němž se věnujete sám/sama sobě, svému životu, vztahům v kontextu vlastní závislosti. Z počátku docházíte na individuální schůzky a ujasňujete si, zda je to pro Vás to pravé a čemu je třeba se věnovat, aby Vaše snaha o abstinenci byla úspěšná a dlouhodobě udržitelná. Věnuje se Vám i náš sociální pracovník, který je s Vámi schopen řešit různé potíže v oblasti financí, dluhů aj. Později můžete využít i skupinových sezení, která jsou abstinenci orientovaná a v jejichž rámci získáváte profit ze setkávání s lidmi, kteří jsou v podobné životní situaci jako vy, či takovou situaci prošli. Můžete tak urychlit svůj proces léčby.

Pobytová léčba závislosti je druhou možnou variantou. Je pro lidi, jejichž závislost je silná, dlouhodobá, kteří jen s velkými obtížemi kontrolují své hraní/sázení, nebo se jim to nedaří vůbec. Následkem toho mohou finančně nezvládat placení svých základních životních potřeb (bydlení, jídlo), hrozí jim ztráta práce, bezdomovectví... Ti mohou využít pobytové léčby ke stabilizaci své životní situace, k získání náhledu na svou závislost, k získání odstupu od aktuálních životních potíží a dále pak ke zpracování tématu závislosti ve svém životě. Na návrat zpátky do běžného života se v rámci pobytové léčby postupně připravují, čímž zvyšují šanci na trvalé udržení abstinence.

Při pobytové léčbě jste několik týdnů až měsíců mimo domov. V tomto směru jste odloučení od světa, který Vás může ohrožovat. Čas, který máte, se odvíjí v rámci jasně daného strukturovaného programu, který je zaměřený jak režimově, tak růstově, tj. na rozvoj Vaší osobnosti, opět včetně porozumění vlastní závislosti a principům, které ji provázejí. Tento způsob léčení probíhá primárně skupinově, individuální schůzky s terapeutem jsou spíše doplňkové. V případě, že společně dojdeme k závěru, že tento způsob léčení je pro Vás v danou chvíli vhodnější, jsme schopni Vám pomoci s jejím zprostředkováním.

V. Doporučení pro klienta využívajícího individuální terapii v ANZ

Individuální terapie v naší ambulanci Vám slouží především k tomu, abyste mohli upevnit své rozhodnutí změnit svůj životní styl a nezahrnovat do něj hazardní hru. Aby pro Vás mohla být individuální terapie přínosem, bude dobré, když se budete držet následujících doporučení a principů:

- V počátcích terapie je nutné zajistit určitou míru bezpečí, proto je vhodné směřovat pozornost k technickým opatřením v oblasti financí a v oblasti zamezení hře. Pokud těmto opatřením věnujete dostatek pozornosti, pravděpodobně se vyhnete opakujícím se recidivám v budoucnu. Zaregistrujete-li vůči chystaným opatřením v sobě nějakou formu odporu a nechuti, mluvte o tom. Smyslem je, abyste byli v bezpečí, nikoliv pod tlakem, nebo žili s pocitem, že Vás někdo trestá.
- Pokud vnímáte, že se Vám do hovoru nechce, nebo se cítíte nejistě, nebojte se o své nechuti a nejistotě mluvit. Prostor terapie je pro Vás nový a není jednoduché umět ho správně využívat. Většina z nás není v životě běžně vedena k otevřenosti a k uvažování o sobě. Je třeba čas, abyste si na nový prostor zvykli a přemýšleli o sobě a svých pocitech se naučili. Zároveň není nezbytné se nutit do témat, která jsou výrazně nepříjemná nebo bolestivá. Pro úspěšný průběh terapie se jich asi časem budeme potřebovat dotknout, ale k tomu můžeme dojít později.
- Je dobré si uvědomit, že nikdo kromě Vás nemá moc rozhodovat o Vašem životě, ani ho měnit. Terapie pro Vás může být cenným pomocníkem, kolik do ní investujete, se však budete muset rozhodnout sami.
- Čas konzultací využívejte smysluplně, hovořte o tom, co cítíte, co si myslíte, jak se Vám vede i co Vás napadá, bez ohledu na to, jak „podivné“ nebo „nepřiměřené“ se Vám Vaše myšlenky, představy a pocity mohou zdát. Právě pochopení toho, čemu nerozumíte, může být jedním z důležitých kroků ke změně a jejímu udržení. Nemarněte proto čas hovorem o „obecných problémech světa“.
- Pokud něčemu, co se děje ve vztahu mezi Vámi a terapeutem/terapeutkou nerozumíte, zeptejte se ho/jí na to. Váš způsob vnímání a prožívání sebe a vztahů k ostatním lidem je důležitým a užitečným nástrojem sebepoznání.
- Je nutné si uvědomit, že terapeut není vizionář. Neví nic víc, než co mu v terapii sdělíte a s tím také zachází. Nečekejte ani rady a ani manuály, jak na abstinenci. Terapeut má určitou zkušenost, co pomohlo jiným klientům, ale vždy je třeba hledat, co může pomoci Vám – a to nemusí být totéž.
- Počítejte s tím, že v průběhu terapie může docházet ke krizím. Jejich příčina může být skryta ve Vašem dosavadním životě, současném dění nebo přímo ve vztahu s Vaším terapeutem. Pokud takové situace nastanou, jsou zpravidla důležitým mezníkem

Vašeho osobního růstu. V takových situacích Vás prosíme, mluvíte o tom, co právě prožíváte. Můžeme to využít ve Vaš prospěch.

- Pokud u sebe zaregistrujete potřebu spolupráci ukončit před domluveným termínem, mluvíte o tom. Samozřejmě máte právo bez udání důvodu kdykoliv ze spolupráce odejít, avšak z naší zkušenosti to může být i známkou blížící se recidivy. Využijte tedy možnost mluvit o tom, co se ve Vás děje, a předejít případnému selhání.
- Buďte vytrvalí. Pokud se budete řídit výše uvedenými doporučeními a principy a docházet na sezení tak, jak jste domluveni s Vaším terapeutem/terapeutkou, máte dostatek času zvládnout žádané změny

VI. První kroky k abstinenci

Pokud se rozhodnete k abstinenci od hazardu, na začátku je dobré zaměřit se na nastavení ochranných (bezpečnostních) opatření, která pomohou zkomplikovat návykové jednání v případě vnitřního impulsu ke hře/ sázce. Hodí se vzít v potaz několik oblastí:

- Jak probíhá moje hraní/ sázení? Co potřebuji k tomu, abych ho mohl/a praktikovat? Tj. probíhá online, chodím fyzicky do kasina či na pobočku sázkařské společnosti, potřebuji mít peníze fyzicky v ruce, nebo naopak mít možnost být neustále online a provádět neprodleně své platby...? Na tom všem záleží, pokud chci nastavit opatření co nejefektivněji.
- Jak mám nastavenou správu svých financí, tj. jak rychlý - jednoduchý mám přístup k penězům, které k hazardu potřebuji (virtuálním i skutečným)? Mohu nějak prodloužit či zamezit tomu, abych peníze mohl okamžitě použít? Co by mě mohlo zastavit v tom, abych je použil/a?
- Mám dluhy? Víím, kolik a kde dlužím? Jak mi narůstají, když je nezvládám splácet?
- Čím nahradím čas, který mi dosud zabíralo sázení/hra? Co budu dělat ve volném čase? Co by mě bavilo?
- Mohou mi mí blízcí nějak pomoci, podpořit mě v tom, abych to zvládl/a? Můžu je nějak zapojit?

Po důkladném zamyšlení a zodpovězení uvedených otázek lze jednodušeji propracovat a následně vytvořit preventivní **ochranná opatření**, která mohou snahu o abstinenci od hazardu výrazně podpořit.

Jak na to?

PŘÍKLAD 1:

Sázím na sport on-line, pro sázení tedy potřebuji mít možnost kdykoliv si převést peníze na účet sázkové kanceláře. Co mi může pomoci tento proces zpomalit/zablokovat?

- 1) Mohu si zrušit účet u sázkové kanceláře (lze učinit písemně, trvá několik dní, než dojde k zablokování). To však nezajišťuje, že si ho nevytvořím u jiné společnosti, což nemohu udělat bez údajů na mém občanském průkazu (ten mohu svěřit někomu blízkému, aby mi ho uschoval a nevydával, pokud nebude mít jistotu, k čemu ho chci použít).
- 2) Zruším si bankovní aplikaci v mobilu. Mohu se domluvit s někým blízkým, že v případě platebních příkazů bude jejich potvrzovací SMS chodit na jeho mobil, čímž nemohu podniknout žádný převod peněz, o kterých by nevěděl.
- 3) Mohu se dobrovolně zaregistrovat do Registru vyloučených osob z účasti na hazardních hrách (v provozu od 20. 12. 2020). Registraci poté nelze zrušit dříve než rok od zaregistrování. Žádná sázková kancelář Vám nesmí umožnit sázení.

PŘÍKLAD 2:

Chodím hrát automaty do kasina. Hraji za hotové i platím kartou. Co mohu udělat?

- 1) Mohu si stanovit, jaká finanční částka je pro mě riziková (neměl/a bych ji mít u sebe, abych s ní nemohl/a disponovat). Podle toho si nastavím denní a týdenní limity na výběr z účtu, platby apod. Přitom však musím omezit možnost přeměny limitů v internetovém bankovníctví např. tím, že potvrzovací SMS bude chodit na mobilní číslo mého blízkého, který takovému kroku může zabránit.
- 2) Vyhýbám se tomu, abych měl/a u sebe částku peněz, která je pro mě riziková a svádí mě ke hře. S blízkým se mohu domluvit na tom, že mi bude pravidelně dávat k užívání částku, která mě nebude svádět. Může se tak dít i několikrát týdně. Blízký by však už pak neměl dál kontrolovat, za co jsem zmíněné finance utratil/a. Mám právo rozhodnout se, jak své peníze utratím, pokud nejde o hazard. Není dobré vyúčtovávat každou věc, kterou si pořídím. To je nedůstojné a vede to k touze své peníze opět rozmnožit prostřednictvím hazardu.

Když už máte ochranná opatření vytvořená, hodí se podrobit je přezkoumání:

Je verze ochranných opatření, která jsem si nastavil/a, dlouhodobě udržitelná? Dá se v ní dlouhodobě spokojeně fungovat? Je v ní prostor pro životní radosti, nebo jsem si to nastavil/a tak tvrdě, že se v tom nedá dýchat? Nefungují pro mě opatření spíš jako trest než jako pomoc?

Hledejte rovnováhu! Vyhněte se extrémům!

Ochranná opatření by měla být srozumitelná, jednoduchá a máte je přijmout dobrovolně, protože chápete a přijímáte jejich smysl. Nemají Vás zbytečně trestat, ani z Vás dělat neschopného hlupáka. Mají být co nejvíc efektivní, brát v potaz Vaši konkrétní situaci, zkušenosti, které se sebou máte, i potřeby, které máte. Učte se nakládání s penězi plánovat a udělat ho co nejvíc transparentním.

Absolutní ochrana neexistuje!

Jako možný doplněk k ochranným opatřením lze použít i registraci do Rejstříku fyzických osob vyloučených z účasti na hazardních hrách. Není vhodné k němu přistupovat jako k něčemu samospásnému. Vždy by měl pouze podporovat již zavedená opatření, pro která jste se dobrovolně rozhodl/a. Doporučujeme upřímně zvážit, zda chcete tento krok učinit, zda jste dozrál/a k rozhodnutí definitivně se od hazardu odříznout. Z naší zkušenosti je dobré být na to vnitřně připravený.

i. Rejstřík fyzických osob vyloučených z účasti na hazardních hrách

Spravuje Ministerstvo financí – spuštěn 20. 12. 2020

Rejstřík funguje tak, že žádný poskytovatel hazardu Vám nesmí umožnit vstup do kasina, online sázku či hru, pokud jste v něm zanesen/a. V případě, že se do něj zaregistrujete, nemůžete se z něj minimálně 1 rok od zápisu odregistrovat (zažádat o výmaz). Zároveň můžete v rejstříku zůstat natrvalo, aniž by zanesení v něm bylo třeba obnovovat.

Do Rejstříku jsou automaticky zapisovány fyzické osoby:

- které pobírají dávky pomoci v hmotné nouzi, s výjimkou mimořádné okamžité pomoci, podle zákona upravujícího pomoc v hmotné nouzi a podle zákona upravujícího životní a existenční minimum,
- které jsou starší 18 let a je s osobou v prvním bodě společně posuzována dle zákona o pomoci v hmotné nouzi nebo zákona o životním a existenčním minimu vůči kterým je pravomocně zjištěn úpadek podle zákona upravujícího úpadek a způsoby jeho řešení,
- kterým bylo uloženo předběžné opatření zákazu her a sázek podle zákona upravujícího trestní řízení,
- kterým bylo uloženo přiměřené omezení a přiměřená povinnost zdržet se hazardních her, hraní na hracích přístrojích a sázek nebo ochranné léčení spočívající v léčbě závislosti na hazardních hrách podle trestního zákoníku, nebo
- které o zápis samy požádají.

Zápis do Rejstříku:

- Na vlastní žádost – doporučován interaktivní formulář (viz. odkazy)
- Způsoby podání žádosti: Email: podatelna@mfcz.cz
 - elektronicky do datové schránky Ministerstva financí
 - tištěnou formou poštou (či osobně) - **Žádosti zasílané v tištěné podobě je nutné opatřit úředně ověřeným podpisem (např. na pobočkách České pošty), resp. uznávaným elektronickým podpisem.**
 - **Adresa:** Ministerstvo financí, Letenská 525/15,
118 10 Praha 1 - Malá Strana

Odkaz: <https://www.mfcz.cz/cs/soukromy-sektor/hazardni-hry/rejstrik-vyloucenych-osob-rvo/pro-verejnost/2020/verejny-pilotni-provoz-rejstrik-vylouce-39422>

Žádost: <https://portal.hazard.mfcz.cz/aisg/verejny/rejstrik-vyloucenych-osob/zapis-vymaz>

VII. Finance a jejich ochrana

Pokud jste se na základě svých hazardních aktivit dostal/a do finančních potíží, určitě přemýšlíte, jak nejlépe je řešit. Uvažujete nad různými způsoby, jak dluhy umořit apod. Možná také zvažujete pomoc nějakého odborníka v oblasti financí, což je dobrý nápad. Zároveň je důležité vzít v potaz skutečnost, že jste si dluhy vytvořil/a kvůli vlastním potížím s hazardem. To může hrát velkou roli v tom, jakým způsobem je vhodné Vaše finanční problémy řešit. Ne všechny postupy, které jsou vhodné pro člověka, který má finanční potíže, jsou vhodné pro člověka, který je závislý na hazardu. To, co u jednoho pomáhá, může být u jiného rizikem návratu k hazardu. Možná si myslíte, že návrat už Vám nehrozí, ve své abstinenci jste pevný/á a odhodlaný/á, naše zkušenosti však svědčí o opaku. Čím jistější si člověk na počátku abstinence je, že už se k hazardu nevrátí, tím větší je pravděpodobnost, že se to stane, že ho jeho závislost zastihne nepřipraveného. Z toho důvodu doporučujeme konzultovat plánovaná řešení finančních obtíží ještě s odborníkem na nelátkové závislosti. Ten Vás může upozornit na rizika, kterých si nemusíte být vědom/a. K dispozici Vám může být např. náš sociální pracovník, který rozumí jak oblasti dluhové problematiky, tak oblasti závislosti na hazardu. Se sociálním pracovníkem se setkáte při vstupu do programu, případně ho můžete oslovit kdykoliv později během spolupráce u nás.

Jak už jsme uvedli dříve, v případě snahy o abstinenci je dobré zamyslet se nad tím, jak by bylo vhodné nastavit bezpečnostní opatření. Část z nich se může týkat i bankovních produktů, jaké zrovna využíváte, považujete za nutné, automatické, avšak v případě impulsu ke hře mohou být velmi rizikové. Na základě toho můžete zvážit, zda není na čase převést svůj účet do jiné banky, která více vyhovuje Vaším potřebám při nastavování bezpečnostních opatření.

Technické možnosti správy bankovních účtů

Při nastavování ochranných opatření je nutné zvážit technické možnosti Vaší banky. Téměř všechny banky mají možnost využití níže uvedených bankovních produktů. Na ochranná opatření je dobré se dívat jako na celý komplex ideálně technických řešení, který v případě impulsu ke hře zamezí okamžité reakci na tento impuls. Ruku v ruce s tím se hodí přehodnotit nutnost mít elektronické bankovníctví coby aplikaci v mobilním telefonu.

Nastavitelné ochranné prvky za pomoci různých bankovních služeb:

- **Spořicí účet:**
 - ✓ **Odložené finance se zhodnocují více než na běžném účtu.**
 - ✗ **Z hlediska sebeomezujících opatření není příliš vhodný, protože převod financí na běžný účet nezabere příliš času. Zároveň některé banky umožňují platby přímo ze spořicího účtu, což neposkytuje žádnou ochranu před „neuváženými“ platbami.**
- **Chráněný účet:**

- ✓ Novinka od roku 2021. Obdoba dříve hojně používaného „dětského účtu“, kdy si lze u banky založit účet zabezpečený před zásahem exekutora a z něj provádět pravidelné platby a přijímat na něj nezabavitelnou část výplaty a dávky sociální péče nepodléhající exekuci.
 - ✗ Přestože exekutor nemá právo tento účet zablokovat, může požádat banku o zjištění stavu účtu a informace o jeho hospodaření. Navíc zasíláním většího, než nezabavitelného minima hrozí žaloba za maření exekuce. Nelze ho založit na dospělé osobu, vlastníkem účtu je vždy dítě. Jedním z disponentů musí být vždy jeden z rodičů.
- **SMS kód:**
 - ✓ Každou on-line platbu je nutné potvrdit bezpečnostním SMS kódem. Pro upozornění lze nastavit jiné telefonní číslo (např. partnera, rodiče, sourozence...), čímž můžete zamezit impulsivním on-line platbám. Aktuálně podporuje Komerční banka, Poštovní spořitelna nebo Moneta Money Bank.
 - ✗ Většina bank SMS přestala používat a začátkem roku 2021 přešla z důvodu úpravy evropských bezpečnostních směrnic na jiný způsob potvrzování plateb, např. pomocí PINu, hesla, otisku prstu, případně kombinace zmíněného.
- **Emailová kontrola:**
 - ✓ Kontrola pohybů na účtu skrze emailovou schránku. Zasílání je možné nastavit pro více osob. Lze nastavit jak zasílání informace o jednotlivých platbách, tak také přehled za konkrétní časové období. Tuto možnost poskytuje většina bank.
- **Nastavitelné limity:**
 - ✓ Lze nastavit limity pro výběry, platby kartou i on-line platby. Většina bank poskytuje omezení pro různé časové období (limity denní, týdenní, měsíční...). Změna limitů většinou bývá spojená s časovou prodlevou, která se liší od druhu banky.
- **On-line bankovníctví:**
 - ✓ Lze nastavit přístup více osobám (disponentům) s odlišnými úrovněmi oprávnění (pouze náhled na zůstatek, pouze výběr, pouze převod na jiné účty). Případně lze úplně zablokovat platby z mobilního i internetového bankovníctví.
 - ✗ Současným trendem v on-line bankovníctví je jeho přímá návaznost na aplikaci v mobilním telefonu a jejich vzájemná komunikace. Aplikace s rozvojem techniky využívají k rozpoznání majitele účtu biometrické údaje (otisk prstu, snímek obličeje...), další ochranné prvky jako vstupní heslo, případně PIN ustupují do pozadí. Z hlediska sebeomezujících opatření se tak stále více ztěžuje nastavení další osoby jako disponenta.
Nastavitelnost se liší dle druhu banky, je ale předpoklad, že ovládání se bude časem sjednocovat napříč bankami.
- **Bankovní identita:**

Začala fungovat v první třetině roku 2021. Jedná se o propojení bankovního účtu s Národním registrem osob. Lze tak zjednodušit jednání s úřady a státní správou (daně, bodový systém řidičů, eRecepty), ale také některými soukromými institucemi.

To by mělo usnadnit např. zjištění souhrnné dlužné částky, uvalených exekučních řízení atd. V nabídce pro fyzické osoby má aktuálně AirBank, Komerční banka, Česká spořitelna, ČSOB a Moneta Money Bank. Ostatní banky nabízejí zatím pouze firmám, pravděpodobně se ale budou s rozšířením na fyzické osoby postupně přidávat.

- **Blokace plateb na konkrétní účty:**
Uvedenou možnost je nutné vyjednat osobně se svojí bankou.

I. Dluhová problematika

Víte, jestli máte dluhy a v jaké výši? Jste si jistí, že Vám nehrozí exekuce? Jste v platební neschopnosti? Kde, a jak můžete potřebné informace zjistit?

Druhy závazků:

Je důležité zmapovat, na jakém základě Vaše dluhy vznikly. Podle toho se následně odvíjí jejich řešení:

- 1) **vůči státu** – daně a poplatky, sociální a zdravotní pojištění, pokuty
- 2) **vůči nestátním věřitelům (smluvní)** – úvěry a půjčky, nezaplacené účty, nedoplatky, pokuty
- 3) **z trestné činnosti** – náhrady škod, náklady soudních řízení a obhajob, náklady výkonu vazby/trestu
- 4) **z nehrazeného výživného** – vůči dětem, manželce/manželovi

Pro zmapování a zjištění dluhů jsou důležité následující údaje:

- **datum** vzniku dluhu
- **celková výše** dluhu
- **věřitel** (komu dlužím)
- **fáze** dluhu (např. nařízená exekuce apod.)

Pro vyhledání dluhů slouží několik druhů registrů:

Centrální registr dlužníků zajišťuje přesnou kontrolu prodlení ve splácení a tím prevenci před nárůstem dluhů. Proto tuto variantu **DOPORUČUJEME**.

Centrální registr dlužníků CERD - <https://www.centralniregistrdluzniku.cz/>

Dále jsou k dispozici:

Centrální registr úvěrů CRÚ – POZOR – shromažďuje informace pouze o podnikajících fyzických a právnických osobách. Vyhotovení výpisu z databáze CRÚ stojí 400,- Kč.

<https://www.cnb.cz/cs/dohled-financni-trh/centralni-registr-uveru/>

Bankovní registr dlužníků BRKI – Tento registr vypovídá o platební morálce fyzických osob. Je sdílený všemi bankami, hypotečními a úvěrovými společnostmi. Zavádějí se do něho osoby žádající o hypotéky, úvěry ze stavebního spoření, spotřebitelský úvěr, leasing nebo kontokorent. Vyhotovení výpisu z databáze BRKI stojí 200,- Kč + poštovné.

<https://www.cbcb.cz/>

Nebankovní registr dlužníků NRKI – Jde o společnou databázi údajů, které si vzájemně poskytují věřitelské subjekty (zejména leasingové společnosti, společnosti poskytující spotřebitelské úvěry). Společnosti vzájemně sdílí informace vypovídající o důvěryhodnosti a platební morálce klientů. Výpis z NRKI se vyhotovuje společně s výpisem z databáze BRKI a stojí 300,- Kč + poštovné.

<https://www.cncb.cz/>

Registr dlužníků SOLUS – Sdružení, které shromažďuje a zpracovává údaje o klientech a jejich smluvních závazcích. Zpracovávány jsou údaje o fyzických osobách – podnikatelích a právnických osobách. Je možné požádat o výpis v elektronické i tištěné podobě. Elektronicky buď formou aplikace pro smartphony, nebo přes SMS. Nejprve je nutné si vyplněním elektronického formuláře požádat o tzv. osobní SIN kód, který později zadáte v aplikaci, nebo SMS zprávě. Cena kódu je 50,- Kč. Cena prvního výpisu v aplikaci je cca 160,- Kč, každý další pak 30,- Kč. Cena SMS výpisu je cca 200,- Kč. Cena tištěného výpisu je 270,- Kč.

<https://www.solus.cz/>

Pokud z výpisu zjistíte, že kterákoli informace o Vaší osobě se nezakládá na pravdě, nebo obsahuje faktickou chybu, neprodleně kontaktujte poskytovatele. Po doložení skutečnosti jsou provozovatelé povinni daný údaj opravit. Kontakty naleznete na webech jednotlivých registrů.

Pro zjištění případných soudních řízení doporučujeme obrátit se na:

Okresní (pro Prahu obvodní) soud pro výpis všech řízení vedených proti mé osobě:

Pokud žadatel žádá o zjištění řízení vedených na svou osobu, tedy žádá o soupis řízení, v nichž sám vystupuje jako účastník řízení, je podmínkou k vyhovění žádosti jednoznačné prokázání žadatelovy totožnosti, tzn. že:

- žádost zasláná e-mailem musí být opatřena zaručeným elektronickým podpisem
- žádost zasláná prostřednictvím datové schránky musí být odeslána z datové schránky žadatele
- žádost zasláná v listinné podobě musí být opatřena ověřeným podpisem žadatele, příp. zplnomocněné osoby
- pokud se žadatel dostaví k soudu osobně, je jeho totožnost ověřena podle předloženého dokladu totožnosti

Žádosti o zjištění řízení vedených na osobu vyřizuje informační kancelář místně příslušného okresního soudu. Soud poskytne výpis případných věřitelů bezplatně.

II. Exekuce

Pokud máte dluhy a hrozí Vám exekuce, může se Vám hodit pár základních informací:

Centrální evidence exekucí – Centrální evidence exekucí (CEE) je veřejný seznam, který je veden, provozován a spravován Exekutorskou komorou České republiky v souladu s platnými zákony. Umožňuje zjišťovat informace o exekučních řízeních, zjišťovat, zda je proti konkrétní osobě vedena exekuce, který soudní exekutor byl pověřen provedením exekuce, o jakou vymáhanou povinnost se jedná, nebo zda byla pravomocně odložena či zastavena.

[Centrální evidence exekucí \(ceecr.cz\)](http://www.ceecr.cz)

Výpis z CEE lze získat na Czech pointu např. na poště, nebo na pobočkách Exekutorské komory ČR, cena za stránku je 50,- Kč. Je také možné získat elektronický náhled přes webové rozhraní www.ceecr.cz. Jeho cena je 60,- Kč bez ohledu na počet stran. Ve výpisu se zobrazují všechna v tu chvíli vedená exekuční řízení proti dlužníkovi.

Co může být předmětem exekuce:

- **Srážky ze mzdy a jiných příjmů** – důchody, dary, podpora v nezaměstnanosti, dávky státní sociální podpory, rodičovský příspěvek apod.
- **Příkázání pohledávky** – zabavení peněz na účtu / obstavení účtu
- **Zabavení movitých věcí** – nejen na místě bydliště, ale i všude tam, kde se exekutor může důvodně domnívat, že se nachází majetek dlužníka, následuje ocenění zabavených movitostí a jejich dražba
- **Zabavení nemovitých věcí** – ocenění a následná dražba s vyvolávací cenou v hodnotě 2/3 odhadu ceny nemovitosti

Zabaveno nesmí být:

- **Věci potřebné ke každodennímu životu** (oděvy, nezbytné domácí potřeby apod.),
- **Zdravotnické potřeby nutné vzhledem k nemoci či tělesné vadě,**
- **Veškeré dávky sociální péče a dávky pomoci v hmotné nouzi,**
- **Snubní prsten a další předměty této povahy,**
- **Hotovost do výše dvojnásobku životního minima**

JAK SE BRÁNIT?

Odvolání

- proti usnesení o nařízení exekuce a pověření exekutora
- proti jednotlivým úkonům
 - podává se ve lhůtě **15 dnů od doručení** písemného rozhodnutí, přímo exekutorovi

Návrh na odklad

V případě, kdy by neprodlený výkon exekuce mohl mít **zvláště nepříznivé následky** na dlužníka či jeho rodinné příslušníky.

Zároveň nesmí dojít k vážnému poškození postavení věřitele.

- návrh se podává volnou písemnou formou přímo u exekutora (případně na připravený formulář – dle exekutora), který v případě oprávněnosti návrhu vyhoví/předá soudu návrh na odklad, soud rozhodne **ve lhůtě 15 dnů**
- navrhován vždy na **konkrétní časový úsek**
- dokud není o návrhu rozhodnuto, exekutor nečiní žádné úkony
- pokud návrh neobsahuje všechny náležitosti, je nesrozumitelný nebo k němu nejsou přiloženy listiny k prokázání tvrzení v návrhu obsažených, exekutor mu s největší pravděpodobností nevyhoví

Návrh na zastavení

Důvody pro zastavení exekuce dle občanského soudního řádu a exekučního řádu:

- exekuce byla nařízena, ačkoli se rozhodnutí dosud nestalo vykonatelným
- rozhodnutí, které je podkladem exekuce, bylo po nařízení výkonu zrušeno nebo se stalo neúčinným
- zastavení exekuce navrhl ten, kdo navrhl její nařízení
- exekuce postihuje věci, které jsou z ní podle § 321 a 322 OSŘ vyloučeny
- průběh exekuce ukazuje, že výtěžek, kterého jím bude dosaženo, nepostačí ani ke krytí jeho nákladů
- bylo pravomocně rozhodnuto, že exekuce postihuje majetek, k němuž má někdo právo nepřipouštějící výkon rozhodnutí (vyškrtnutí ze soupisu nebo vylučovací žaloba podle § 267 OSŘ)
- po vydání rozhodnutí zaniklo právo jím přiznané, ledaže byla exekuce již provedena
- exekuce je nepřipustná, protože je tu jiný důvod, pro který ji nelze vykonat

Exekuci lze zastavit i částečně například, pokud jde o určité věci nebo poškození majetkových práv určitých osob (např. manželky povinného).

Lhůta 15 dnů od chvíle, kdy se dlužník o důvodu ke zrušení dozvěděl.

Vyloučení ze soupisu majetku

- věci, které jsou z exekuce vyloučeny (viz. „zabaveno nesmí být - str. 14“)
- věci, které nám nepatří – například v místě bydliště, skutečný vlastník musí prokázat vlastnictví listinným důkazem nebo svědectvím
- lhůta není specifikována – je **nutno jednat okamžitě!**

Návrh splátkového kalendáře

- kontaktovat přímo exekutora
- **realistický návrh** výše pravidelných splátek
- při nedodržení splátkového kalendáře hrozí ztráta možnosti další dohody s exekutorem

Odkaz:

Diagram exekučního řízení - [Popis exekučního řízení a jeho institutů – Exekuce \(justice.cz\)](#)

*V případě, že Vaše dluhy již dosáhly takové výše, že **nejsou splatitelné** (např. částka je příliš vysoká, než abyste ji byl/a schopen/schopna splatit, nebo samotné měsíční úroky jsou vyšší, než částka, kterou dokážete měsíčně splácet), je na čase uvažovat o **insolvenci**. Zde je pár informací, jak celý proces insolvence probíhá, ovšem je vždy dobré před tímto rozhodnutím navštívit **odborníka na dluhové poradenství**. Rovněž je důležité rozhodnout se pro insolvenční v době, kdy jste v otázce **abstinence od hazardu stabilní**, protože jinak by Vám insolvence mohla Vaši situaci ještě více zkomplikovat.*

III. Insolvence – osobní bankrot – úpadek

Dlužník je v úpadku pokud:

- má více věřitelů
- má peněžité závazky více než 30 dnů po lhůtě splatnosti
- není schopen plnit své závazky

Výhody a podmínky osobního bankrotu:

- výhodou osobního bankrotu je, že se nemusíte bát exekutorů, věřitelů a inkasních agentur – po celou dobu insolvenčního řízení jste pod ochranou soudu a insolvenčního zákona
- dluhy již nenarůstají o úroky, penalizace či jiné náklady
- nemusíte komunikovat se svými věřiteli, vymahači ani exekutory
- nemožnost uplatňovat pohledávky a jiná práva týkající se majetkové podstaty žalobou, pokud je možno uplatnit je přihláškou
- po zahájení insolvence nelze provést exekuci, exekutor nemůže např. provést dražbu nemovitosti
- znáte datum, kdy insolvenční řízení skončí (3 nebo 5 let) a budete osvobozeni od zbytku dluhů
- každý měsíc Vám zůstane nezabavitelná částka, kterou Vám nezabaví soud, exekutor ani insolvenční správce
- díky osobnímu bankrotu se rovněž zbavíte veškerých svých starých závazků, které třeba nebyly přihlášeny do Vašeho insolvenčního řízení
- místo několika exekutorů bude pro Vás jedinou styčnou osobou Váš insolvenční správce

- osobní bankrot je umožněn i aktivním podnikatelům
- od června 2019 bez podmínky úhrady **30 % dluhů**
- při splacení 60 % dluhů **ukončení za 3 roky**
- důchodci splní podmínky osobního bankrotu již za 3 roky
- pokud máte více dluhů, stačí doložit alespoň **2 závazky**

Průběh insolvenčního řízení:

1) Zahajovací fáze

- ověření splňování podmínek pro insolvenční řízení, podání návrhu
- doručení soudu
- po doručení návrhu soud do 3 pracovních dnů zveřejnění zahájení řízení v insolvenčním rejstříku

2) Zjišťovací fáze

- soud zjišťuje podloženost a správnost návrhu na oddlužení
- návrh na povolení oddlužení musí obsahovat všechny náležitosti, být srozumitelný a určitý. Pokud tomu tak není, soud do 7 dnů od doručení návrhu odmítne a stanoví lhůtu pro opravu chybějících údajů - její délka může být max. 7 kalendářních dnů

3) Rozhodovací fáze

- soud vydá rozhodnutí
- stanovení insolvenčního správce
- datum přezkumného jednání a schůze věřitelů
- lhůta pro přihlášení věřitelů do insolvenčního řízení se může lišit dle zjištěného počtu věřitelů
- věřitelé, kteří se v této fázi do řízení nepřihlásí, ztrácejí nárok na úhradu svého dluhu

4) Oddlužovací fáze

- rozhodnutí o formě oddlužení – splátkový kalendář se zpeněžením majetkové podstaty nebo zpeněžení majetkové podstaty

5) Osvědčovací fáze

- lze požádat o odpuštění zbývajících závazků
- po osvobození od dluhu plyne tříletá lhůta, během které může být oddlužení zrušeno, pokud dlužník porušil své povinnosti

POZOR! - délka trvání řízení insolvence a jejích jednotlivých fází je často závislá na aktuálním zatížení soudu, který o ní rozhoduje.

Povinnosti dlužníka po schválení oddlužení

- 1) **Splácet dluhy – zásada nutná** – zásadní povinností dlužníka je vykonávat přiměřenou výdělečnou činnost a o získání příjmu usilovat, tzn. Pokud přijde v průběhu insolvence o práci, musí sám aktivně nové místo hledat. Doba, po kterou dlužník nemůže splácet, se pak v souhrnu pěti let započítá jako „přechodné“ období, do kterého se dlužník dostal bez svého zavinění.

- 2) **Mimořádné příjmy – možnost zkrátit dobu trvání oddlužení** – mimořádné příjmy nad rámec předpokládaných splátek (např. z dědictví nebo darů), je dlužník v průběhu insolvence povinen použít k mimořádným splátkám nad rámec splátkového kalendáře. Důležité! Odmítnutí dědictví či daru dlužníkem v insolvenční je považováno za neplatný právní akt. Pravomoc o rozhodnutí přebírá insolvenční správce.
- 3) **Žádné další závazky!** - pokud by tuto zásadu dlužník nerespektoval, je tato skutečnost důvodem k rozhodnutí o přeměně oddlužení v konkurs.

IV. Závěr

Věříme, že prostřednictvím toho průvodce jsme Vám předali to základní potřebné pro spuštění procesu životní změny, který povede k Vaší celkové osobní proměně včetně návyků, postojů a tendencí spojených se závislostí na hazardu. Očekáváme, že to, co jste se v tomto průvodci dozvěděl/a, Vám bude užitečné při Vašem rozhodování, jaké kroky v souvislosti s Vašimi potížemi s hazardem v dohledné době učiníte. Jsme tu pro Vás, jakmile se rozhodnete, že na to nechcete být sám/sama. Rádi Vás podpoříme. Hodně zdaru!

Tým Ambulance pro nelátkové závislosti, CPPT, o.p.s.