

développement positif • desarrollo positivo • maendeleo halisi •
положительное развитие • desenvolvimento positivo •
positive development • التطور الإيجابي • développement positif •
desarrollo positivo • maendeleo halisi •
положительное развитие • desenvolvimento positivo • positive
development • التطور الإيجابي • développement positif •
desarrollo positivo • maendeleo halisi • положительное
развитие • desenvolvimento positivo • positive development •
التطور الإيجابي • développement positif • desarrollo positivo •
maendeleo halisi • положительное развитие • desenvolvimento
positivo • positive development • التطور الإيجابي •
développement positif • desarrollo positivo • maendeleo
halisi • положительное развитие • desenvolvimento positivo •
positive development • التطور الإيجابي • développement positif •
desarrollo positivo • maendeleo halisi •
положительное развитие • desenvolvimento positivo • positive
development • التطور الإيجابي • développement positif •
desarrollo positivo • maendeleo halisi •
положительное развитие • desenvolvimento positivo • positive
development •

التطور الإيجابي

maendeleo halisi • положительное развитие • desenvolvimento
positivo • positive development • التطور الإيجابي •
développement positif • desarrollo positivo • maendeleo



شكر واجب

قام بإعداد الطبعة العربية المبادرة المصرية للحقوق الشخصية بالقاهرة. قام بنقل الدليل إلى العربية كل من إيمان حرز الله وحسام بهجت وسارة عناني. تولى محمد الشاذلي الجانب الفني من إعداد الدليل بالعربية. وساعدت خلود إمام في مراحل مختلفة من إنتاجه.

لم يكن ظهور ترجمة عربية لهذا الدليل ممكناً دون دعم الوكالة الكندية للتنمية الدولية.

قام بإعداد هذا الدليل كل من Nina Behrman، وSian Long (باحثة) وAubrey Maasdorp، وقامت بمراجعته.

نتوجه بجزيل الشكر إلى هؤلاء الذين قاموا باقتراح الأفكار والمشاركة بالمادة ومراجعة النص:

Javier Hourcarde Bellocq (GNP+, Argentina), Jong Sook Bonsma (Netherlands), Peter Busse (NAPWA, South Africa), Angela Christie (UK), Martina Clark (UNAIDS, Switzerland), Stefan Collins (GNP+, Canada), Christophe Cornu (International HIV/AIDS Alliance, UK), James Deane (Panos, UK), Jermine Diaz (Pinoy Plus, Philippines), Nel Druce (Healthlink), Lisa Enriquez (Pinoy Plus, Philippines), Faces team (South Africa), Tim Frasca (Corporacion Chilena de Prevencion del SIDA, Chile), Bev Greet (GNP+, Australia), Jackie Hoskins (Healthlink), Dionicio Ibarra (Red Mexicana De Personas que Viven con VIH-SIDA, Mexico), Philippa Lawson (ICW, UK), Sarah Lee (International HIV/AIDS Alliance, UK), Anuar Luna (Red Mexicana De Personas que Viven con VIH/SIDA, Mexico), Gideon Mendel, Giovanni Miranda (GNP+, Colombia), Suzana Murni (Spirita/APN+, Indonesia), Dorothy Onyango (WOFAK, Kenya), Jairo Pedraza (GNP+, USA), Archie Rivera (Pinoy Plus, Philippines), Yolanda Simaon (GNP+, Trinidad), Rick Stephens (GNP+, South Africa), Beatrice Were (NACWOLA/ICW, Uganda), Dr Tokugha Yephthomi (Indian Network for People Living with HIV/AIDS, India).

إضافة إلى جميع الأفراد من أعضاء المجموعات حول العالم والذين قادت خبراتهم إلى ظهور هذا الدليل الإرشادي.

بالعقد التقدير من الشبكة العالمية للمصابين بالإيدز وهيئت لينك على الدعم المادي من اليونيدز.

Positive development: setting up self-help groups and advocating for Change. A manual for people living with HIV

Published by Global Network of People Living with HIV and AIDS (GNP+) in collaboration with Healthlink.

(c) Global Network of People Living with HIV and AIDS 1998

Layout by em Associates.

ISBN 0 907320 449

Copies available in English from: GNP+, PO Box 11726, 1001 GS Amsterdam, The Netherlands.

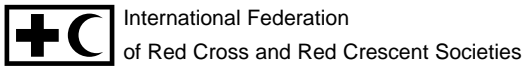
Tel: + 31 20 423 41 14, fax: + 31 20 423 42 24,

E-mail: gnp@gn.apc.org, <http://www.hivnet.ch/gnp>

Copies available in Arabic from: EIPR, Corniche al-Maadi, beside As-Salam International

Hospital, Abrag al-Mohandiseen, Tower 2, floor 10, flat 2, tel./ fax: +(202) 524 0166, E-mail :

eiprcairo@yahoo.com.



المحتويات

تصدير مقدمة	
٧	الجزء الأول: لماذا العمل الجماعي؟
٨	أنشطة
١١	مساعدة الذات والمساندة والمعنوية
١٣	التغير للأفضل
١٣	نشاط ١-١ ضع نفسك في صورة ذات إطار أوسع
١٧	الجزء الثاني: إنشاء المجموعات
١٨	قبل إنشاء المجموعة
٢٤	عقد الاجتماعات الناجحة
٢٦	نشاط ١-٢ ما الذي تريده المجموعة؟
٣٠	ضمان استمرارية المجموعة
٣٣	الجزء الثالث: العمل الجماعي
٣٤	لنقهر أنفسنا
٣٤	نشاط ١-٣ كيف يراني الآخرون؟
٣٥	نشاط ٢-٣ كيف أرى نفسي؟
٣٦	قبول الاختلافات
٣٧	نشاط ٣-٣ الاختلافات بين الناس
٣٨	نشاط ٤-٣ كيف يشعر الآخرون؟
٣٩	قائد المجموعة
٤٠	نشاط ٥-٣ تمرين جماعي ليتحدث الجميع
٤٨	الحسم
٤٩	تقنيات العمل الجماعي الناجح
٥١	نشاط ٦-٣ لا، شكراً!
٥٣	الجزء الرابع: تخطيط النشاط
٥٤	دورة التخطيط
٥٥	نشاط ١-٤ شجرة المشاكل
٥٨	نشاط ٢-٤ مناقشة المجموعة البؤرية
٦٥	نشاط ٣-٤ مناقشة المجموعة المؤسسة
٦٦	نشاط ٤-٤ استخدام قوائم المهام
٦٧	نشاط ٥-٤ استخدام الاستبيانات لاستطلاع الآراء
٦٩	أي مشروع
٧٧	الجزء الخامس: الحصول على الموارد
٧٩	البحث عن التمويل
٨٢	طرق جيدة للحصول على تمويل
٨٣	إدارة الأموال
٨٥	الحصول على التمويل بمبالغ أكبر
٩٣	الجزء السادس: مهارات الاتصال
٩٤	الإفصاح
٩٦	نشاط ١-٦ كيفية الإفصاح
٩٧	التحدث للجمهور
١٠١	نشاط ٢-٦ تمارين استرخاء الجزء العلوي من الجسم
١٠٢	نشاط ٣-٦ التحضير لاستخدام صوتك
١٠٣	نشاط ٤-٦ تسخين الصوت
١٠٤	العمل مع وسائل الإعلام
١٠٩	الجزء السابع: كيف تحدث تأثيراً
١١٠	دعم الأفراد
١١١	نشاط ١-٧ مهارات التفاوض
١١٢	تكوين شبكات من حاملي فيروس الإيدز
١١٣	نشاط ٢-٧ التعاون مع من؟
١١٤	العمل الدعوي
١١٩	الحملات العامة
١٢١	منظمات
١٢٣	مصادر
	قوائم معلومات
١٣١	١. الإيدز: بعض الحقائق الأساسية
١٣٣	٢. الإيدز وحقوق الإنسان
١٣٥	٣. إعلان قمة باريس للإيدز
١٣٧	٤. العلاقات الإيجابية مع وكالات التمويل ومقدمي الخدمات
١٣٩	٥. الخصوصية والعاملون في الصحة
	ملحق ١:
١٤١	دليل للتنمية المؤسسية لمنظمات حاملي فيروس الإيدز الأفريقية الناطقة بالفرنسية

تصدير

الشبكة العالمية للمصابين بالإيدز لإجراء تدريب لمشروع متميز بجنوب أفريقيا وكذلك لاستخدام الدليل - الذي كان في ذلك الوقت في مراحله الأولية كأساس للتدريب. اعتمد التدريب على العمل مع جماعة من حاملي فيروس الإيدز بهدف تطوير وتعزيز مهاراتهم ليكونوا فيما بعد الواجهة التي تمثل حاملي فيروس الإيدز في البرنامج الوطني للإيدز.

تم تعيين حاملي فيروس الإيدز في هذا البرنامج للعمل بجميع المناطق. وكان هذا البرنامج الأول من نوعه على حد علمنا في هذا الوقت. ولما كان التدريب موحياً وملهماً ومحفزاً فقد حمستنا هذه النتيجة لتطوير الدليل ونشره بأسرع ما أمكن. كما كنا قادرين على رؤية التحول الذي طرأ على تلك الجماعة من حاملي فيروس الإيدز بجنوب أفريقيا - ولم يكن هذا بسبب الدليل فقط ولكننا وجدنا أن هذا الدليل لعب دوراً هاماً كأداة دعم ومساندة لحاملي فيروس الإيدز.

الهدف من هذا الدليل هو مساعدة مرضى الإيدز على أصعدة متعددة ليشاركوا معاً ويقوموا بتأسيس تنظيماًتهم بحيث تصبح أصواتهم مسموعة بوضوح، ولذلك فقد قمنا بتصميم هذا الدليل لكي يستخدمه القارئ في العديد من المواقف التي من الممكن أن يجد نفسه فيها في قريته أو مدينته أو بلده. وقد استغرق الدليل أشهراً عدة من البحث والتحضير، ونأمل أن يساعدكم ويساعد مرضى الإيدز الآخرين. نرجو أن تستخدموا الدليل لتطوير عمل الجماعة أو المنظمة أو القدرات الشخصية أو لتدريب الآخرين. كما نرجو أن تشاركوا الآخرين في قراءة هذا الدليل وأن تتحدثوا معهم عنه.

لولا خبرة وحكمة ومساندة عدد من الأفراد والمنظمات لما تمكنا من تأليف هذا الدليل. ونحن هنا نقدم الشكر للباحثين وأوبري ماسدروب وسيان لونج، ومجلس إدارة الشبكة العالمية للمصابين بالإيدز، واللجنة الدولية للمراجعة، وكذلك برنامج الأمم المتحدة للإيدز وطاقم العمل بمنظمة هيلث لينك Healthlink ونرجو أن يستفيد القارئ من هذا الدليل بقدر ما استفدنا نحن أثناء تحضيره.

شارون ميلورز

المنسق الدولي بالشبكة العالمية للمصابين بالإيدز

أبريل ١٩٩٨

“العمل من دون رؤية تسبقه يفتقر إلى الهدف، والرؤية التي لا يعقبها عمل غير مثمرة. أما امتلاك الاثنين معاً فيؤدي إلى نتائج عظيمة.”

تأسست الشبكة العالمية للمصابين بالإيدز +GNP بفعل ولأجل حاملي فيروس الإيدز والمصابين به، وهدفها تحسين حياة حاملي الفيروس عن طريق مساعدتهم في بناء قدراتهم على المستويات العالمية والدولية والمحلية.

يتمركز عمل الشبكة في ست مناطق وهي: أفريقيا، آسيا / المحيط الهادي، الكاريبي، أوروبا، أمريكا اللاتينية، وأمريكا الشمالية. لكل منطقة من هؤلاء أولوياتها ومشاريعها الخاصة بها وبذلك تتشكل دعائم عمل الشبكة ويتضح لها ما تحاول أن تحققه بكل منطقة.

تهدف برامجنا إلى خلق قاعدة عريضة للشبكة تعمل على دعمها ومساندتها وذلك عن طريق:

- العمل على تضمين ومشاركة المصابين بفيروس الإيدز والعمل لتحقيق مصالحهم.
- بناء شبكة اتصالات بين حاملي فيروس الإيدز وبعضهم البعض من خلال المؤتمرات (العالمية والإقليمية) وكذلك من خلال الاتصالات المنتظمة فيما بينهم.
- العمل على النهوض بقدرات هذه الفئة بحيث يستطيعون المشاركة في القضايا الهامة على المستوى المحلي والإقليمي.

لقد أكدنا دائماً على أهمية وضرورة مشاركة حاملي فيروس الإيدز في الجوانب المختلفة من حياتهم وعلى مختلف الأصعدة المحلية والوطنية والإقليمية والعالمية، حيث أن أصواتهم متعددة وتستحق الإصغاء لها.

وقد أدركنا أن قيامنا بتحقيق هذا الهدف بفاعلية يتطلب منا أن نكون قادرين على تقديم خدمة ما لاجتمع حاملي فيروس الإيدز، وذلك من أجل مساعدتهم على التكيف مع مرضهم والتعامل معه بسلوب بناء وإيجابي. كما رأينا أيضاً أنه عادة يتم تجاهل حاملي الفيروس والمصابين بمرض الإيدز أثناء النقاش بدعوى أنهم لا يمتلكون الخبرة الكافية للجلوس على مائدة النقاش مع من نطلق عليهم لفظ (الخبراء).

في مايو من عام ١٩٩٧ تم استدعاء فريق من

مقدمة

آخرون من ذوي الخبرة في تأسيس المجموعات والتخطيط للأعمال والتدريب بتقديم اقتراحاتهم وخبراتهم.

لكل مجموعة ظروفها الخاصة من حيث سبب التأسيس والأهداف والأغراض والأفراد المشتركين بها... الخ. لذلك فإن لكل مجموعة أن تستخدم الدليل بالطريقة التي ترى أنها الأنسب للتعامل مع المنخرطين بها، حيث أنه لا توجد طريقة صحيحة وأخرى خاطئة لاستخدام هذا الدليل. يمكن للفرد أن يتصفح الدليل وأن يشارك الآخرين في قراءته. إذا كنت قائد مجموعة فقد تفضل أن تقرأ الدليل كاملاً أولاً، ثم تقوم بممارسة الأنشطة مع جماعتك. وقد ترغب بعض المجموعات في قراءة الدليل كاملاً في البداية بينما تفضل مجموعات أخرى أن تنتقى منه الأجزاء المناسبة لها.

يشتمل كل جزء من أجزاء الدليل السبعة على معلومات هامة وأنشطة من الممكن أن تقوم بها المجموعة كلها أو بمساعدة رئيس المجموعة أو أحد مديريها لتدريب الآخرين بالمجموعة.

الهدف الأساسي من هذا الدليل هو التطبيق العملي وهو يحتوي على قوائم مهام وصفحات من "النصائح" ومجموعة من الأنشطة الجماعية (في صفحات قابلة للتصوير الضوئي) وكذلك تعليمات ترشدك خطوة بخطوة وشروح وأفكار لمناقشات أوسع وأبعد. كما يشتمل على العديد من الأمثلة الواقعية لمجموعات من جميع أنحاء العالم كأمثلة على كيفية تطبيق مختلف المجموعات لتلك الأفكار على أرض الواقع وعلى المستوى العملي.

يتضمن الجزء الأول مناقشة عن أهمية تأسيس المجموعة وفوائد العمل الجماعي، بينما يتناول الجزء الثاني كيفية العملية لتشكيل المجموعات وتنظيم الاجتماعات والحفاظ على استمرارية المجموعة. وينظر الجزء الثالث في تنظيم بعض المهارات والأنشطة لتطوير المجموعة والحفاظ على روح إيجابية للمجموعة.

من الممكن أن تحتكم المجموعات المستعدة لبدء العمل في أنشطة جديدة إلى الجزء الرابع الذي ينظر في كيفية تطوير مشروع ما ويشرح كل مرحلة خطوة بخطوة من التخطيط وحتى التقييم. أما الجزء الخامس فيقدم نصائح عن كيفية البحث عن مصادر التمويل المحلية أو غيرها ويعرض لكيفية كتابة طلب تمويل.

هذا الدليل تم تأليفه من أجل الاستخدام الجماعي، سواء كانت هذه الجماعات عبارة عن مجموعات الدعم الذاتي أو المساعدة الذاتية المكونة من مرضى الإيدز أو المجموعات المكونة من العائلات والأصدقاء والراعيين، والمجموعات التي تقوم بتوعية مرضى الإيدز والعمل على الضغط من أجل الحصول على حقوق المصابين به.

يهدف هذا الدليل إلى تقديم أفكار واقتراحات مفيدة للأفراد والمنظمات الذين يبدأون عملاً جماعياً أو يخططون للبدء في ذلك لكنهم تنقصهم الخبرة الكافية في إدارة العمل الجماعي. كما أن الدليل سيكون مفيداً للمدربين والموجهين الذين قاموا بإدارة عمل جماعي لبعض الوقت أو الذين يقومون بمساعدة الآخرين على تأسيس مجموعة عمل خاصة بهم. فهذا الدليل تم فيه تجميع خبرات مجموعات عمل شكلها مرضى الإيدز في جميع أنحاء العالم.

يركز هذا الدليل على بناء الثقة وتطوير المهارات وعقد نقاش بناء وواضح لضمان الاستماع الكامل لمرضى الإيدز وكذلك ضمان مشاركتهم على أساس من المساواة، حيث أن العمل الجماعي طريقة تجميعية هامة لكسر الحاجز بين مرضى الإيدز والآخرين أي بين ما نطلق عليه "نحن" وما نطلق عليه "الآخرون".

ظهرت فكرة إعداد هذا الدليل بسبب شعور العاملين بالشبكة الدولية للمصابين بالإيدز وشبكات العمل الأخرى ومجموعات العمل المتفرقة بأنهم قضوا سنوات عديدة أكسبتهم خبرة قيمة في تطوير المجموعات والمهارات والأعمال الجماعية بها، مما جعلهم شغوفين بفكرة إتاحة الفرصة للآخرين للاستفادة من تلك الخبرة، حيث يعتقدون أن تلك الخبرة من الممكن أن تكون جد مفيدة لمرضى الإيدز الراغبين في تأسيس مجموعة عمل والذين قرروا أن يكونوا ناشطين وفاعلين بسبب إصابتهم بالفيروس.

قام فريق من المساهمين والمراجعين من جميع أنحاء العالم بتقديم اقتراحات عن المعلومات والأعمال التي كانت ستفيدهم لو كانوا قد عملوا بها في الماضي عندما اكتشفوا لأول مرة أنهم مصابون بفيروس الإيدز وعندما نظموا أنفسهم للمرة الأولى في مجموعة مساعدة ذاتية، كما قام هؤلاء أيضاً بمراجعة ما كتب وقدموا اقتراحات بخصوص الأنشطة والتدريب. وقام أشخاص

هذا الدليل ليس إلا بداية، حيث توجد في نهاية الدليل قائمة بأسماء المصادر والمنظمات التي قد تكون مفيدة للمجموعات الراغبة في أن تنظر في عملها بشكل أكثر تفصيلاً، أو لفتح قنوات اتصال بينها وبين مجموعات عمل أخرى مكونة من الحاملين لفيروس الإيدز.

إذا كانت لديك اقتراحات وأفكار عن كيفية استخدامك لهذا الدليل، أو معلومات مفيدة ولم يتضمنها الدليل أرسلها لنا في الشبكة الدولية للمصابين بالإيدز. كلما تبادلنا الأفكار كلما ازدادت أصوات مرضى الإيدز وحاملي الفيروس وضوحاً وقوة.

الجزء السادس يعرض للقضايا الصعبة في الجهر بالاصابة بفيروس الإيدز لدى الأفراد الذين يعملون بالمجموعات التي تزداد شهرتها ووجودها على الساحة العامة. كما يركز هذا الجزء أيضاً على مهارات الاتصال الأساسية للعمل الجماعي الناجح ولتقديم عروض أوسع بمصاحبة اقتراحات ومهارات التحدث إلى المجموعات الكبيرة وكيفية التعامل مع أجهزة الإعلام.

وأخيراً، يتناول الجزء السابع كسب الدعم والتأييد وإقامة الحملات على كل المستويات، من المجتمعات المحلية وحتى المنظمات الدولية.

ملحوظة خاصة بالترجمة العربية

روعي في الترجمة العربية التمييز بين حامل فيروس نقص المناعة البشري Human Immunodeficiency Virus (HIV) وبين مريض الإيدز (متلازمة نقص المناعة المكتسب) Acquired Immune deficiency Syndrome ولمزيد من المعلومات حول الفرق بين HIV و AIDS يمكن الرجوع لقائمة المعلومات رقم (١) صفحة (١٣١).

الجزء 1

لماذا العمل الجماعي؟



© Petra Röhr-Rouendaal

8 أنشطة مساعدة الذات والمساعدة

11 التغيير للأفضل

13 نشاط 1.1

ضع نفسك في صورة ذات إطار أوسع

غالباً ما تطور مجموعات الأصدقاء والزملاء نفسها بنفسها تلقائياً وعفويًا - في البيت أو المجتمع، حيث أننا اعتدنا على العمل والحياة في ظل مجتمع، على سبيل المثال في العائلة أو العمل أو النوادي الرياضية. كما أنه من الممكن تأسيس مجموعة ليتشارك الأفراد فيها بعضهم البعض مشاعرهم، وينظموا أنشطتهم الخاصة بموضوع محدد أو اهتمام موحد يجمعهم.



”أردت أن أقابل آخرين مصابين بالإيدز. لقد أكتسبنا قوة من معرفتنا ببعض“
جنوب افريقيا

في الغالب ما تظهر مشاكل خاصة وصعبة بسبب موضوع الإيدز، ومنها مشاكل العلاقات والصحة والضمان المادي والموت أو المشاعر الخاصة بالناحية الجنسية. كما أن تحامل الآخرين على مرضى الإيدز والتمييز الذي يلحق بهم وغير ذلك من قضايا اجتماعية واقتصادية أكثر تعقيداً وتوسعاً أيضاً قد تتسبب في العديد من المشاكل للمرضى والمصابين بفيروس الإيدز.

يشعر الكثير من الناس المتأثرين بمرض الإيدز - إما المصاب بفيروس الإيدز أو من يرعاه أو أفراد أسرته - أن مجموعات الدعم الذاتي أو المساعدة الذاتية كقيلة بأن تخفف من تلك الضغوط الناشئة عن الإصابة بالمرض. حيث أن العمل مع الآخرين ومشاركتهم أفكارهم ومشاكلهم يساعدنا عاطفياً وعملياً.

أنشطة مساعدة الذات والمساندة المعنوية

تسمى المجموعات المكونة من الأفراد حاملي فيروس الإيدز بعدة أسماء مثل (المساعدة الذاتية) (الدعم الذاتي) أو (مجموعة حاملي فيروس الإيدز)، وتختلف تلك الأسماء باختلاف المناطق التي تقع فيها المجموعة، لذلك نستخدم في هذا الدليل تلك الأسماء المختلفة للتعبير عن المجموعات التي تدار وتعمل من أجل حاملي فيروس الإيدز ومن شأن هذه المجموعات أن توفر جواً آمناً لحاملي فيروس الإيدز حيث يجتمعون ويتكلمون بصراحة ودون حرج وبتقفة، وحيث يجدون من يستمع لهم ويشجعهم. لذلك يجب أن تشجع مجموعة المساعدة الذاتية أعضائها على أن يعكسوا ما بداخلهم ويتعلموا من بعضهم البعض ومن أنفسهم. قد يشكل هذا تحدياً لآراء بعض الأعضاء، لكن المهم أن يحدث هذا في مناخ من التشجيع الأمن.

إذا كنت تريد تشكيل مجموعة دعم ذاتي أو جمعية تضامن يجب أولاً أن تضع أهدافاً واضحة لإنشاء هذه المجموعة، وأن تعرف لماذا تنوي إنشائها. بعض المجموعات تتشكل ببساطة من أجل أن يجد أعضاؤها مكاناً ليتحدثوا فيه إلى بعضهم البعض ويتشاركوا مشاعرهم وخبراتهم. وهناك مجموعات أخرى تتجمع ليعمل أعضاؤها من أجل تحقيق هدف موحد أو تلبية حاجة بعينها، كأن يشنوا حملة لتحسين الرعاية الطبية أو لتوفير معلومات عن فيروس الإيدز وكيفية ممارسة الجنس الآمن. من الممكن أن يتم عمل المجموعة تحت قيادة قائد المجموعة أو منظمها أو دون قيادة، لكن المهم أن يفهم الجميع بوضوح كيفية عمل المجموعة.

العمل كمجموعة من شأنه أن:

- يوفر للأفراد الشعور بأنهم ليسوا معزولين أو أنهم ليسوا وحدهم في مشاكلهم.
- يمثل طريقة لأن يجد الأفراد من يتحدثون معه وفرصة لتكوين الصداقات.

- يساعد الأفراد على أن يصيروا أكثر ثقة في النفس وأكثر قدرة على العمل.
- يضع أساسيات لتنظيم الأنشطة التي يقوم بها الأفراد.
- يوفر فرصة لفتح قنوات اتصال بين أناس من خلفيات مختلفة ولزيادة مساحة التفاهم والتسامح بينهم.
- يساعد على المشاركة في الموارد والأفكار والمعلومات، على سبيل المثال يخبر أعضاء المجموعة بعضهم البعض عن أحدث الطرق المتاحة في الرعاية الطبية أو العلاج أو خدمات الدعم المحلية.
- ينشر الوعي بالمشاكل التي يواجهها أفراد المجموعة بين أفراد المجتمع، وذلك من خلال خلق وجود قوي لحاملي فيروس الإيدز.
- يؤدي إلى التغيير وذلك عن طريق خلق وتكوين صوت سياسي موحد أو رؤية عامة موحدة.

“إنه من المفيد لي جداً أن أكون في مجموعة مثل بينوي بلس لأن ذلك يعني أننا لنا صوت واحد. لن تكون لديك أية قدرة على فعل أي شيء لو أنك حامل لفيروس الإيدز وحدك، حيث أنك لا تعرف أين تذهب لو أنك تشعر بالتمييز ضدك في مدينتك. بالنسبة لي هو شيء عظيم أن أكون في تلك المنظمة لأنها تمثل لنا جميعاً مكاناً نذهب إليه، صوت واحد لنحارب به من أجل حقوقنا الإنسانية وأن نوضح أننا مازلنا قادرين على الإنتاج وأننا لا نختلف عن أي شخص طبيعي، فنحن نبدو كالأشخاص الآخرين. الفرق الوحيد أننا نحمل فيروساً وهو ليس مبرراً للتمييز ضدنا.”

آرشي ريفيرا، بينوي بلس، الفلبين

العمل معاً في مجموعة يساعد الأفراد على أن يكونوا أكثر وعياً وإحساساً بطاقتهم. حتى لو كانت ظروفهم وإمكانياتهم المادية أو الصحية لا تتيح لهم الفرصة للتغيير فإن هناك الكثير من الطرق التي من الممكن من خلالها أن يستغلوا مهاراتهم وخبراتهم. ومن المعروف أن للمجموعة قوة تأثير أكبر من قوة تأثير الفرد.

لتخفيف من العزلة



“قلت لنفسني: لا يمكن لي أن أتعامل مع هذا وحدي. يجب أن أخبر شخصاً ما. وقد استغرقت حوالي شهر لكي أتشجع لأفعل ذلك. ذهبت لأرى هؤلاء الناس الذين يطلقون على أنفسهم بوزيتيف بودي (الجسد الايجابي) وكانت جلسة مليئة بالمعلومات، كان لقاء كل أسبوع له نظام معين، نتحدث عن قضايا مثل فقدان الأحباب، والموت وعن كل القضايا الطبية وكيف ومتى تخبر الوالدين والعائلة والأصدقاء، كما قابلت أفراداً يشاركونني نفس الأزمة.”

وينستون، كندا

“كانت المجموعة بالنسبة لي في البداية حركة –مثل عائلة– حيث نتقابل كل يوم لتبادل الخبرات وتحدث عن مشاعرنا... لنساعد بعضنا البعض نفسياً.”

قائد مجموعة لومبير أكسيون، كوت ديفوار

مكان آمن



“في اللحظة التي رأيتها فيها (امرأة مصابة بالإيدز) تغيرت حياتي. فقد أدركت أنني لم أرتكب أي خطأ، وأنني لست مجرمة. أصبحنا أصدقاء مقربين وقضينا أوقاتاً ممتعة وضحكنا معا وهو شيء يفتقده حامل فيروس الإيدز فور معرفته بأنه يحمله. فشكلنا مجموعة من النساء، كنا قد اعتدنا أن نذهب إلى مجموعة مختلطة، لكننا اكتشفنا أننا كنا نقوم برعاية الرجال المثليين دون أن نستفيد نحن النساء.. بوسعي أن أتحدث عن مشاكلي التي وقعت. ليس فقط مشاكلي مع المرض ولكن أيضاً عن الأطفال وحالتي الصحية. نساند بعضنا البعض ونحظى بكثير من المتعة ونضح كثيراً أيضاً.”

سارة، إنجلترا

العمل من أجل التغيير



“لو أن عائلات مرضى الإيدز تعلمت الرعاية الذاتية لاستطاعت أن تدعم المريض نفسياً وبذلك تطيل عمره .. أقوم بزيارات منزلية لأعلم كيفية الرعاية الذاتية لحامل فيروس الإيدز وكيفية التنسيق مع المستشفى عندما يمرض المصاب بالفيروس. ومن خلال تلك الزيارات أدركت أن حاملي فيروس الإيدز يلعبون دوراً هاماً. عندما يقومون بزيارات منزلية للمرضى التي ظهرت عليهم الأعراض ويتحدثون معهم يبدأ المرضى في البوح بأسرارهم ولذلك فإن الذين يقومون بزيارات منزلية أكثر قدرة على تفهم المشكلات التي تواجه حاملي فيروس الإيدز.”

بيمشاي إينثامون، شيانج ماي، تايلاند

التناول



“يجب أن نتوخى الحذر حتى نتأكد أن المجموعة لا تزيد النواحي السلبية في حياة حاملي فيروس الإيدز أي - على حد قول المثل الأسباني - (الجلوس لشغل الإبرة وتبادل الشكوى) فنحن نتحدث عن مشاعرنا بهدف التحسن وتحقيق حياة أفضل.”

المؤسسة التشيلية لمكافحة الإيدز، شيلي

‘بدأت في الذهاب للمركز للراحة لأن طفلي توفي. تعلمت الحياكة والصناعات اليدوية وتبادل الخبرات مع آخرين موجودين معي وأن أساعد عندما يحتاج مساعدتي الآخرون. اختفى الإحساس بالموت الذي يسببه الإيدز وقررت أن أخطط لمستقبل أطفالي. نحن الأمهات الحاملات لفيروس الإيدز لدينا مشكلة مادية فشكلنا نادياً ليساعدنا في تلبية احتياجاتنا وعن طريق المناقشات توصلنا إلى وسائل واقتراحات تزيد من دخلنا، مثل الصناعات اليدوية وتربية الدواجن والزراعة والخبز.”

جنيفر، أوغندا

زيادة المعلومات



“بعض أعضاء النادي مصابون بالإيدز منذ زمن طويل، ونحن نعتبرهم مثل المحاربين القدامى، ولديهم القدرة أن يشرحوا للقدامين الجدد كيف استطاعوا أن يحيوا فترة طويلة بالفيروس.. يوفر النادي استشارات للمرضى بالمستشفيات وذلك بشكل غير رسمي. وكذلك نظم النادي دورات تدريبية في ممارسة طقوس التأمل البوذي التي يستمد منها عدد من الأعضاء السكينة وراحة البال. ويساهم الأعضاء بكتابة المقالات والخطابات والرسومات في المجلة الفصلية التي توزع على الأعضاء وعلى المراكز الصحية كوسيلة لتبادل الخبرات وتوفير معلومات عملية عن المشاكل العامة التي تواجه حاملي فيروس الإيدز.”

نادي أصدقاء الأربعة، تايلاند

أحياناً توجد صعوبات

من الممكن أن توجد مشاكل كما توجد فوائد في العمل في المجموعة كالأمتثلة التالية:

- هناك بلاد حيث لا يمكن الجهر فيها بالاصابة بمرض الإيدز مما يجعل الناس غير راغبين في الالتحاق بمجموعة حتى لا يكتشف الآخرون أنهم حاملون للفيروس.
- تفشل العديد من المجموعات بسبب احتياج أعضائها الملح للمال ولأنواع أخرى من الدعم المادي والاقتصادي ومن الممكن جداً أن تفشل مجموعة مساعدة ذاتية صغيرة في تلبية تلك الاحتياجات.
- أعضاء المجموعة دائماً ما تكون لديهم احتياجات وتوقعات مختلفة مما يمكن أن يؤدي إلى ظهور الصراعات كما قد ينتج عن ذلك الشعور بالإحباط.
- كثيراً ما يقوم بعض الأفراد النشيطين بتأسيس مجموعة فإذا ما ابتعد هؤلاء الأفراد ضلت المجموعة طريقها.

● من الممكن أن يصاب أعضاء المجموعة بالإرهاك، وخصوصاً إذا ما كانت الأعباء تقع على عاتق عدد قليل من الأعضاء الحاملين للفيروس كإلقاء الخطب والتخطيط للخدمات وغيرها من الأنشطة.

وأفضل طريقة للحد من المشاكل هي توضيح أهداف المجموعة لكل عضو من أعضائها. ويناقش الجزء الثاني من هذا الكتاب تلك النقاط عملياً.

الاعتماد على النفس

كثيراً ما يقوم المحترفون بتأسيس مجموعات المساندة المعنوية، ومثال ذلك الاستشاريون أو المرضى أو رجال الدين من المهتمين بحاملي فيروس الإيدز، وذلك لتلبية احتياجات عملائهم في أن يقابلوا أشخاصاً آخرين ممن يحملون الفيروس. غالباً ما يكون ذلك مفيداً لأنه يساعد حامل فيروس الإيدز على مقابلة آخرين يعانون من نفس الظروف. ولكن العديد من المجموعات التي تم تأسيسها بهذا الشكل سرعان ما تتفكك وذلك لعدم اشتراك حاملي فيروس الإيدز في تقرير كيفية إدارة المجموعة وماهية نشاطها. إذا أدار المجموعة شخص غير مصاب بفيروس الإيدز أو اشترك بها فأهم شيء أن تلبى المجموعة احتياجات أعضائها المصابين بفيروس الإيدز وأن يكونوا مقتنعين بذلك .

“عندما بدأنا حملات التوعية لمنع انتشار الإيدز في أواخر الثمانينات اعترف بعض الأفراد القليلون لنا بأنهم يحملون فيروس الإيدز. وفي الواقع طلبوا أن يتقابلوا بشكل منفصل. حيث أنهم كانوا قلقين من ناحية السرية لذلك أصرروا على ألا يتواجد أي شخص غيرهم بالمكتب أثناء اجتماعاتهم. وفي النهاية لم نكن نعرف ماذا يفعلون أو ماذا أو كيف يفكرون أو حتى من كانوا. كما أنهم تفرقوا إلى مجموعات مختلفة لم توفق أي منها، أما الآن فقد تبدل الحال حيث أن هناك مئات من حاملي فيروس الإيدز في سانتياجو وهناك طرق للعلاج وأفراد يرغبون في الحصول على علاج أو الوصول إلينا. وقد قمنا برعاية مجموعة مساعدة ذاتية مرة أخرى.”

المؤسسة التشيلية لمكافحة الإيدز، تشيلي

التغير للأفضل

بإمكان المجموعات أن تساعد في تغيير الحياة الشخصية لأعضائها نحو الأفضل، وبإمكانها إحداث نفس التحسن في العالم الخارجي، حيث تستطيع أن تحسن من ظروف الأعضاء الشخصية - وذلك عن طريق تخفيف إحساسهم بالعزلة وإمدادهم بالدعم والمعلومات أو تحسين فرصهم في الحصول على الأمان المادي. كما تستطيع المجموعة أن تحسن من الموقف العام لحاملي فيروس الإيدز- والمعرضين للإصابة به - عن طريق تكوين قوة ضغط وتحدٍ لتغيير العوامل التي تؤدي إلى الفقر والتمييز.

تتكون المجتمعات- بما فيها مجتمعات حاملي فيروس الإيدز- من أفراد مختلفين ذوي اهتمامات مختلفة وأولويات مختلفة. من الممكن أن يري الناس أنفسهم على أنهم أعضاء في مجموعات عديدة مختلفة - ممثلة في العائلة، الديانة، العرق، مكان العمل، أو العمر. وفي كل مجتمع يوجد بعض الأفراد الذين يلحق بهم التمييز.



يزيد الفقر والتمييز من احتمال الإصابة بالإيدز، كالعوامل التي تدفع الناس إلى ترك المنزل للبحث عن عمل.

وتؤدي الإصابة بفيروس الإيدز إلى حدوث ازدياد في التمييز الذي يلحق بالفئات المظلومة أصلاً، مثل النساء والمثليين جنسياً وعمال الجنس. ولكن الأفراد ضمن الفئات غير الميالة للظهور والذين ليست لديهم القدرة على العمل والإصرار على الدفاع عن حقهم قلما يقومون بالعمل من أجل التغيير. وقد يؤدي ذلك إلى أن المجموعات تحتاج أن تعمل على قضايا أخرى غير قضايا المرض أو الفيروس أو الإصابة بهما، وغالباً تتخذ هذه القضايا طابعاً أعم مثل حقوق المثليين جنسياً أو تحسين أحوال العمل لعمال الجنس أو مساعدة المرأة في الحصول على حقوقها في التعليم والعمل.

من المفيد أن نفكر في العوامل التي تؤثر علينا كأفراد وعلى موضعنا من المجتمع الخارجي:

● **المعرفة** – الأشياء التي نعرفها والأشياء التي لا نعرفها.

● **المهارات** – الأعمال التي نستطيع القيام بها.

● **المعتقدات والتوجهات وتقدير النفس** – أفكارنا ومشاعرنا ورأينا في قدرتنا.

● **البيئة الخارجية التي تحيط بنا** – الثقافة، الدين، الفرص المادية، السياسات الصحية، التشريعات وتوفير الخدمات.

المعلومات والمعرفة عاملان هامان، ولكننا أيضاً نحتاج إلى المهارات التي تتيح لنا تطبيق هذه المعلومات. إذا لم نؤمن بقيمتنا ونثق في أنفسنا سيكون من الصعب أن نحدث تغييراً، فعلى سبيل المثال، يجب علينا الإصرار على حقنا في الحصول على طريقة العلاج التي نريدها عند التعامل مع الأطباء وغيرهم من العاملين بمجال الصحة.

وعموماً، فعندما نقرر أننا نريد أن نحدث تغييراً سواء في حياتنا الخاصة أو على نطاق أوسع فإننا نحتاج للدعم والمساعدة من الآخرين. ويعني ذلك أننا نحتاج أن نبني المعتقدات والممارسات الاجتماعية والثقافية الموجودة، والتي توفر جواً اجتماعياً إيجابياً بحيث يتم قبول حاملي فيروس الإيدز على قدم المساواة مع الآخرين وبحيث يتخلص الآخرون من فكرة خطورة المريض واحتمالية الإصابة بالعدوى. كما يعني ذلك أن نخلق جواً اجتماعياً لا يضع صعوبات أمام الفرد المصاب بفيروس الإيدز، وحيث يقوم المجتمع بتيسير عملية اتخاذ خطوات لمنع انتشار الفيروس، وحيث يتقبل المجتمع هذه العملية ويرى أنها "طبيعية" وحيث تتوفر الموارد لمنع انتشار الفيروس.

“في ١ ديسمبر عام ١٩٩٦ أصبح شاب يدعى جين باول أول شخص في بوركنيا فاسو يظهر في التلفزيون ليتحدث بصفته حاملاً لفيروس الإيدز. علم جين باول قبل ذلك بعامين، وفي ذلك الحين قلما كان يصارح الأطباء المرضى بنتائج تحليلاتهم. ومن سوء الحظ أن حالته سرعان ما انتشر خبرها مما أدى إلى أن يتخلى عنه أصدقاؤه وجيرانه، وهو ما أدى به إلى حالة من العزلة التامة.

وفي النهاية وبسبب الإحباط الذي أصابه كتب خطاباً إلى صحيفة يومية ليعلن فيها عن الصعوبات التي يعيشها. فرد المسئول عن مجموعة شباب محلية على خطاب جين باول ليدعوه إلى الاشتراك في المجموعة ولكن دون الإفصاح عن هويته.

رغم ذلك، لم تنقش سحابة الصمت المحيطة بحاملي فيروس الإيدز. وعندما كان البرنامج القومي ضد الإيدز يبحث عن شخص مصاب بالفيروس للتحدث أمام الجميع، لم يجدوا أحداً. وأخيراً، وافق جين باول على الظهور لان ذلك (قد يفيد الآخرين الذين يعانون من نفس حالتي).“

المصدر: فين خيم نجوين، التحالف الدولي لفيروس ومرض الإيدز.



العوازل الطبية رخيصة الثمن ضرورية لمن يحملون فيروس الإيدز ومن لا يحملونه

وضع أنفسكم في الإطار الأوسع

الهدف: اكتشاف العوائق التي تحول دون التغيير والاستراتيجيات الممكنة للتغلب على تلك العوائق والتفكير في مدى تأثيرها على جماعتكم.

يقوم الشكل المرسوم في صفحتي ١٤ و ١٥ بتقسيم العوامل التي تؤثر في حياتنا وموقفنا في المجتمع إلى خمس فئات مختلفة، حيث يعدد كلاً من عوائق وعقبات التغيير وكذلك الاستراتيجيات المتاحة لجماعتكم للتغلب على تلك العوائق، ومن هنا يمكنكم التفكير في العوامل التي تؤثر على موقفكم الخاص، وليست الأمثلة التي أتينا بها إلا أفكاراً لكم أن تبينوا عليها.

يمكن أن يستخدم هذا النشاط كتمرين للتخطيط (لمزيد من المعلومات عن التخطيط راجع الجزء الرابع) أو كتمرين تدريبي لزيادة وعي الآخرين بالأوضاع التي يواجهها حاملو فيروس الإيدز والمصابون به.

- 1 اكتبوا العناوين الموجودة بقائمة "أسباب المشاكل" في ورقة منفصلة. وفي ورقة أخرى اكتبوا العناوين الموجودة في قسم "التغييرات الإيجابية" واطبعوا ورقة أخرى ثالثة دون كتابة.
- 2 اطلبوا من المشاركين أن يقترحوا الأسباب الرئيسية للمشاكل التي يواجهها المصابون بفيروس أو مرض الإيدز، وقوموا بتسجيل كل اقتراحاتهم في الورقة الخاوية فور أن يقدموها.
- 3 اطلبوا من المشاركين أن يصنفوا اقتراحاتهم تحت رؤوس المواضيع الموجودة في ورقة "أسباب المشاكل" واطلبوا منهم أن يقترحوا أشياء أخرى إذا لزم الأمر.
- 4 وأخيراً، فكروا في طرق للتغلب على تلك المشاكل وسجلوهم في الورقة الثالثة تحت عناوين التغييرات الإيجابية مع مراعاة أن تكون الاقتراحات ملائمة للعناوين.



التغير للأفضل

أسباب مشاكل حاملي فيروس الإيدز

1 تصور المعرفة

- قصور في المعرفة بإمكانات الرعاية وما يتوفر لهم من اختيارات للعلاج من فيروس الإيدز والإمراض التي من الممكن أن تلحق بهم بسببه.
- ضعف إمكانية الحصول على المعلومات.

2 نقص المهارات

- قلة الفرص لتعلم المهارات.
- قلة الفرص المتاحة للتدريب على استخدام وسائل الجنس الآمن (العوازل الطبية).
- عدم إتاحة الفرص لممارسة أساليب الجنس الآمن.

3 الآراء والمعتقدات الضارة

- اضطهاد المرأة ونكران حقها في اتخاذ قرارها بنفسها.
- الخوف من الاختلاف.
- عدم الاعتراف بفيروس الإيدز.
- الخوف من حاملي فيروس الإيدز.
- الخوف من أن يعلم صغار السن أو الشباب شيئاً عن الجنس.

4 الضغوط الاجتماعية والثقافية

- الرأي السائد بأنه يجب أن يكون الرجال هم متخذو القرار.
- وصم حاملي فيروس الإيدز أو المصابين به.
- التمييز واللوم مثال ذلك التمييز ضد المثليين جنسياً وعمال الجنس.

5 الضغوط الاجتماعية والثقافية

- سياسات وسلوكيات ظالمة مثل الكشف الطبي الإجباري عن فيروس الإيدز.
- وسائل الإعلام التي تفتقر إلى المعلومات الصحيحة وإلى الدقة.
- الفقر وقلة الموارد.
- عدم إتاحة فرص كافية للحصول على الرعاية الطبية.

الأفراد

المجتمع المحلي

المجتمع الأوسع



طرق لإحداث تغييرات إيجابية في حياة حاملي فيروس الإيدز والمصابين به

1 رفع الوعي بـ

- كيفية مكافحة الإصابة بالعدوى أو نقل العدوى للآخرين.
- أساليب العلاج المختلفة المتاحة.
- في حالة تعاطي المخدرات، توفير أساليب الحقن الآمن.
- كيفية الاعتناء بأنفسنا، مثل الوعي بالوظائف الجسدية وكيف تتم، وأنواع الأكل الصحي.
- الصحة الإنجابية مثل الحمل السليم وتقليل مخاطر انتقال الفيروس للمولود وكيفية تحاشي الحمل غير المرغوب فيه.

2 زيادة المهارات

- المهارات القيادية
- العلاج النفسي.
- مهارات الاتصال.
- التفاوض حول استخدام العوازل الطبية.
- كيفية استخدام العوازل الطبية بشكل سليم.
- كيفية شرح مرض الإيدز لأطفالنا.
- الخطاب العام، مهارات التفاوض وكسب الدعم والتأييد.

3 معتقدات ومواقف إيجابية

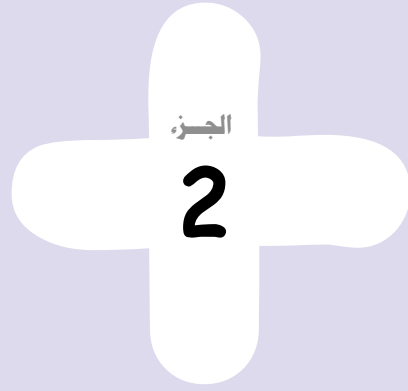
- الإيمان بالمساواة بين الرجل والمرأة.
- العمل على جعل العملية الجنسية مشبعة وأكثر أماناً لحاملي فيروس الإيدز.
- قبول حق الأفراد في أن ينتهجوا طرقاً مختلفة في حياتهم أو شئونهم الجنسية.
- التعاطف مع الآخرين.
- استيعاب المخاطر الفردية.
- قبول حقوق الشباب.
- الإيمان والثقة في نفسك وقدراتك.
- الشعور بالقدرة على أن تكون مختلفاً، كتأجيل ممارسة الجنس أو اختيار الزواج ممن يحمل فيروس الإيدز.

4 تأثيرات اجتماعية وثقافية مفيدة

- مواجهة التمييز ضد العلاقات المثلية.
- حق المرأة أن ترفض ممارسة الجنس، وأن تنهي علاقتها بشريك يمارس العنف ضدها.
- قبول الامتناع عن الجنس أو الإخلاص لشخص واحد أو استخدام العوازل الطبية على أنها سلوك طبيعى.
- مواجهة العادات والتقاليد السلبية مثل أن يرث الرجل أرملة أخيه.
- الاعتراف بحق حاملي فيروس الإيدز والمصابين به في أن يحظوا بعلاقات جنسية.
- الاعتراف بحق حاملي فيروس الإيدز والمصابين به في المشاركة في اتخاذ القرار.
- التقليل من الوصم المرتبط بعمالة الجنس..إلخ.
- مشاركة الرجال والنساء في تحمل المسؤولية الجنسية.
- محاربة النشاط الجنسي المبكر.

5 محيط مشجع

- التشريعات والسياسات/ حقوق الإنسان
- الحق القانوني في الحصول على العوازل الطبية.
- إلغاء تجريم عمالة الجنس والعلاقات المثلية.
- الحقوق القانونية للمرأة: كالملكية والأمان.
- الحقوق القانونية لحاملي فيروس الإيدز أو المصابين به. مثل الحق في العمل والسكن.
- الحصول على الخدمات والمسئوليات الضرورية
- حق حاملي فيروس الإيدز والمصابين به في الحصول على رعاية طبية.
- توافر الدم الآمن.
- الخدمات الصحية للشباب.
- الحصول على أدوات حقن نظيفة.
- جعل العوازل الطبية في متناول اليد.
- الفرص الاقتصادية وتوفير وظائف لحاملي فيروس الإيدز والمصابين به.
- توظيف المرأة.
- توفير دخل كافٍ وملائم لكل من الرجل والمرأة.
- ضمان تأمين اجتماعي ملائم للمرضى.
- جو من الصراحة
- صور إعلامية إيجابية وبناءة عن حاملي فيروس الإيدز ومرضاه.
- رسائل صريحة وواضحة عن الفيروس.
- الإعلان عن العوازل الطبية.



إنشاء المجموعات



- 18 قبل إنشاء المجموعة
- 24 عقد الاجتماعات الناجحة
- 26 نشاط 2.1
ما الذي تريده المجموعة؟
- 30 ضمان استمرارية المجموعة

يلعب التخطيط والتواصل الجيدان دوراً هاماً في مساعدة المجموعة على الوصول إلى أفضل مستوى للأداء. عندما ينتمي الأفراد لمجموعة يشعرون فيها بالسعادة والرضا يترتب على ذلك شعورهم بالثقة والقدرة على الإبداع، وغالباً ما يكون هؤلاء الأفراد أكثر ارتباطاً بالمجموعة ويتحملون مسئوليات أكثر، وبشكل عام سيشكلون مجموعة أكثر كفاءة.

قبل إنشاء المجموعة

هل نقيم المجموعة بالاشتراك مع منظمة أخرى أم لا ؟

قد يوفر العمل مع منظمة راسخة لها خبرتها في مجال الإيدز مزايا للمجموعات الجديدة أو الصغيرة. قد توجد بالفعل منظمة محلية للإرشاد يمكن أن يتوافر عن طريقها عدد من الأشخاص المهتمين بالانضمام إلى مجموعة جديدة. كما أن المنظمات غالباً ما يتوافر لديها موارد كآلات التصوير والهواتف وأجهزة الفاكس التي يمكن لكم استخدامها إذا تشكلت مجموعتكم داخل منظمة أكبر.

نادي الأصدقاء في كوت ديفوار يتمتع بدعم جمعية أهلية محلية توفر له مساحة مكتبية وغرفة اجتماعات وفرصة استخدام الهاتف، بالإضافة إلى منحة شهرية تبلغ حوالي ١٥٠ دولاراً أمريكياً. وتستخدم هذه المنحة لتمويل أنشطة كإنشاء كشك للأطعمة على جانب الطريق يعمل فيه بعض أعضاء النادي.



© PROSA

في البداية تتشكل معظم مجموعات الأفراد المصابين بالإيدز في الدول النامية من أناس لا يحملون الفيروس. وقد ينجح هذا الأسلوب إذا تحققت المساواة في المعاملة للجميع وإذا تم أخذ احتياجات الجميع في الاعتبار. إلا أن هذا الوضع قد يؤدي في الغالب إلى مشاكل قد تنتج مثلاً عن وجود تصورات مختلفة عما يمكن للمجموعة تقديمه، أو نشوء صراع إذا لم تتم معاملة حاملي الفيروس على قدم المساواة.

“كنت عضوة في مجموعة كان يديرها أفراد من غير المصابين بالإيدز وكانوا ينظرون نظرة سلبية تجاه المصابين بالفيروس، حيث كانوا يحتقرونا. لقد استفادوا من حالتنا واستغلونا لمدة خمس سنوات، حيث أرغموني على الجهر بمرضي والحديث في المدارس والمصانع حول كيفية تعرضي للإصابة. لقد تلقوا أموالاً كثيرة على كل واحدة من هذه الجلسات وأنفقوا هذه الأموال لمصلحتهم الخاصة. صوتي لم يسمع على الإطلاق واحتياجاتي لم تتم تلبيةها.”

سامانثا- زيمبابوي

هناك مجموعات أخرى مفتوحة للمصابين بالفيروس وغير المصابين به، وهناك مجموعات غيرها مفتوحة للمصابين بالفيروس وشركاء حياتهم من غير المصابين به. هناك مجموعات تهتم أساساً بالدفاع عن حقوق المصابين بالفيروس وإطلاق الحملات ويسود هذه الجمعيات الإيمان بأهمية العمل المشترك من أجل حقوق الإنسان المصاب بفيروس الإيدز، أو حقوق المثليين جنسياً، أو حقوق عمال الجنس على سبيل المثال. وهناك مجموعات لا تقصر عضويتها على الأفراد المصابين بالإيدز، وذلك من أجل حماية سرية وخصوصية الأفراد المصابين بالفيروس داخل المجموعة، إن المجموعات المفتوحة للمصابين بالفيروس وغير المصابين به تعني أنه ليس على الأعضاء الإفصاح عن حملهم لفيروس الإيدز من عدمه.

“تدرك المؤسسة - نظراً للمستوى العالمي من التحيز العام في الوقت الحالي ضد حاملي فيروس الإيدز أو المصابين به - أن أفراداً كثيرين - خاصة ممن لهم عائلات - لا يشعرون بالقدرة على الإفصاح عن حملهم للفيروس ليس فقط لجمهور واسع وإنما حتى لأصدقائهم. إن المصابين بفيروس الإيدز لا ينبغي عليهم أن يعلنوا ذلك كي ينضموا للمؤسسة، فالعضوية مفتوحة للمصابين بالفيروس وغير المصابين به.”

لومبير أكسيون- كوت ديفوار

أما العمل بشكل مستقل فيوفر قدراً أكبر من السهولة لمجموعتكم في تشكيل هويتها المستقلة واختيار توجهها وأنشطتها.

“في مجموعتنا يتحدث الكثيرون عن القضايا المرتبطة بفيروس ومرض الإيدز لأنهم لا يستطيعون ذلك في المنزل. إنهم يريدون أن يتحدثوا عن مشاكلهم وان يحاولوا إيجاد حلول لها. إن القدرة على الحديث تمنح الناس شعوراً أفضل تجاه ذاتهم. لقد أظهرت مجموعتنا أن حديث شخص مصاب بالإيدز مع شخص مثله أكثر فعالية من حديثه إلى طبيب نفسي، لأننا في الوضع نفسه ونتفهم الموقف أكثر.”

عضو في Amigos por la Vida أصدقاء مدى الحياة

جواياكويل-الإكوادور

“تقتصر إدارة شبكتنا وعضويتها على حاملي فيروس الإيدز أو المصابين به دون غيرهم ومن أجل مصلحتهم فقط، وذلك حتى أن نتمكن من التركيز على أهدافنا الخاصة دون تشتيت، إننا نعلم احتياجاتنا وأهدافنا المحددة، ونشعر براحة أكبر عندما نتبادل خبراتنا مع أناس يمرون بخبرة مشابهة. إن كون المجموعة على هذا النحو يمكننا من اتخاذ القرارات من أجلها.”

الشبكة الهندية لحاملي فيروس الإيدز أو المصابين به INP+ الهند

ولا يجب أن ننسى احتياجات المجموعات الخاصة من حاملي فيروس الإيدز، كمتعاطي المخدرات والنساء وصغار السن أو أعضاء أقليات عرقية أو لغوية معينة.

“لم يكن أحد يلاحظ وجودنا إطلاقاً بما أننا مثليون و سود، ولم يكن لنا التمثيل الكافي في الخدمات المقدمة للأفراد المصابين بفيروس الإيدز. إن عدم القبول والإنكار المعتادين في مجتمعاتنا يجعلان من الصعب علينا أن نتملك جنسانيتنا ويجعل من الأصعب كثيراً علينا أن نتكيف أو نتصالح مع عمليات الكشف عن الإيدز والتعامل مع وقوع العدوى والمرض به. إن هذا الإدراك هو الذي دفعنا للتجمع من أجل تقديم هذه الخدمة الخاصة.”

Black Positive - كندا

العار المزدوج

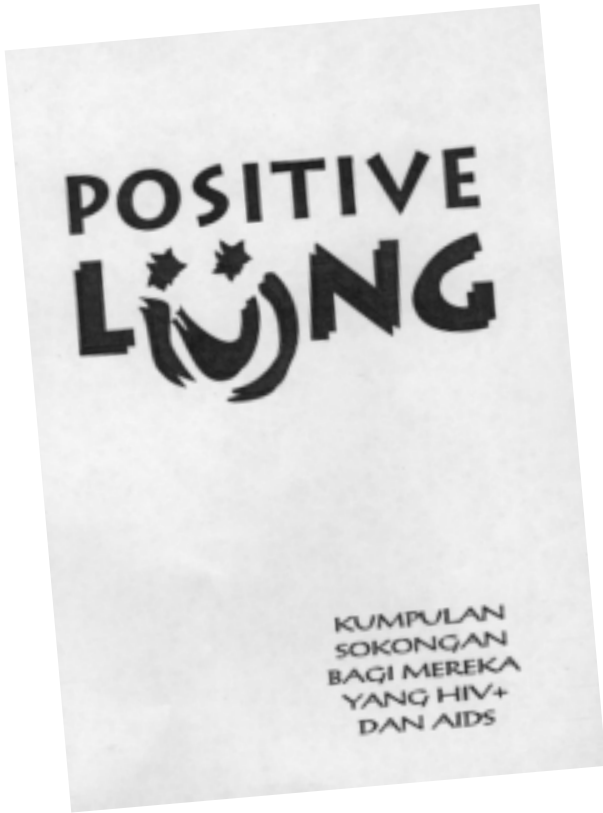
“هناك حدود على قدر المشاركة والانفتاح المتاحين للعاملين في مجال الجنس المصابين بفيروس الإيدز، إذ أن معظم عمال الجنس يواجهون العار والاضطهاد بسبب عملهم، ولكنهم يواجهون مشكلات إضافية إذا أثبتت التحاليل إصابتهم بفيروس الإيدز، فقد يتعرضون للطرده من الوظيفة، أو يفقدون ترخيص مزاولة المهنة، أو حتى يواجهون الملاحقة الجنائية، كما يمكن أن يواجهوا مشكلات صحية إضافية مرتبطة بعملهم، كالتوتر أو التعرض للأمراض التي تصيب حاملي فيروس الإيدز. ويعتقد المنتمون إلى الفئات الأخرى المصابة بفيروس الإيدز، وكذلك الأشخاص الذين يقدمون الرعاية النفسية والعملية لمرضى الإيدز، أن عمال الجنس تتم أصابتهم بالفيروس نتيجة لأخطائهم وذنوبهم. وقد يتعرض عمال الجنس المصابون بفيروس الإيدز للنبيذ حتى من عمال الجنس الآخرين.

في الغالب تكون أفضل المشروعات المقامة من أجل عمال الجنس المصابين بفيروس الإيدز هي تلك التي يديرها عمال الجنس أو يشاركون في إدارتها، حيث تكون هذه المجموعات عادة أكثر قبولاً لدى عمال الجنس المصابين بالفيروس من غيرها من المجموعات المقامة للأفراد المصابين بالفيروس، فعلى سبيل المثال، اكتشفت إحدى جماعات الدعم للنساء المصابات بفيروس الإيدز في إفريقيا أن عدداً من العضوات يمارسن عمالة الجنس، وأن هؤلاء النسوة لم يستطعن مناقشة القضايا المرتبطة بعملهن في الجنس داخل تلك المجموعة لأنه لم يكن من الممكن الحديث بانفتاح عن عمالة الجنس.”

شيريل أوفرز - شبكة مشروعات عمالة الجنس



عمال الجنس يمارسون التعليم الذاتي ويجرون تحليل الإيدز ويقدمون الإرشاد النفسي - كاليفورنيا - الولايات المتحدة الأمريكية



What we offer women with HIV/AIDS

- **ONE-TO-ONE CONTACT** – women can talk to another positive woman either in person or by phone. Confidentiality is assured. Women don't have to give their name or phone number.
- **GROUP SUPPORT** – we currently offer evening and lunchtime support meetings for women to meet and share experiences.
- **MONTHLY NEWSLETTER** – this includes articles by positive women, notices of services and events, information and news about other Positive Women's groups in Australia and internationally. The newsletter is sent in a plain envelope to members only.
- **DROP-IN CENTRE** – we have an office staffed 5 days a week, between 10 am and 4 pm, to enable women to use our library, drop in for a chat or a cuppa, or get advice.
- **FREE MASSAGE** – we have a group of masseurs who offer regular free massages at the office.
- **INFORMATION AND REFERRALS** – we can refer women to other support services, counsellors, doctors and alternative

positive women

VICTORIA is a peer support and advocacy group run by women with HIV/AIDS. We are a state-wide, independent service.

Positive Women offers confidential support and information to any woman who has been diagnosed with HIV. We can also provide advice to parents, friends and family members of women with HIV/AIDS.

Positive Women was established and is managed exclusively by women living with HIV/AIDS. In recognition of our special needs we provide a safe and comfortable environment that is completely confidential. We address the need for accurate information that is relevant to women's experience of living with HIV. We support women's rights to make their own decisions about their health and future.

إيجاد أعضاء للمجموعة

طريقة اتصالكم بالأشخاص الذين قد ينضمون للمجموعة سيتوقف على عدد الأشخاص حاملين فيروس الإيدز في منطقتكم وعلى مستويات التحيز القائم ضدهم. إن الأفراد الذين اكتشفوا الفيروس لديهم بعد الذهاب إلى مركز للكشف الطوعي والذين تحدثوا مع طبيب نفسي ما قبل وما بعد الكشف قد تتوافر لديهم المساعدة المعنوية بالفعل على أيدي الأصدقاء أو المتخصصين، أما في الحالات الأخرى وخاصة في المناطق التي يقل أو ينعدم فيها وجود الكشف الطوعي والإرشاد النفسي فقد لا يعلم الفرد أنه مصاب بفيروس الإيدز إلا بعد ظهور المرض عليه، وحيث يستمر وجود الكشف الإجباري – كأن يكون شرطاً للتوظيف أو الهجرة أو التغطية التأمينية – فإن من النادر أن يكون الشخص تلقى أي شكل من الإرشاد النفسي، بينما قد تتلقى النساء في عيادات الحمل أو المتبرعون بالدم بعض الإرشاد، إلا أنهم مع ذلك لا يكونون مستعدين في الأغلب لتلقي هذا النبأ.

كل هذا سيؤثر في اختياركم لطريقة الوصول إلى أعضاء محتملين للمجموعة وماهية توقعاتهم الأولية (أنظر صفحة ٢٤ و ٢٥). وإليك الطرق التالية:

- الحديث مع المرشدين النفسيين والعاملين الطبيين في مراكز اختبار فيروس الإيدز ومراكز نقل الدم وعيادات الأمراض المنقولة جنسياً والمستشفيات، ومنحهم تفاصيل الاتصال بكم ليعطوها بدورهم للأفراد المصابين بفيروس الإيدز.
- تعليق ملصقات وإعداد منشورات لوضعها في غرف الانتظار بالأماكن التي قد يخضع فيها الأفراد لاختبار فيروس الإيدز، مثل عيادات الحمل أو مراكز الهجرة.
- الاتصال بالمنظمات العاملة في مجال الإيدز الموجودة في منطقتكم.

- الإعلان عن اجتماعاتكم في صحيفة محلية أو تعليق ملصقات في منطقتكم حيث يحتمل لحاملي فيروس الإيدز أن يقرءوها.
 - إذا أردتم، انشروا قصتكم في الصحيفة المحلية أو محطة الإذاعة المحلية كي يستطيع الناس الاتصال بكم.
 - الحديث مع الأفراد على انفراد لإقناعهم بالانضمام.
 - القيام بزيارة الناس في منازلهم.
- وأياً كانت الطريقة التي تعلنون بها عن مجموعتكم، تأكدوا من وضوح المعلومات التالية:
- من أجل من يقام هذا الاجتماع؟ فقط للأشخاص الذين أظهر الكشف إصابتهم بالفيروس؟ هل هو مفتوح لشركاء حياة المرضى ولاسرهم؟ الرجال أم النساء؟ المثليون فقط؟ متعاطو المخدرات؟
 - إذا كان الاجتماع سيكون سرياً. (انظر صفحة ٢٧)
 - مكان وزمان انعقاد الاجتماع.
 - توفير تفاصيل حول كيفية الاتصال- إذا أمكن ذلك- من أجل الأشخاص الذين قد يصيبهم القلق بشأن المجيء للمجموعة للمرة الأولى.

فكروا في إجراء مقابلات فردية للأفراد في البداية، فقد تكون لديهم تحفظاتهم على مقابلة مجموعة، ناقشوا معهم مقدار حفاظ المجموعة على الخصوصية وأعطوهم معلومات عن نوعية الأفراد المحتمل حضورهم، رجال ونساء مثلاً، أو رجال بالأساس أو عمال جنس. إذا كانت المجموعة جديدة قد يهتمون بمعرفة إذا كان كافة الأعضاء المحتملين الآخرين تم الاتصال بهم بنفس الطريقة، كما قد يرغبون في معرفة ما الذي سيتم داخل المجموعة. إذا كان لدى المجموعة اتفاق ما بشأن حفظ الأسرار قد يكون من المفيد شرحه قبل أن يقوم الفرد بزيارة المجموعة.

هوية المجموعة

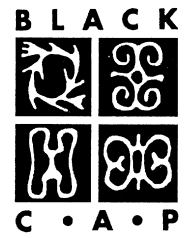
ستريدون في الأغلب اختيار اسم لمجموعتكم، وربما أردتم كذلك شعاراً (صورة تميز منمذتكم). فكروا في طبيعة المجموعة التي تريدون تأسيسها عندما تختارون الاسم، فقد تريدون إعلان أنكم مجموعة لحاملي فيروس الإيدز فقط أو للنساء أو صغار السن على سبيل المثال.

مبادرة **Philly Lutaaya** في أوغندا اختارت هذا الاسم تكريماً لموسيقي كان أول أوغندي يمنح فيروس الإيدز وجهاً إنسانياً عندما أعلن بشجاعة أنه يحمل الفيروس في مواجهة انتقادات عنيفة.

“مجموعة **LIME** جماعة دعم اجتماعي تستهدف الأفراد المصابين بالإيدز داخل مجتمعات السود بمختلف أنواعها Lime كلمة دارجة من منطقة الكاريبي تعني “مقابلة ومسامرة الرفاق”، وهذا بالضبط ما تأسست Lime لكي تقطعه، إنها طريقة غير رسمية للسود المصابين بالإيدز لكي يجتمعوا ويلتقوا برفاقهم ويقللوا مقدار العزلة في حياتهم.”

The Lime - كندا

في بعض الأماكن قد يكون من الضروري لاسم المجموعة أن يتقاضي إظهار أنها مجموعة لحاملي فيروس الإيدز، ومثال ذلك إحدى البلدان حيث لازال فيروس الإيدز يثير المخاوف بدرجة كبيرة ويواجه حاملي الفيروس خطراً على سلامتهم الجسدية.



يتشكل شعارنا من رموز الأديتورا الخاصة بطائفة "أكان" في غانا

“لقد اخترنا اسماً لا يذكر فيروس الإيدز. إننا لا نصرح أننا مجموعة فقط للنساء المصابات بفيروس الإيدز لأن ذلك قد يعرض بعض عضوات المجموعة للخطر. بعض النساء يخترن أن يصرحن بحملهن للفيروس فقط بعد أن يحضرن إلى المجموعة.”

بعض المجموعات تختار كلمة “إيجابي” لتشير إلى أن جميع الأعضاء يحملون فيروس الإيدز، ويرى البعض أن الغرض من ذلك هو إظهار أن فيروس الإيدز ليس أمراً يبعث على الخزي، ويرى آخرون ضرورة أن يكون أعضاء المجموعة واثقين أن كافة الأعضاء الآخرين مروا كذلك بخبرة الحصول على نتيجة إيجابية بعد إجراء كشف الإيدز.

بعض المجموعات توضح للأفراد الذين يحضرون للمجموعة أنهم لن يُسألوا عن حملهم للفيروس من عدمه، فإحدى المجموعات في إسرائيل -مثلاً- لا تعلن عن نفسها كمجموعة لحاملي فيروس الإيدز فقط ولا تطلب من الأفراد الإفصاح عن كونهم حاملين للفيروس، وإنما توفر جواً ودياً غير رسمي، فأحد محلات الحلوى يتبرع بحلويات مجانية وهناك عادة فقرة موسيقية، إضافة إلى فقرات معلومات دورية ككلمة مثلاً حول أحدث طرق معالجة فيروس الإيدز، ويرى مسئولو المجموعة أن أهم شيء هو السماح لجميع الأشخاص بحضور اجتماعات مجموعاتهم.

“هناك زوجان يحضران للمجموعة ولم يفصحوا عن حقيقة أن أحدهما حامل للفيروس إلا بعد شهر من حضورهما بانتظام، وكانت مجموعتنا هي المكان الوحيد الذي وفر لهم الشعور بالأمان والاستعداد للحديث عن هذا الأمر.”



يظهر شعارنا ذراعاً مرفوعة كرمز للقوة.
مؤسسة ريد ميكسيكانا للمصابين بالايديز



نصائح

ابدءوا بشكل بسيط عندما تؤسسون مجموعة للدعم الذاتي، يمكنكم دائماً أن تتوسعوا مع مرور الوقت.

ابدءوا بعدد صغير، فالمجموعات الأصغر أسهل في إدارتها

بين ١٥-٢٠ شخصاً قد يكون حجماً جيداً يمنح الأفراد فرصة العمل في أزواج أو فرق من ثلاثة أو أربعة قبل مناقشة الأفكار مع المجموعة ككل.

ابدءوا بمجموعات من أفراد متشابهين إلى حد ما، من نفس الجنس مثلاً أو العمر أو الخلفية التعليمية، سيكون من الأسهل الانتقال إلى مجموعات أكثر تنوعاً بعد أن تكسب هذه المجموعات ثقة الأعضاء.

حاولوا توفير جو من الترحيب والود في المجموعة.

ضعوا في اعتباركم كيف سيستقبل الآخرون في مجتمعكم مجموعتكم هذه، هل من الضروري -مثلاً- الحصول على دعم من كبار السن أو من شخصيات أخرى هامة؟

ضعوا في الاعتبار الأشخاص الذين قد يشعرون أن وجود مجموعتكم يهدد مركزهم أو وجودهم. هل بإمكانكم الحصول على تأييدهم أو مواجهة هجومهم إذا لزم الأمر؟



© PROSA

عقد الاجتماعات الناجحة

التخطيط للاجتماع الأول

فكروا في التالي:

المكان-- اختاروا مكاناً يبعث على الشعور بالترحيب والأمان.

أعدوا القاعة بشكل يمنح الجميع شعوراً بالمساواة داخل المجموعة ويسمح للجميع أن يروا وجوه بعضهم البعض وأن يسمعوا بعضهم بسهولة. في الغالب يعني هذه إعداد حلقة يجلس فيها الجميع على نفس الارتفاع ودون أشياء (مثل المكاتب) تعوق الرؤية. أجلسوا الأفراد في حلقة حيث يستطيعون جميعاً رؤية بعضهم.

المستلزمات - تأكدوا من وجود كل ما ستحتاجون إليه - كالأوراق والأقلام. حاولوا توفير بعض المشروبات والمقبات إن أمكن.

قوموا بالترحيب بالناس عند وصولهم. ابدءوا الاجتماع بالتعارف وبياتحة الفرصة لأعضاء المجموعة كي يتعرفوا على بعضهم البعض. من الجيد أن تشرحوا باختصار ما تقترحون أن يتم خلال الاجتماع وكيفية إدارته ووقت انتهائه.

التوقعات

سيكون لكل من أعضاء المجموعة توقعه الخاص حول ما يريد الحصول عليه من الانضمام إلى المجموعة، والتوقعات تصنع فارقاً كبيراً في نجاح المجموعة، فعلى سبيل المثال قد يصاب الأفراد بالإحباط إن كانت توقعاتهم أعلى مما ينبغي. في بعض الأحيان قد لا يحتاج الشخص إلى مجموعة للدعم الذاتي بل إنه قد يكون في حاجة إلى منظمة توفر خدمات لحاملي فيروس الإيدز وتستطيع تقديم مساعدات مادية. ما أسهل الوقوع في شرك أن تأخذوا توقعاتكم الخاصة كأمر مسلم به دون إدراك ذلك، كما قد يفترض بعض الأشخاص كذلك أن الجميع يشاركونهم توقعاتهم المحددة. لكل هذه الأسباب من المهم طرح أسئلة حول توقعات الأعضاء في بداية حياة مجموعة جديدة وأيضاً عندما ينضم أعضاء جدد فيما بعد.

هناك عدة طرق للتعرف على توقعات المجموعة:

- اطلبوا من كل واحد أن يتحدث باختصار عما يتوقعه من المجموعة؛ ما يريدون استفادته وما يظنون أنهم قادرون على تقديمه.
- اطلبوا من كل شخص أن يكتب توقعاته على ورقة (دون توقيع) ثم اجمعوا الأوراق واقراءوها بصوت عالٍ وناقشوها مع المجموعة كلها. ويساعد هذا على تلافي شعور البعض بالخجل من الحديث أو بالخوف من أن الآخرين سيسخرون من أفكارهم. ويمكن كبدل أن تطلبوا من الأشخاص أن يرسموا على ورقة ما يرون أن المجموعة قد تحققه على شكل شجرة وما يريدون استفادته في شكل ثمار.
- قسموا المجموعة إلى أزواج أو ثلاثيات واطلبوا منهم مناقشة توقعاتهم، ثم اطلبوا من أحد أعضاء كل مجموعة صغيرة أن يعرض النتيجة على المجموعة الكبيرة.

“تصوري الخاص لمجموعة الدعم الذاتي كمجموعة من الناس في حافلة، جميعهم متوجهون إلى كمبالا، وهناك عدة محطات قبل الوصول إلى كمبالا. من المهم للسائق أن يُطلع الركاب على وجهة الحافلة وعدد المحطات قبل الوصول وأن يعلمهم أنهم يستقلون الحافلة الصحيحة. إذا لم يكونوا يريدون الذهاب إلى كمبالا، أو إذا كان يبدو لهم أن الحافلة تسير في الاتجاه الخطأ سيغادرون الحافلة“

بياتريس وير – أوغندا

إذا وجدتم أن كل عضو في المجموعة لديه توقعات بالغة الاختلاف قد تريدون إعادة التفكير فيما يمكنكم تحقيقه معاً. قد يكون من المفيد تدوين توقعات المجموعة، حيث يمكنكم فيما بعد الرجوع إلى التوقعات الأصلية بعد أن يمضي على المجموعة بعض الوقت، مما قد يمنحكم أسباباً إما للاحتفال أو لاقتراح تغييرات في المستقبل.

قائمة أسئلة

توقعات العمل من خلال مجموعة

- * ما سبب وجودي هنا؟
- * ما الذي أريد استفادته من هذا؟
- * كيف سأشارك؟
- * ما الذي سأقدمه؟
- * كيف سيكون شعوري وتصرفاتي داخل هذه المجموعة (مثلاً: مقدار الراحة أو مقدار الجدية)؟
- * ما هو مدى أهمية هذه المجموعة بالنسبة لي؟
- * ما الذي سيعيقني عن التعلم من هذه المجموعة؟ (مثلاً: مشاكل لم أتوصل إلى حلها، أو التعب، أو فقدان الاهتمام)؟
- * كيف سأتعلم (مثلاً: بالاستماع أم بالفعل)؟

ما الذي تريده المجموعة؟

الهدف الوصول إلى برنامج اجتماعات أو أنشطة بناء على توقعات الأفراد. قد يكون من الصعب على الأفراد أن يستجيبوا إذا لم تكن هناك خطة على الإطلاق (أي إذا كان لسان حالكم يقول : “ماذا سنفعل؟“)، ولكن معظم الأفراد كذلك لن يشعروا بالرضا إذا لم يكن لديهم أي خيار (أي إذا كان لسان حالكم يقول : “هذا ما سوف نفعله“). هذا النشاط محاولة لتسيير الأمور بين هذين القطبين.

هذا النشاط يمكن لجميع أعضاء المجموعة الاشتراك فيه، فهو لا يحتاج موجهاً لكي يعده.

① امنحوا كل عضو ورقة عليه أن يكتب عنوانين على كل جانب منها . على أحد الجوانب يكتب العضو “في هذه المجموعة أريد...“ وفي الأسفل “في هذه المجموعة لا أريد...“. على الجانب الآخر يكتب العضو “أتمنى أن أعرف أكثر عن...“ وفي الأسفل “أتمنى أن أعرف أكثر عن كيفية...“.

② امنحوا خمس دقائق لهذه المهمة واطلبوا ثلاث نقاط على الأقل أسفل كل عنوان. لا تهتموا بالتناسق أو الهجاء فالأفكار أهم.

③ اقرءوا بالدور قائمة “أريد“، أحدهم قد يسجل كل الأفكار في لوحة كبيرة. كرروا ذلك ثلاث مرات للعنوانين الثلاثة الأخرى.

④ كمجموعة، فكروا:

هل هناك أفكار تكررت أكثر من مرة؟

ما هي أكثر أفكار تكررت؟

هل قائمة “أريد“ أكبر من “لا أريد“؟ لماذا؟

هل من الممكن تغطية كل ما شملته القوائم؟

④ حاولوا تجميع النقاط الواردة في القوائم في رؤوس مواضيع، فقائمة “أريد“ مثلاً يمكن تصنيفها إلى: معلومات أكثر، ثقة أكثر، الحديث والاستماع إلى الآخرين، الصحة، استراحة من الروتين المعتاد، التعرف على النفس أكثر، معرفة ما يستطيع المرء تحقيقه.

“تأسست المجموعة الحالية التي تلتقي في المؤسسة استجابة لعرض قدمه أحد الأطباء حول أساليب العلاج الجديدة، ولكننا أيضاً خصصنا وقتاً للحديث عما يحدث في حياتنا. وبذلك كان الأمر دائماً خليطاً من المسائل العملية والمشاركة الشخصية. في النهاية قام الأشخاص الذين يميلون للنشاط العملي بتأسيس مجموعة منفصلة ذات توجه سياسي حققت نجاحاً كبيراً، ولكنهم ما زالوا يأتون كثيراً لأنهم يحبون إزاحة العمل جانباً والحديث فقط عما بأذهانهم.“

المؤسسة الشيلية للوقاية من الإيدز

شيلي - Corporacion Chilena de Prevencion del SIDA

القواعد الأساسية

بنفس مقدار أهمية أن تكون التوقعات داخل المجموعة واضحة ومفهومة لدى جميع المشاركين؛ فإن من المهم كذلك وضع قواعد للثقة والسلوك. في أي مجموعة يريد الأفراد فيها أن يتحدثوا عن مشاعر شخصية وأمور حساسة لا بد من أن يشعر هؤلاء الأفراد بالقدرة على فعل ذلك دون أن يتعرضوا للسخرية أو الإسكات ودون أن يشعروا بالخوف من افتضاح أمرهم لدى الآخرين.

اسألوا أعضاء المجموعة عما يمكن أن يمنحهم شعوراً بالأمان والراحة داخل المجموعة. وبينما يقدم الأعضاء اقتراحاتهم، فإن على القائد أن يتأكد من موافقة بقية المجموعة قبل أن تتحول تلك الاقتراحات إلى جزء من قواعد المجموعة. بعد الموافقة قوموا بتدوين القواعد الأساسية. ويمكن لهذه القواعد أن تتعرض للتعديل أو الإضافة مع تطور المجموعة.

قواعد أساسية مقترحة

- احترام الخصوصية (انظر الصندوق).
- الاحترام: على أعضاء المجموعة أن يستمعوا لبعضهم البعض دون مقاطعة وألا يتكلم أكثر من عضو في وقت واحد.
- اللغة: على أعضاء المجموعة أن يتفقوا على استخدام لغة مفهومة للكافة وعلى ألا يستخدموا ألفاظاً قد تكون مؤذية.
- الامتناع عن إصدار الأحكام الأخلاقية على الآخرين: على أعضاء المجموعة أن يتحاشوا الحكم على مشاعر وآراء وتصرفات الآخرين إلا إذا افتقرت هذه الآراء للاحترام.
- على أعضاء المجموعة إبلاغ قائد المجموعة في حالة عدم تمكنهم من الحضور.
- أي أموال يتم جمعها يجب أن يتم إنفاقها على المجموعة.
- ليس لأحد أن يمثل المجموعة رسمياً إلا بمعرفة وموافقة المجموعة.

احترام الخصوصية

يمس فيروس الإيدز أكثر مشاعرنا خصوصية – جنسانيتنا وأمننا وثقتنا في العلاقات وفي المستقبل. حمل فيروس الإيدز ليس شيئاً يبعث على الخزي، ولكن البعض قد يشعرون بالخوف من إبلاغ أصدقائهم أو زملائهم أو حتى عائلاتهم. حيث قد لا يكونون مستعدين لذلك عاطفياً أو قد يخشون التبعات الاجتماعية لمعرفة الآخرين بالأمر. إن إشراك الآخرين في حقيقة الإصابة بفيروس الإيدز لهو عادة مصدر لراحة عظيمة، إلا أنه من الأساسي أن يختار الفرد الوقت والأسلوب المناسبين للبحث بذلك. من الوارد ألا يكون الأعضاء الجدد في المجموعة قد أبلغوا أسرهم وأصدقائهم بحملهم للفيروس أو أن يكون لديهم تخوف حقيقي من تبعات معرفة رؤسائهم في العمل أو مجتمعهم بالأمر.

من حق أعضاء المجموعة أن يتوقعوا أن ما يقولونه سوف يبقى طي الكتمان وإلا لن يشعروا بالقدرة على الحديث بحرية. من حقهم أن يطمئنوا أن لا أحد سوف يبلغ الآخرين بأسمائهم ما لم يسمحوا بذلك. ومن الأساسي الوصول لمفهوم مشترك حول معنى احترام الخصوصية لدى كل فرد من أعضاء المجموعة. وقد يفيدكم تطبيق الشعار الآتي:

ما ترونه هنا

ما تسمعونه هنا

رجاء دعوه يبقى هنا

نساء إيجابيات - Positively Women بريطانيا

من المهم كذلك مناقشة أية مخاوف لدى الأعضاء بشأن إفشاء الأسرار – حتى على يد أعضاء آخرين في المجموعة والتفكير في كيفية تقليل احتمال حدوث ذلك. (أنظر “الإفصاح” صفحة ٩٣)

جدول الأعمال

- ١- التعارف: التعريف بالأسماء بالدور.
- ٢- في حالة انضمام أعضاء جدد اطلبوا منه عضو منتظم أو يقدم كلمة مختصرة عما نفعه.
- ٣- تقصي الأحوال: ١٠ دقائق لأي عضو بالمجموعة يرغب في إشراك الآخريه في أية أخبار تخصه وبماذا يشعر.
- ٤- تقديم الممرضة التي ستتحدث عن التغذية.
- ٥- بعد الكلمة اتفقوا على مه نريده أن يأتي ليتحدث إلينا في الاجتماع القادم.
- ٦- تنظيم حفلة رأس السنة.
- ٧- إنهاء الاجتماع بعد التأكيد بتاريخ الاجتماع القادم.

الاحتفاظ بالسجلات

بعض المجموعات تجد من المفيد وجود خطة للاجتماع (جدول الأعمال). ويمكن بمراجعة جدول الأعمال تنظييه بعد التعارف المبدئي. كما يمكن لاحقاً أن يتم الإضافة إليه أو تغييره عند الضرورة.

اجتماع مجموعة "نكه نغم"

٢١ أكتوبر

تم الاتفاق على أن كلوديا ستتصل بمصنع النسيج المحلي لترى إن كان بإمكاننا الحصول على بعض القماش الفائض لصناعة لافتة لمجموعتنا في اليوم العالمي للإيدز.

تم الاتفاق على أن سانديا ستتنظم مساهمات الأطعمة لإقامة كشك طعام في اليوم العالمي للإيدز.

تقرر أن تقام بروفة مسرحيتنا القصيرة في الاجتماع القادم.

الاجتماع القادم ١٩ نوفمبر في "مركز الضاحية".

القرارات

إن كنتم بصدد اتخاذ قرارات فتذكروا أن تسجلوا ما قررتموه. كذلك دونوا من الذي سينفذ الأعمال التي اتفقتم عليها. قد ترغبون في الاحتفاظ بدفتر لتدوين قرارات كل اجتماع. تأكدوا أن هناك شخصاً مسؤولاً عن تدوين هذه الملاحظات في كل اجتماع.

الترحيب بالأعضاء الجدد

من المحتمل أن بعض أو كل الأعضاء لم يسبق لهم العضوية في مجموعة للمساعدة الذاتية وأن يشعروا بالقلق بشأن الانضمام. فمجرد الانضمام إلى مجموعة للمصابين بفيروس الإيدز قد يكفي لتوليد شعور بالقلق لدى البعض ، وقد لا يكونون متأكدين مما هو متوقع منهم. وقد يشعر هؤلاء أن من الممكن أن يضطروا للبوخ بأشياء تخصهم لا يريدون البوح بها. قد يكونون انضموا للمجموعة للحصول على القدرات اللازمة لإحداث تغيير في حياتهم، إلا أنهم قد لا يكونون واثقين ومتأكدين من كل التبعات المحتملة. ونتيجة لكل هذه الأمور وغيرها فقد يشعر البعض بأن الانضمام للمجموعة عبارة عن مجازفة.

وهناك عدة مبادئ بشأن العمل المشترك في مجموعة قد تمنح الأفراد شعوراً أكبر بالراحة، وهي ما يلي:

كن صبوراً- خذ الأمور خطوة بخطوة. قد يكون للأعضاء المختلفين في المجموعة احتياجات مختلفة. كن لطيفاً مع نفسك ومع الآخرين. احترم الآراء المخالفة لآرائك.



اقتسم الوقت كل منا له أهميته، وكل منا لديه شيء يقوله. فلنقضي بعض الوقت في الاستماع لبعضنا البعض.



شارك إنك تستفيد من الجماعة فقط بقدر ما تقدم لها. إن لم يكن يعجبك ما يحدث صرح بذلك-كن عضواً نشطاً في المجموعة.



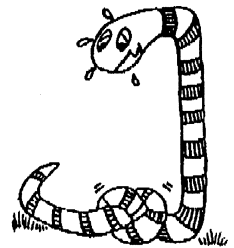
لنشجع بعضنا البعض فكر في أفضل جو يشجعك على العمل، وهو جو يمنح شعوراً بالترحيب والقبول والأهمية. الآخرون كذلك يحتاجون لهذا الشعور.

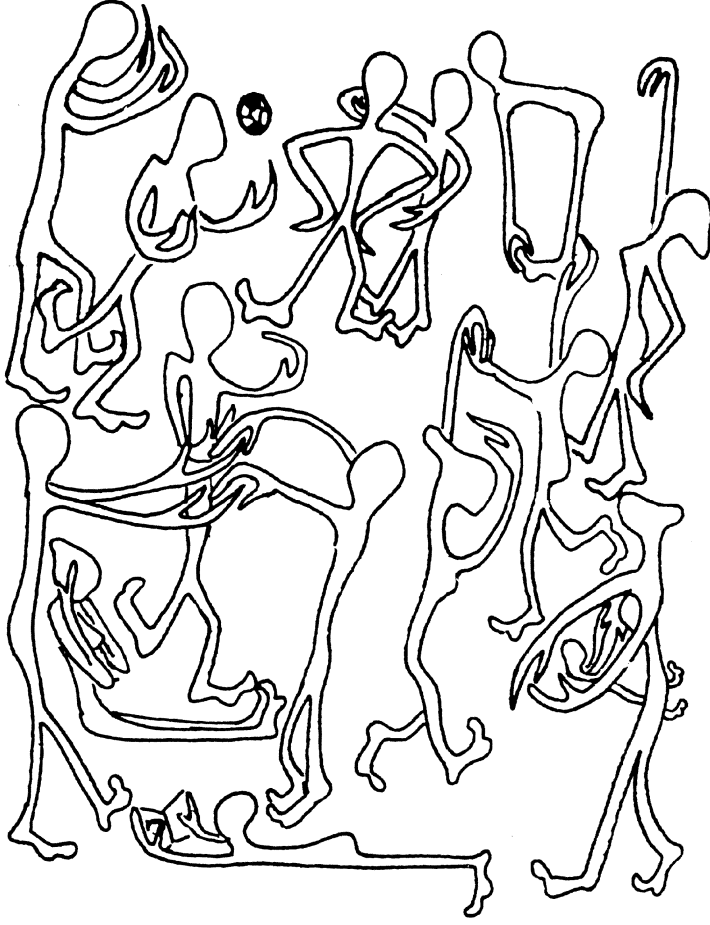


لا تخرج عن الموضوع كلنا نحتاج توجيهاً وأهدافاً واضحة. لا تخرج عن الموضوع المتفق عليه- قد تنتقل المجموعة إلى مواضيع أخرى إذا اتفق الجميع على ذلك مسبقاً.



تحمل مسئولية نفسك أنت المكلف بذاتك. يمكنك أن تقدم فقط ما تختار أن تقدمه. ولن يرغمك أحد على فعل أو قول شيء لا تريده.





نصائح

تقنية الدقيقتين

أفسحوا مجالاً في كل اجتماع للأعضاء ليتحدثوا عن همومهم اليومية. إن تقنية الدقيقتين مثال جيد على ذلك: لدى كل شخص داخل الغرفة دقيقتان ليقول فقط كيف سارت الأمور معه هذا الأسبوع- أو أي شيء آخر يريد قوله- دون مقاطعة. هذا يقدم فرصة لكل عضو في المجموعة ليتحدث عما يحدث في حياته دون مقاطعة ودون أن يسارع الآخرون بعرض الحلول. إن ذلك يمنح أيضاً الأعضاء فرصة لتصفية أذهانهم وليتركوا أية أفكار أو مشاكل أخرى خارج المجموعة، وبذلك يتمكنون من المشاركة الكاملة في الاجتماع. وأخيراً فإن ذلك يقوي الأواصر بين أعضاء المجموعة، حيث أن كلكم تعلمون ما يحدث في حياة بعضكم البعض.

ضمان استمرارية المجموعة

تنجح المجموعات عندما تحقق أهدافها وتنجز مهامها في نفس الوقت الذي تلبى فيه حاجات الأعضاء، سواء كانت تلك الحاجات شعورية أو عقلية أو مادية. فيما يلي بعض الطرق لضمان نجاح المجموعة وفعاليتها:

- يقوم أعضاء المجموعة بتحديد أهدافها وأنشطتها.
- يتوافر التواصل والنقاش المفتوحان داخل المجموعة.
- يشارك الجميع في النقاش والأنشطة.
- تتنوع أنشطة المجموعة وتختلف من مرة لأخرى.
- يحضر أعضاء المجموعة بانتظام.
- هناك منهج للتعامل مع الأعضاء الجدد وفي ما يتم عمله عندما ينسحب أفراد من المجموعة.
- المجموعة ترحب بالتعليقات والتقييم.
- المجموعة تحت على تقبل جميع الأعضاء على اختلافاتهم.
- هناك مستوى عالٍ من الثقة داخل المجموعة.
- النزاع والخلاف في الرأي متاح وبناء.

- تتم عملية تعليم داخل المجموعة، على سبيل المثال حول مهارات حل المشكلات.
- هناك مساواة بين جميع أعضاء المجموعة.
- ليس لأحد حق الهيمنة على المجموعة، ولا يتم إهمال أحد.
- يتوفر لدى أعضاء المجموعة الاستعداد لمواجهة الحياة خارج المجموعة وبعدها.

لا يتطلب نجاح المجموعة وجود جميع هذه المزايا، ومع ذلك يجب توافر معظمها من أجل النجاح. ويمكنكم استعمال القائمة أعلاه لتقييم أداء مجموعتكم. هل هناك مجالات يجب تحسينها؟

النمو والتغيير

لا تبقى مجموعة على حالها للأبد. وحيث يترك الأعضاء المجموعة وينضم أعضاء جدد، فبالتالي قد يتغير عدد الحاضرين وكذلك مستوى الخبرات بالمجموعة. ويمكنكم أن تضعوا خطة توفر أساليب لمواكبة هذه التغييرات.

قوموا بمراجعة اتفاقيات المجموعة وقواعد العمل بانتظام كي يشعر الأعضاء الجدد أنهم شاركوا في الموافقة عليها.

عندما ينضم أعضاء جدد للمجموعة يجب الترحيب بهم. حاولوا أن تقوموا بتكوين صداقة بين عضو مستديم وآخر مستجد من أجل المزيد من الدعم والمعلومات.

عندما يتم إعادة عرض مواضيع على الأعضاء الجدد، حاولوا الإبقاء على اهتمام باقي الأعضاء من خلال عرض نفس المواد بطرق جديدة. اجعلوا رئاسة الجلسات بالدور. واحرصوا أن تطلبوا من الأعضاء المساهمة بمعلوماتهم حتى يستفيد منها الآخرون.

قد يتطور بعض الأعضاء بحيث لا يحتاجون للمجموعة بعد الآن. حاولوا أن تمنحهم شعوراً بالراحة حيال مواصلة العمل خارج المجموعة وأعلموهم أن مشاركتهم كانت محل تقدير.

إذا زاد حجم المجموعة إلى درجة تتجاوز قدرة الجميع على المشاركة بوقت كافٍ فحاولوا الانقسام إلى مجموعتين، أو قوموا بتقسيم المجموعة إلى جزأين لبعض الوقت فقط. ويمكنكم تقسيم المجموعة بعدة طرق: بين الأعضاء الجدد والقدامى، أو صغار وكبار السن، أو وفقاً للاهتمامات المشتركة.



مشاكل المجموعات

قد يحدث انخفاض في حجم الحضور بعد الاجتماع الأول أو الثاني لمجموعة جديدة. قد يحدث هذا أحياناً لأن بعض الأعضاء يدركون أن احتياجاتهم لن تتم تلبيةها، أو أن توقعاتهم لا تتفق مع توقعات قائد المجموعة أو أعضائها الآخرين. إن توضيح التوقعات في أولى مراحل حياة المجموعة بقدر الإمكان سيساعد على تقليل معدل "التسرب".

قد يحتاج بعض الأفراد إلى دعم مادي - كمنقود مثلاً أو غذاء - أكثر من حاجتهم إلى فرصة للحديث. تأكدوا من أن الأفراد يعلمون إذا كانت مجموعتكم غير قادرة على تقديم هذا الدعم وفكروا إن كانت مجموعتكم أو منظمة أخرى تستطيع تلبية هذه الاحتياجات من خلال مشروع آخر. أدركت إحدى المجموعات النسائية في زيمبابوي الحاجة إلى الدعم الاقتصادي فأقامت مشروع خياطة ناجح في ظل بيئة عمل داعمة. وقررت هذه المجموعة أنها غير قادرة على قبول أعضاء جدد.

إذا ترك أفراد المجموعة حاولوا معرفة الأسباب. قد يتبين أن المجموعة ساندت البعض عندما احتاجوا الدعم وأنهم لم يعودوا في حاجة إلى المساندة. تذكروا أن هذا لا يعني الفشل.

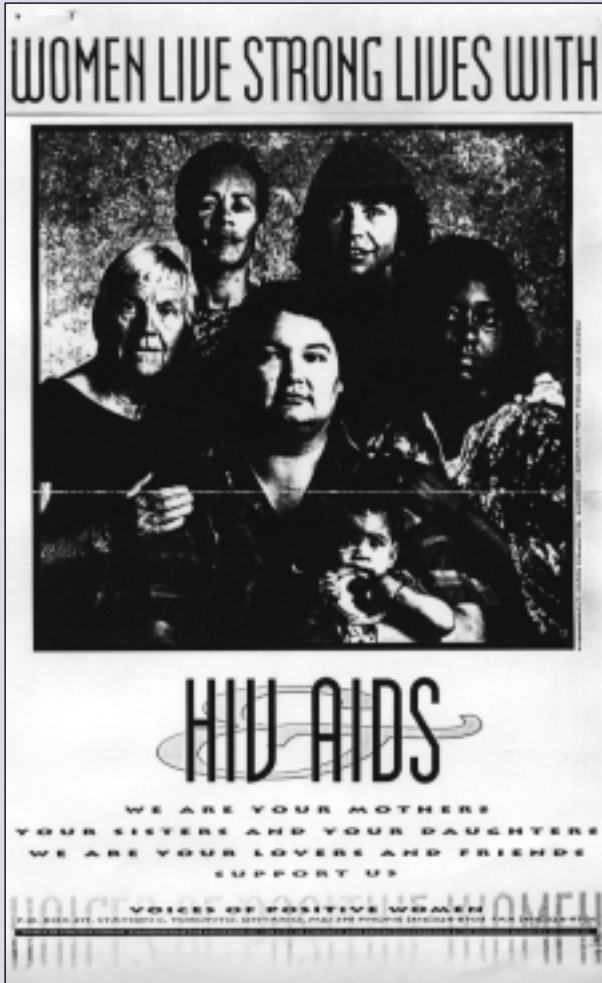
“من السهل أن يفقد المرء الحماسة عندما يرحل الأعضاء إلا أن هذا لا يعني دائماً الفشل. قد ينضم أفراد خلال مرورهم بأزمة معينة، فور ظهور نتيجة التحليل مثلاً، وعندما تمر هذه الأزمة قد يفضلون عدم الاستمرار.”

أحد المنظمين بمجموعة للمساعدة الذاتية - بريطانيا

الفصل الرابع من هذا الدليل يقترح أنشطة مختلفة غالباً ما تتبعها مجموعات المساعدة الذاتية لتنتقل من دعم أعضاء المجموعة إلى العمل من أجل إحداث التغيير.

الجزء 3

العمل الجماعي



34 لنفهم أنفسنا

34 نشاط 3.1

كيف يراني الآخرون؟

35 نشاط 3.2

كيف يراني الآخرون؟

36 قبول الاختلافات

37 نشاط 3.3

الاختلافات بين الناس

38 نشاط 3.4

كيف يشعر الآخرون

39 قائد المجموعة

40 نشاط 3.5

تمرين جماعي ليتحدث الجميع

48 الحسم

49 تقنيات العمل الجماعي الناجح

51 نشاط 3.6

لا شكراً!

لنفهم أنفسنا

الوقوف على مكانن القوى والضعف وحدود قدرات كل عضو من أعضاء الجماعة يجعل من السهل على الجماعة أن تقوم بمهامها وأن تختار الأنشطة والمواضيع التي تناسبها.

كيف يراني الآخرون؟

الهدف: الهدف من هذا النشاط أن يرى كل عضو من أعضاء الجماعة صفاته الشخصية بشكل أوضح، وذلك في إطار الجماعة ومن خلالها. حيث يدرك كل عضو صفاته الذاتية التي لم يكن ليقدرها من قبل أو حتى ليدركها.

① يقسم كل عضو مشارك ورقته إلى ثلاثة أعمدة (الأشخاص)، (ما يرونه في من مميزات)، (ما يرونه في من عيوب).

② في عمود (الشخص) يكتب المشاركون أسماء أشخاص يعرفهم ويعرفونه. ويعرف رأيهم فيه.

③ ثم يكتب رأي من سجله في قائمة (الشخص) فيه هو شخصياً مثال:

نشاط

3.1

الشخص

عيوب

مزايا

يظنون أنني:	يظنون أنني:	أمي
مساعدة ومشجعة	غير مرتبة	بنذا "أعد أصدقائي"
مستمعة جيدة	دائماً متأخرة	جونني "الروح"
مبهجة	غير منظمة	مارسيا "الابنة"
عظيمة	متسلطة	ويلسون "الجار"
كريمة	أصغر كثيراً	

كيف أرى نفسي؟

الهدف: اكتشاف الفرق بين رؤية الآخرين لنا ورؤيتنا نحن لأنفسنا.

- 1 يكتب كل مشارك أربعة أفراد يعرفهم جيدا مثل: (الأب)، (الأم)، (الزوج)، (الصدیق).
- 2 ثم يكتب أمام كل فرد من هؤلاء الأربعة بعض الألفاظ أو الجمل التي قد يستخدمها ذلك الشخص في وصف العضو نفسه . (ما هي الكلمات التي سيستخدمونها في وصفي؟) (ما هي توقعاتهم في؟)
- 3 ثم يكتب كل مشارك جملة قصيرة تعبر عن رأيه هو الشخصي في ذاته ولتكن تحت عنوان "أنا في نظري".
- 4 في الجماعات ذات الأعداد الكبيرة قم بجمع أفكار الجميع تحت أربعة عناوين رئيسية موحدة: (الأب) - (الأم) - (الابن) - (الصدیق)
- 5 ناقش الموضوعات العامة مثل رأي الأب.
- 6 إذا أراد بعض الأعضاء، لهم أن يقرأوا على الجميع جملهم التي وصفوا بها أنفسهم "أنا في نظري". لاحظ اختلاف وجهة نظر كل مشارك. ما هو مدى سهولة أو صعوبة أن نستنتج: كيف يرانا الآخرون؟ كيف نعرف آراءهم؟ هل يخبرنا الآخرون بآرائهم تلك بشكل مباشر؟



قبول الاختلافات

جميع أعضاء الجماعة لديهم أشياء مشتركة كأن يكونوا جميعاً مصابين بفيروس الإيدز، لكن من الهام أن تتذكروا أن لكل شخص صفات تجعله مختلفاً عن الآخرين، وأن تحترم الاختلافات في الجماعة وخارجها.

في بعض الأحيان يتسبب اختلاف الاحتياجات والاهتمامات في إحداث جدل أو خلاف بين أعضاء الجماعة. إذا أمكن، حاولوا الاحتفاء بالاختلافات والنظر إليها بصفتها شيئاً مبهجاً ومفيداً، حيث أنها تلزمننا بان نتعلم ونستفيد. الأنشطة المقترحة أدناه تساعد الجماعات على اكتشاف مواطن الاختلاف بين الأفراد. وكذلك اكتشاف ماهية الشعور إزاء تلك الاختلافات



الاختلافات بين الناس

الهدف: إدراك الاختلافات بين أفراد كل مجموعة.
من الأفضل أن يقوم قائد المجموعة بقيادة وتنسيق هذا النشاط حيث أنه من الممكن أن تظهر بعض القضايا الحساسة التي يجب مناقشتها في المجموعة في جو من الرضاء. في بعض الأحيان تتحاشى المجموعات مناقشة القضايا التي تثير نزاعاً مثل الأصول العرقية والميول الجنسية والطبقة الاجتماعية. ويجب على قائد المجموعة توعية الجميع بذلك والقيام بتوفير جو من الأمان والطمأنينة لمناقشة هذه القضايا.

- 1 اطلبوا من كل فرد أن يختار صفة معينة تنطبق عليه وتكون مهمة بالنسبة له، وبعض الأمثلة: (امرأة - كاثوليكي - أب - حامل لفيروس الإيدز - متطوع - زنجي - في الأربعين من عمري - مزارع - جد).
- 2 اطلبوا من الآخرين أن يتحدث كل اثنان منهما عن كيف يراهم الآخرون (الأصدقاء- العائلة - الزملاء - الخلان) وأعضاء المجتمع الآخرين في الوصف الذي اختاروه لأنفسهم.
- 3 في المجموعة الكبيرة ناقشوا الخبرات الحياتية للأشخاص وكذلك دياناتهم وثقافتاتهم، وتحدثوا معهم عن النوع وعن الجنسية والعمر والعرق والتعليم، حيث أن تلك العوامل غالباً ما تؤثر على سلوكنا وما يتوقعه الآخرون منا. هل يتفق الجميع مع هذه التوقعات ويقبل تلك التوقعات؟
- 4 أجلسوا الجميع في دائرة، واطلبوا من كل فرد أن يقضي ثلاث دقائق في النظر للآخرين.
- 5 ثم اسألوهم أن يذكروا بعض الاختلافات بين أفراد الجماعة مثل (العمر، الجنس، اللون، لون لشعر، لون العين، الملابس، الشعر، الميول الجنسية، العرق، التعليم، اللغة، الطول، الوزن، الحالة الصحية)

قوموا بتسجيل الاختلافات فيما بينهم في ورقة منفصلة أو على لوحة.

- 6 اطلبوا من كل فرد بدوره أن يصف نفسه بالنسبة لكل فئة، مثال: بالنسبة لفئة العمر يصف الفرد نفسه بـ (٣٣ سنة) أو (لا أريد البوح بعمري) أو (٢٩) أو (كبير بما يكفي)، إلى آخره.

7 ثم ناقشوا الآتي:

- ما هي مشاعرك وأنت تضع نفسك تحت كل بند؟
- هل شعرت بالتضامن مع الآخرين أم بالانعزال عنهم؟
- هل شعر أحدهم بأنه لا يمكن تصنيفه بالضبط في فئة معينة؟
- هل كان أحدهم وحده في فئة محددة؟ كيف شعر؟ هل هذا شيء جيد أم سيء؟

نشاط

3.3



© PROSA

كيف يشعر الآخرون؟

الهدف: اكتشاف تأثير التحامل والتمييز على اختياراتنا في حياتنا اليومية. يجب أن يقوم قائد المجموعة ببعض التحضير لهذا النشاط قبل القيام به.

● قوموا بتسجيل بعض الأدوار التي يلعبها الأفراد في المجتمع، كل دور في بطاقة خاصة، مثال: امرأة عمياء في الخمسين من عمرها، أحد عمال الجنس، رجل مثلي حامل لفيروس الإيدز، رجل أبيض من الطبقة المتوسطة يميل للجنس الآخر، عامل، امرأة متزوجة، فتاة في السابعة عشرة من عمرها حاملة لفيروس الإيدز.

● اكتبوا قائمة بالأنشطة في ورقة منفصلة مثال: الجري للحاق بالأتوبيس، إخبار شخص آخر بطبيعة عمله، السفر للعمل، شراء قطعة أرض، الحديث بصراحة عن الجنسية، اصطحاب شريك حياته ليلتقي بالعائلة، التخطيط على المدى الطويل له ولعائلته، الحصول على الرعاية الطبية عند اللزوم، السير في الطريق العام ليلاً في وقت متأخر، ضمان الوظيفة، الإنجاب، قراءة الصحف.

1 أولاً يجب شرح الهدف من النشاط للمشاركين وإخبارهم أن الهدف منه هو أن يدركوا كيف يختلف شعور الأفراد المختلفين في المواقف اليومية العادية طبقاً لاختلافاتهم.

2 اطلبوا من أفراد المجموعة أن يقفوا في خط واحد جنباً إلى جنب في أحد أطراف الحجرة ويكونوا متباعدين.

3 أعطوا كل مشارك بطاقة من بطاقات الأدوار واطلبوا منهم أن ينظروا إلى الدور المدون بها ولا يخبروا الآخرين به.

4 على كل مشارك أن يتخيل نفسه في الدور المدون بالبطاقة وأن يري كيف ستكون حياته وهو صاحب هذا الدور.

5 ثم قوموا بقراءة قائمة الأفعال وعند كل فعل قل السؤال التالي "هل بإمكانك أن تفعل هذا؟" وعلى كل مشارك طبقاً للدور المدون على البطاقة أن يفكر: هل يستطيع أن يقوم بالفعل الذي قاله المنسق؟ وإن كانت الإجابة (نعم) يتقدم المشارك خطوة للأمام وإن كانت (لا) يبقى مكانه.

6 اقرءوا كل جملة "فعل" بالدور، وعند الانتهاء من قراءة الجمل "الأفعال"، ترون أن كل مشارك يقف على مسافة مختلفة بالنسبة لنقطة البداية.

7 ابدءوا من الشخص الأبعد عن نقطة البداية في إعلان الأدوار ثم الأقرب والأقرب. اسألوا كل مشارك بعد أن يعلن عن دوره أن يصف شعوره عند القيام بهذا التمرين.

8 اجلسوا جميعاً وتناقشوا في:

● ما هي القيود التي تفرضها الأدوار على أصحابها؟

● ما هي العوامل التي أثرت على تقدمهم من عدمه؟

● هل أثرت الافتراضات أو عدم الوعي بالدور على القرارات التي اتخذها المشاركون بخصوص الإجابات.

● ما هي المعلومات والخبرات التي استفاد بها المشاركون عن تأثير التحامل والتمييز على زملائهم في المجموعة؟

نشاط

3.4

نصائح

قادة المجموعات

تكلم مع المجموعة فقط عن خبرتك الشخصية، وليس عن شؤون الآخرين أو أسرهم.

شجع الأفراد على الإنصات وحسن الاستماع لما يقوله الآخرون، فذلك يمنحهم القدرة على تفهم ما يقولونه والتعاطف معه.

شجع الجميع علي توجيه الأسئلة سواء للمجموعة ككل أو لفرد معين، ويجب إرساء فكرة أنه لا يوجد سؤال ممنوع أو "غبي".

شجع الجميع على المشاركة، ولكن تذكر أن بعض الأفراد ليسوا معتادين على التحدث للجمهور أو على إبداء وجهة نظرهم، إما لأنهم خجولون أو أن تلك هي عادتهم. لذلك تجنب الضغط على الأفراد للمشاركة في نشاط ما أو للإفصاح عن بعض الأمور الشخصية لو لم يرغبوا في ذلك.

حاول أن تنحي وجهة نظرك جانباً بينما تستمع للآخرين. عندما يشعر الآخرون أنهم بصدد شخص يحكم على آرائهم أو لا يستحسنها فإنهم يلونون بالانسحاب، أو ينغلقوا على الأفكار الجديدة ويرفضونها. لا تشعر أنه من واجبك توفير الإجابات والحلول لجميع الأسئلة.

حاول أن تكسب ثقة واحترام الجميع وذلك بتشجيع الجميع على احترام آراء الآخرين وقيمتهم.

فلأخذ استراحة قصيرة
بعد ساعة من العمل في مجموعات صغيرة .



© AHRTAG

قائد المجموعة

أغلب المجموعات تحتاج إلى شخص يكون قائدها أو منسقها. وهو قد يكون نفس الشخص الذي بدأ في تكوين المجموعة أو شخصاً يرشحه أفرادها، أو شخصاً مختلفاً كل أسبوع، وهذا حسب كل مجموعة. أو قد يكون شخصاً عادياً له خبرة كمدرّب محترف أو خبير آخر.

يقوم قائد المجموعة بشرح الأنشطة، وإدارة المناقشة، وتوفير المعلومات عند الحاجة. ومن المهارات المفيدة جداً القدرة على إدارة مناقشة وإشراك الآخرين في الأنشطة المختلفة. الأفكار المطروحة هنا يمكن أن يستخدمها أعضاء المجموعة ليطوروا مهاراتهم وليكتسبوا مهارة إدارة الأنشطة. واكتساب تلك المهارات يزيد من ثقة الأعضاء في أنفسهم وهذا يؤدي بالتالي إلى اشتراكهم في الأنشطة على نطاق أوسع. (انظر الجزء السادس)

إذا كنت قائد مجموعة، وعلى الأخص قائداً ثابتاً فأنت تتحمل مسؤولية كبيرة تجاه المجموعة، حيث يعطي أعضاء المجموعة وزناً لآرائك ووجهة نظرك.

بعض القادة لهم تأثير كبير على حياة أفراد المجموعة (بالسلب أو الإيجاب). حتى وإن كان عملك تطوعياً، يجب أن تؤديه باحتراف قدر الإمكان.

تذكر: كقائد للمجموعة أنت مسئول عن إدارة المجموعة وخلق مناخ مريح بها ولكن هذا لا ينفي مسؤولية الأفراد الآخرين كذلك. لو شعرت أن الآخرين يحملونك أكثر من طاقتك سيفيدك الرجوع إلى القائمة الموجودة بالصفحة (٢٩).

من الأدوار الرئيسية لقائد المجموعة أن يخلق نظاماً حيث يشارك كل فرد بشكل متساوٍ وأن يستمع الأعضاء لبعضهم البعض. التدريب التالي يمثل نقطة بداية جيدة.



الاستماع لبعضنا البعض

الاستماع مهارة غالباً مالا نعطيها قدرها من الاعتبار. وذلك لاختلاط دلالتها بدلالة السمع. الاستماع يتضمن السمع ولكنه ليس ذلك فقط. وقد تكون مهارة الاستماع الجيد من أهم مهارات قائد المجموعة. فالاستماع ضروري قبل أن ترد على ما سمعت وأن تتأكد من أن المعلومات التي قلتها قد فهمها المستمع.

الاستماع الإيجابي

- واجه المتحدث بكل جسديك.
- حاول أن تكون هادئاً وأن تميل دون مبالغة تجاه محدثك.
- أنظر للمتحدث بلطف مما يوفر اتصالاً غير مبالغ فيه من خلال العيون لا يصل للتحديق.
- ومن وقت لآخر قم بعمل إيماءات برأسك وذلك ليعرف المتحدث أنك تستمع له، بالإضافة إلى بعض الكلمات المشجعة التي من الممكن أن ترددها أثناء الاستماع مثل "حقاً" أو "نعم" أو "فهمت".
- حاول ألا تقاطع المتحدث.
- دون ملاحظات مختصرة، ومن الممكن تدوين مجرد كلمات رئيسية تستخدمها لتسأل أسئلة فيما بعد.
- كن واعياً لما يقال وما لا يقال.
- كن هادئاً ومحايداً – حاول ألا تسمح لعواطفك أن تشغلك عن الاستماع.



هناك تقنية أخرى للاستماع الجيد وهي أن تعكس ما تفهمه من الحديث ويعنى هذا أن تكرر ما قاله المتحدث مرة أخرى بشكل مختلف (الاستماع المنعكس). وذلك أفضل من تكرار ما قاله المتحدث، حيث يمكنك أن تعيد صياغته في كلمات مختلفة لتوضح أنك فهمت ما يشرحه. مثلاً: "إذن فأنت تشعر بالتوتر لأنك لم تفعل ذلك من قبل" أو "إذن فأنت تشعر بالفرح لأنك استطعت أن تتحدث مع والدك" وإذا كان فهمك للأمر غير صحيح فإن هذا يعطي فرصة للمتحدث لشرح بتوسع. تساعد الأسئلة الملاءمة والحساسة على:

- التشجيع على التفكير
- اكتشاف ما يعرفه الشخص وما لا يعرفه
- إلقاء الضوء على نقاط هامة
- المشاركة في المعرفة والمعلومات داخل المجموعة وسماع أكبر كم من الأفكار.
- التشجيع على المشاركة (فهى فرصة لجذب الأعضاء الأكثر صمتاً داخل المجموعة)
- منع سلوك المقاطعة مثل المحادثات الجانبية أو سيطرة أفراد معينين على الحوار
- الإبقاء على اهتمام الناس وعلى حركة الحوار
- الالتزام بأهداف اللقاء أو العودة إليها في حالة الابتعاد عنها .
- التأكيد على ما تم فهمه من قبل أثناء الجلسة (ومساعدة الأفراد على التذكر)



© International HIV/AIDS Alliance

الاستماع الجيد والأسئلة الجيدة يؤديان إلى المناقشة الثرية

الأسئلة

هناك نوعان من الأسئلة

- أسئلة مغلقة - تكون إجابتها نعم أو لا، مثل "هل توافق؟"
 - أسئلة مفتوحة - تعطي للمتلقى اختيارات أكثر للرد عليها، مثل "ما هو شعورك؟" "ما رأيك؟"
- إذا كنت تفضل ألا تستخدم الأسئلة دائماً، يمكنك استخدام (مفاتيح الأبواب) وهي جمل تتطلب المزيد من المعلومات مثل "أود أن أسمع رأيك في هذا الأمر" أو "أنا متشوق لسماع ما ستقوله في هذا" أو "سنستفيد كثيراً إذا شرحت هذا بشكل أكثر تفصيلاً من فضلك".

تلقي الرد

من الأفضل ألا تقوم بتكرار الإجابات التي يقولها أفراد المجموعة حيث يستغرق هذا وقتاً ويقلل من استماع الناس لبعضهم البعض، إذا كان صوت المتحدث غير مسموع أطلب منه أن يكرر ما قاله "بصوت أعلى من فضلك" وإذا كانت الإجابة غير صحيحة، تقبل الإجابة ثم أعد صياغة السؤال لنفس الشخص أو للمجموعة، فعموماً هناك شيء مفيد في أي إجابة ولو حتى كنقطة بداية لمناقشة أكثر عمقاً.

- امنح أفراد المجموعة وقتاً ليفكروا في السؤال. دقيقة راحة لن توقف مسار الجلسة.
- تأكد من أنك لا تعلق بتقييم على الردود مثل "تلك إجابة جيدة" أو "جيد جداً" أو "أنت دائماً لديك الإجابات الصحيحة" فهذا من شأنه أن يجعل الآخرين يترددون في إبداء رأيهم. لو أنهم فكروا أنهم ليس لديهم الإجابات الصحيحة فإنهم لن يجيبوا على الإطلاق.
- تأكد من أنك تصغي بإنصات عندما يجيب شخص ما.
- دائماً قم بشكر الأشخاص على إجاباتهم.



حاول أن تعطي كل شخص فرصته ليحيب عن الأسئلة

تشجيع مشاركة المجموعة

- ابدأ المناقشات بأسئلة موجهة للمجموعة ككل، وذلك ليفكر الجميع في الإجابة. ثم اطلب من فرد محدد أن يجيب.
- حاول أن يحظى كل فرد بفرصته ليحيب، إن اعتمدت على نفس الأفراد كل مرة سيشعر الآخرون بالتجاهل. إن لم تستطع أن تتذكر من سألته من قبل، اطلب أن يجيب أحد لم يجب من قبل.
- إذا كان المشاركون في المجموعة هادئين وصامتين إلى حد كبير استخدم أسئلة أكثر مباشرة. وتأكد من أن الأسئلة ليست صعبة عليهم. وعند تشجيع مجموعة خجولة أو معالجة قضية حساسة سيفيدك أن توجه سؤالاً لكل فرد ثم تطلب رداً واحداً من كل فرد (أنظر نشاط 1-3 كمثال).
- اطلب من أفراد مختلفين أن يبدؤوا في الإجابة والمناقشة واجعل اختياراتك مفاجئة. على سبيل المثال، إن كنت دائماً تبدأ بالشخص الجالس على يسارك، ستجد أن الجميع يرفضون الجلوس في هذا المكان.

مساعدة الجميع أن يتشاركوا بالتساوي

هناك مشكلتان رئيسيتان في معظم المجموعات وهما إما هدوء بعض الأفراد أو سيطرة البعض على الحديث واستغراقهم الكثير من وقت المجموعة وانتباهها. هناك أسباب عديدة لكثرة أو قلة المشاركة، كما أنه من المحتمل أن تكون هناك مشاكل مختلفة لا تعرف أنت عنها شيئاً. في بعض الأحيان يتم حل تلك المشاكل من نفسها دون التدخل فيها.



بيد قائد المجموعة أن يخلق جواً من الترحيب ويشجع الناس على المشاركة في المجموعة

وفي أحيان أخرى يتحمل أعضاء المجموعة تلك المسؤولية بأنفسهم. كما أنه في بعض الحالات يتطلب الأمر تدخل قائد المجموعة.

الأعضاء الأقل مشاركة:

العضو الهادئ جداً والذي لا يشارك الآخرين:

- يتحاشى النظر إلى العيون مباشرة
- يجلس بعيداً أو منخفضاً عن باقي الأفراد
- يتحدث قليلاً أو لا يتحدث على الإطلاق
- إن تحدث فهو يتحدث لمن يجلس بجانبه فقط وليس لأفراد المجموعة
- يصل متأخراً أو/وينصرف مبكراً
- لا يحضر بعض الجلسات على الإطلاق
- لا يستمع للمناقشة
- لا يرد حتى وإن شجعه الآخرون

يشعر البعض بالخجل أو الحرج بخصوص المواضيع التي تناقش. أو حتى بخصوص حضورهم الاجتماع. من الشائع جداً أن يشعر الناس بالعار لأنهم مصابون بفيروس الإيدز أو مرضى به، أو لكونهم يسعون إلى المساعدة والدعم لأية مشكلة أخرى. بعض الأحيان يحضر الأفراد الجلسات فقط من أجل شخص آخر وغالباً ما لا يستمتعون بوجودهم في الجلسات. أما آخرون فيشعرون بأنهم يستحقون اهتماماً خاصاً.

أغلب الناس سيتفهمون أنه ليس من السهل على الجميع أن يشارك في مجموعة وخصوصاً في بداية الأمر. ولكن من الممكن أن يشكل الأشخاص المبالغون في الهدوء والواضح حزنهم بشدة عامل إحباط للجميع.

لتشجيع الأفراد المبالغين في الهدوء أو الممتنعين عن المشاركة يمكنك فعل التالي:

- اسألهم أسئلة بسيطة جداً من السهل الإجابة عليها.
- اطرح أسئلة عامة تتطلب أن يجيب عليها كل فرد في المجموعة ، كل في دوره.
- شجعهم على الحوار منذ بداية الجلسة (حيث أن هذا يساعد في وضع نموذج لباقي الجلسة).
- حاول أن تشجعهم عندما يتحدثون.
- أشركهم في عمل ثنائي حيث يشاركون زميلهم المسئولية في أن يخبروا المجموعة كلها عن ما فعلوه.
- اسألهم على انفراد عن الأسباب التي تجعلهم لا يحبذون التحدث للمجموعة.
- حاول التعرف عليهم أثناء أوقات الراحة أو قبل أو بعد موعد الجلسة.
- قم بعمل تمثيلية لموقف ما قصير وأوكل إليهم دوراً رئيسياً فيها.
- حاول أن تجعلهم يجلسوا إلى جانب أفراد ودودين ومشجعين.

الأعضاء المبالغون في المشاركة

الأفراد المسيطرون أو الأكثر مشاركة من غيرهم يتصفون بالآتي:

- غالباً ما يتحدثون لوقت طويل
- دائماً ما يتكلمون أولاً، ويجعلون من الصعب على الآخرين أن يساهموا أو يشتركوا
- يقاطعون الآخرين عندما يتحدثون
- يبتعدون عن الموضوع الأساسي
- يسيطرون على مناقشات المجموعات الصغيرة أثناء العمل
- يعلنون عن معلومات بخصوصهم لا يصح الإعلان عنها.
- دائماً ما يتحدثون عن مشاكلهم الشخصية
- يعلقون على كل شيء ويسألون الكثير من الأسئلة التافهة.

في بعض الأحيان تشعر المجموعات بالرضا بوجود عدد من الأفراد المسيطرين وذلك ليقوموا هم بمعظم العمل. وبصفتك قائداً للمجموعة يجب عليك أن تشير إلى أن هذا ليس في مصلحة الجميع. وفي اغلب الأحيان، يحدث أن يفقد الأعضاء غير المسيطرون الرغبة في حضور الجلسات وذلك لصعوبة المشاركة تماماً. كما أن الجماعة تنزعج ولا تحترم كلاً من الشخص المسيطر وقائد المجموعة لأنه يسمح باستمرار الموقف.

إن تفهمك للأسباب التي تجعل البعض يسيطر على الحديث يساعدك على التغلب على تلك المشكلة، والأسباب المحتملة كثيرة ومنها: التوتر، والقلق، والافتقار إلى مهارات الاتصال بالآخرين في المجموعة، والشعور بالحرَج من حضور جلسات المجموعة، أو الرغبة في أن يكونوا محور الاهتمام. من الممكن أن يكون لدى الشخص المبالغ في المشاركة طبيعة قيادية لذلك فهو يجد صعوبة في التعامل كعضو عادي في المجموعة، أو أنه لم يسبق له وأن أخبره أحد عن مدى سوء سلوكه وأن سلوكه يمثل مشكلة.

وإليك بعض طرق تقليل المشاركة الزائدة من قبل بعض الأعضاء:

- حدد وقتاً معيناً للمداخلة، وإذا أطلال أحد في الحديث ذكره بالوقت واطلب منه أن يختم حديثه أو ينهي في وقت محدد، مثلاً “لديك دقيقتان فقط”.
- انتهز نقطة في الحديث واسأل الآخرين عن رأيهم.
- صرح بوضوح أن عمل المجموعة وكذلك انتباهها يجب أن يتشارك فيه كل أفراد المجموعة بشكل متساوٍ.
- تكلم مع الشخص المبالغ في المشاركة على انفراد بخصوص سلوكه.
- اعد جلسة مهارات عن مهارة الاستماع. (راجع صفحة ٤٠ كمثال)
- أجلس الشخص المفرط في المشاركة بعيداً عنك بمقعدين في الحلقة (حيث يكون من الصعب عليه جذب انتباهك)
- قل: “تلك نقطة مثيرة للانتباه لكننا لا نملك الوقت لمناقشتها”.
- حدد للشخص المفرط في المشاركة دوراً معيناً ومساعداً مثل تسجيل الملاحظات أو عمل الشاي.



© Petra Röhr-Rouendaal

الحسم

أحد مسببات الصعوبة التي يجدها الأفراد في المشاركة في المجموعة هو الافتقار إلى الثقة في النفس التي يستلزمها الإعلان بصراحة عن أمنياتهم وقيمهم وقراراتهم - "الحسم" في الدفاع عما نؤمن به ونشعر به بطريقة واضحة ومباشرة بدون أن نجور على حقوق الآخرين، وهذا شئ صعب خاصة للنساء أو الأفراد الذين لا يلقون احتراماً بحكم التقاليد ومن ثم لا يجدون شجاعة الحسم.

قائمة

أسباب لتكون أكثر حسماً

- * سوف تزداد ثقتك بنفسك لأن المواقف التي ستشعر فيها بالتهديد ستقل بالتأكيد
- * ستكون لديك ثقة كبيرة في الآخرين لأنك لن تنظر إليهم بصفتهم أقل منك
- * يمكنك أن تتحمل مسؤولية احتياجاتك وقراراتك
- * تتحسن علاقاتك في العمل وذلك لوجود فرص أفضل أن يعمل الناس معك وألا يعملوا ضدك.
- * سوف توفر الوقت والجهد (الذين اعتدت أن تقضيهم في القلق والغضب والشعور بالذنب)
- * ستتخذ مبادرات أكثر لأنك لن تخاف ارتكاب الأخطاء
- * سوف تتحكم أكثر في الأفراد والمواقف بدلاً من أن يتحكموا هم بك
- * لن تكون عرضة للاستغلال الشخصي أو العملي بل سيحملك الناس على محمل الجد كفرد واثق من نفسه وله احترامه وأرائه

سيكون مفيداً للمجموعة أن تتدرب على الحسم والثقة في النفس، وذلك لتنمية إحساس الثقة في النفس عند العمل مع الآخرين (أنظر الجزأين الخامس والسادس)، وسيكون من المفيد أيضاً أن تعمل مع أفراد أقل ثقة في النفس ممن داخل المجموعة - على سبيل المثال: من المتعارف عليه أن تستمع النساء للرجال مما يصعب عليهن أن يؤكدن رأيهن في مجموعة تحوي رجالاً. يمكنك القيام بنشاط التمثيلية المذكور في صفحة ٥٠ لتنمية مهارة الإصرار على الرأي.

العمل الجماعي الناجح

هناك طرق عديدة مختلفة لبدء المناقشة داخل المجموعات، حيث أنه من الجيد أن تستخدم تقنيات مختلفة داخل المجموعة لتجعل كل فرد يستمتع بالمشاركة وبوجوده في الجلسة.

العصف الذهني

الهدف: استحضار أكبر قدر ممكن من الأفكار المختلفة – بغض النظر عن معقوليتها – ودون النظر إلى جودتها إلا فيما بعد.

حيث أن العصف الذهني تقنية تساعد على التفكير بحرية وإبداع.

1 اختر سلوكاً واحداً يتبعه كل فرد في المجموعة ويتفق الجميع على أنه مشكلة صحية هامة، مثل: (الخمير – التدخين – الجنس غير الآمن – العادات غير الصحية في الأكل).

2 قسم المجموعة في فرق من أربعة أفراد واطلب من كل فريق أن يختار شخصاً واحداً مهمته تدوين ما يحدث.

3 اطلب من كل فريق أن يبدأ في العصف الذهني وتسجيل أكبر قدر ممكن من الأشياء التي تؤثر على سلوكهم الخاص في موضوعهم الذي اختاروه. يجب تسجيل كل فكرة تقال دون تعليق إلى أن يتم تدوين جميع أفكار المجموعة.

4 سجل كل الأفكار من الفرق الأربعة في فرخ ورق كبير.

5 تقوم المجموعة ككل بحذف الأفكار غير المجدية أو المكررة، ثم يتم تصنيف ما تبقى من أفكار إلى فئات أو أوليات .

نصائح

العصف الذهني

لا تقلق إن لم يكن خطك جميلاً. عندما تسجل نقاطاً أو جملاً على اللوح أو السبورة ضعهم كيفما اتفق وباختصار.

لا تكرر كل ما يقال أثناء المناقشة ولكن سجل فقط الكلمات الهامة التي ستذكرك فيما بعد بما قيل.

أحياناً سيفيدك أن تدون بعض النقاط الهامة أو الجداول سلفاً، حيث يجعل هذا عرضك أكثر سهولة.

إن استخدمت أوراقاً كبيرة لتتذكر تلك الأفكار من الممكن الاحتفاظ بهم وعرضهم على حائط الغرفة مما يذكر الجميع بما فعلته وهي طريقة مرئية سريعة للتأكيد على الأفكار الأساسية.

تمثيلية

الهدف: مساعدة الناس على ممارسة مهارات الاتصال وحل المشاكل مع الآخرين كذلك مساعدتهم على ممارسة مهارات جديدة.

يتظاهر فردان أو أكثر بأنهم في موقف معين ويقومون بتمثيله للآخرين. كيف سيتصرفون في هذا الموقف؟ يشارك في التمثيلية أفراد من المجموعة ليسوا ممثلين محترفين بل لديهم فقط خبراتهم الحياتية.

1 تقوم المجموعة ، أو يقوم من ينظم النشاط، بوصف مشكلة هامة أو موقف هام ثم يطلب من فردين أو أكثر أن يتطوعوا ليمثلوا هذا الموقف، يجب أن يستغرق هذا من ٥ إلى ١٠ دقائق.

2 يناقش المشاركون ماذا حدث أثناء التمثيلية

- هل هناك مشكلة حقيقية؟
- هل يمكن حلها؟ وإن كان يمكن، فكيف؟
- كيف تعامل معها الممثلون؟

3 يقترح المشاركون الحلول الممكنة للتغلب على المشكلة.

يمكن إعادة تمثيل الموقف، وربما بتمثيل أفراد آخرين من المجموعة لعرض حل متاح ومقبول.



لا شكراً!

الهدف: التدريب على كيفية الحسم على حماية حقوقنا ومعتقداتنا مع الآخرين.

1 اطلب من فردين أن يقوموا بتمثيل بعض المواقف (ستحتاج أن تكيف الأمثلة المذكورة أدناه طبقاً لمواقف مجموعتكم)، في كل موقف سيقوم الفرد (ب) بمحاولة إقناع الفرد (أ) بوجهة نظره. يجب على الفرد (أ) أن يكون حاسماً (صارماً ولكن مؤدباً) بشأن حقه في التمسك برأيه.

مثال ١

الشخص (أ) : في رأيك أن مقدم برنامج الأغاني بالإذاعة المحلية هو أفضل من تدعونه لحفلة التمويل الراقص في مجموعة المساعدة المعنوية خاصتكم. كن مصراً على دعوته.
الشخص (ب): أنت تعلم أن مدير البنك المحلي أبرع من مقدم برنامج الأغاني في إلقاء الخطابات .
حاول أن تضغط على الشخص (أ) حتى يوافق على دعوة مدير البنك إلى حفلة التمويل المحلي

مثال ٢

الشخص (أ) : لقد تم ترشيحك كأمين لصندوق النادي وأنت على يقين بأنه ليس لديك وقت للقيام بهذا العمل هذا العام بسبب التزامات عائلية. كن مصراً على رفض هذا الترشيح.
الشخص (ب): أنت تريد من الشخص (أ) أن يكون أمين صندوق الجماعة. حاول أن تقنع الشخص (أ) بالقيام بالمهمة.

2 ناقش مع الجماعة:

- هل من السهل أن تكون مصراً على قناعاتك؟
- ماذا كان شعور (ب) عندما كان يحاول إقناع (أ) ويضغط عليه؟
- ماذا كان شعور (أ) عندما حاول الإصرار على قناعاته؟

نشاط

3.6

مفاتيح الصورة

الهدف: لفت نظر الناس إلى موقف صعب في بداية جلسة إيجاد الحلول. مفتاح الصورة هو شكل توضيحي يحوي صورة بدون تعليق، وتعرض هذه الصورة موقفاً غالباً ما يثير آراء ومشاعر قوية لدى الناس، ويكون الموقف واضحاً في الصورة (امرأة تشتري عازلاً طبياً، شاب يزور عيادة للأمراض الجنسية).



© Communicating about AIDS,
ZAN/Sue Laver, Zimbabwe

1 ضع مفتاح الصورة في مكان يراه الجميع بوضوح - على الحائط أو الأرض.

2 ابدأ المناقشة بسلسلة من الأسئلة الموجهة للمجموعة

- ماذا يحدث في الصورة؟
 - هل يحدث هذا في الواقع؟
 - لماذا يحدث هذا؟ ما هي المشاعر التي تثيرها الصورة في نفسك؟
 - هل تنتج عن هذا الموقف أي مشاكل أو اعتبارات؟
 - ما هي الأسباب الجذرية وراءه؟
 - ما الذي يمكن فعله إزاء هذا الموقف؟ (لتشجيعه أو لمنعه؟)
- بعد انتهاء المناقشة قم بتلخيص ما قيل وما توصلتم إليه بعد المناقشة. هذه التقنية مفيدة لبدء المناقشة مع الآخرين، مثلاً أثناء جلسات التعليم العام بالمدارس.

قصص ذات نهايات مفتوحة

الهدف: تقديم موقف من الحياة الفعلية وإثارة قضايا سهلة الفهم. القصة ذات النهاية المفتوحة هي قصة قصيرة تتوقف أو تنتهي عند نقطة تحتاج إلى اتخاذ قرار.

ارو قصة قصيرة تعبر عن موقف يواجهه أعضاء المجموعة. المثال التالي يلقي الضوء على الحاجة إلى تفهم احتياجات المصابين بفيروس الإيدز من عمال الجنس.

”تعمل ماري في ملهى للجنس في المدينة، وهي ترسل كل ما تكسبه لأمها التي تقوم برعاية طفلي ماري الصغيرين. هي الآن مريضة ولا يستطيع الأطفال العناية بها. أمها المسنة تعتمد على ماري في العيش، هي طاعنة في السن بدأت تعجز عن رعاية الصغيرين. يعيش أقارب ماري في البلدة المجاورة. بعض النساء في محل الجنس يتكلمن عن ماري ويريدونها أن تترك العمل”

- ماذا في استطاعة النساء الأخريات أن يفعلن لمساعدة ماري؟
- ماذا يستطيع الناس أن يفعلوا لمساعدة الأطفال الذين سيصبحون أيتاماً قريباً؟
- كيف يمكن للمجتمع المحلي أن يساعد الجدة؟

الجزء

4

تخطيط النشاط



دورة التخطيط	54
نشاط 4.1	55
شجرة المشاكل	
نشاط 4.2	58
مناقشات المجموعة البؤرية	
نشاط 4.3	65
مناقشة جماعية بنظام محدد	
نشاط 4.4	66
استخدام قوائم المهام	
نشاط 4.5	67
استخدام الاستبيانات لاستطلاع الآراء	
أي مشروع؟	69

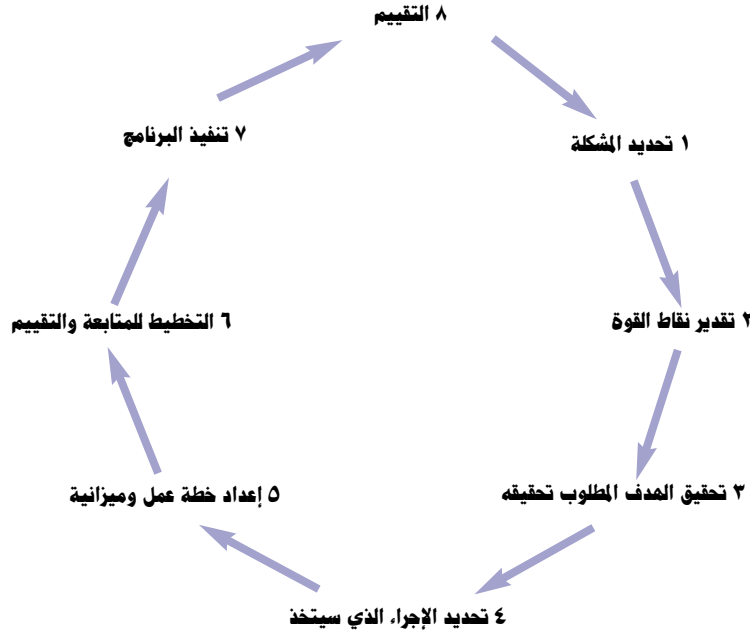
دورة التخطيط

التخطيط الدقيق ضروري لإنجاح أي مشروع أياً كان حجمه. ويعني هذا تخطيط العمل قبل البداية، والتفكير المستمر في الأنشطة، وتغيير الخطط عند الضرورة، وتقييم مدى فعالية عملكم. يعرف هذا الأسلوب المستمر عادة بـ"دورة تخطيط المشروعات".

المشروع عبارة عن مجموعة من الأنشطة يتم تنفيذها خلال فترة زمنية معينة من أجل تحقيق هدف محدد.

لا تقوم الكثير من المجموعات بالتخطيط ظناً من الناس أن الأمر غاية في التعقيد. لا تخافوا. التخطيط لما تقومون به شديد الأهمية! المناقشة قبل البدء في العمل ستسهل عملكم كثيراً

دورة تخطيط المشروعات



① تحديد المشكلة :

الإصابة بفيروس الإيدز قد تثير العديد من الأمور في حياتك الشخصية، وقد تدفعك للرغبة في تغيير العالم! غير أن هذا عادة لا يتحقق بشكل سريع.

تحتاج أية مجموعة تخطط لمحاولة إحداث التغيير لتحديد مناطق نشاطها الحالية والمناطق التي يؤجل العمل فيها. إذا لم تقرر المجموعة هذا قبل الشروع في مشروع جديد فإنها تواجه خطورة التشتت في عدة اتجاهات في الوقت ذاته لدرجة أنها قد لا تتحرك على الإطلاق.

شجرة المشاكل

١ قوموا بعصف ذهني داخل المجموعة لتحديد المشكلات الرئيسية التي تواجهونها (أنظر صفحة ٤٩ من أجل شرح هذه التقنية). اطلبوا من كل فرد أن يفكر في المشكلات التي يرغب في تغييرها. قد يفيدكم القيام بنشاط 1-1 (صفحة ١٣) قبل القيام بهذا النشاط.

٢ اتفقوا على المشكلة الرئيسية التي حددتموها. اكتبوها على ورقة كبيرة بحروف كبيرة، على سبيل المثال: "لا نملك المعلومات الكافية حول أنواع العلاج المتاحة لأمراضنا."

٣ ثم اطلبوا من كل فرد أن يكتب على ورقة منفصلة المشكلات التي يعتقد أنها تنجم عن تلك المشكلة، أو اطلبوا من الأفراد أن يطرحوا أفكارهم واحداً تلو الآخر وقوموا بتدوينها في أوراق منفصلة. على سبيل المثال: "الأطباء يصفون علاجاً خاطئاً، أو "نحن لا نذهب إلى المستشفى في الوقت المناسب"، أو "الشعور بالمرض يمنعنا عن الفلاحة أو العمل".

٤ اقرءوا تلك الأفكار المقترحة على المجموعة، ثم قررنا كمجموعة إذا كانت تنتج عن المشكلة الأصلية أم تؤدي إليها. علقوا الأوراق التي تحوي المشكلات على اللوح الورقي الذي دونتم عليه المشكلة الأصلية، إما فوق المشكلة الأصلية (إن كنتم ترون أنها تنتج عنها) أو أسفل المشكلة الأصلية (إن رأيتم أنها تؤدي إليها).

نشاط

4.1

على سبيل المثال

٢ الأطباء يصفون علاجاً خاطئاً (فرع)

٣ نحن لا نذهب إلى المستشفى في الوقت المناسب (فرع)

٢ لا نملك المعلومات الكافية حول أنواع العلاج المتاحة لأمراضنا (جذع)

قد يصل بنا إلى المشكلة التالية :

١ العاملون في الصحة والمنظمات غير الحكومية ينظرون إلينا على أننا مجرد "ضحايا" ولا يريدون تزويدنا بالمعلومات (جذر)

وقد يؤدي هذا إلى مشكلة هي أن:



نصائح

قبل أن تبدأوا

ما الذي تحتاجون لمعرفته؟ هل هناك مصدر آخر لهذه المعلومات؟ حاولوا أن تتعرفوا على الأنشطة التي تقوم بها المجموعات بالفعل في منطقتكم وناقشوا معهم ما تأملون في القيام به وما يخططون هم لعمله. (أنظر الجزء ٧، صفحة ١١٢)

من هم أصحاب الآراء والخبرات الضرورية لكم أثناء تخطيط مشروعاتكم أو محاولة زيادة فاعليتها؟ كلما كان تأثير المشكلة في حياة الشخص مباشراً، كلما ازداد رأيه أهمية. من المهم إشراك الأشخاص المهمل رأيهم عادة، كالمرضى والشباب، أو أولئك الذين يميز المجتمع ضدهم، كمتعاطي المخدرات بالحقن أو عمال الجنس.

حدد الأشخاص الذين تعتبر مساندتهم الإيجابية حيوية من أجل إنجاح المشروع، كالممولين أو المديرين أو القيادات المحلية. حاولوا إشراكهم في العملية بقدر الإمكان.

من سيشعر بالقلق إذا طرأ تغيير في المشروع؟ فكروا في كيفية اكتساب دعمهم أو مواجهة معارضتهم إن لزم.

من هو متخذ القرار فيما يخص الأنشطة ومن الذي تتوقعون أن ينفذ القرارات؟ يجب إشراكهم، خاصة عند التخطيط لأنشطة جديدة تحتاج إلى موارد أو تدريب أكثر ليتم تنفيذها.

شكلوا مجموعة عمل للتخطيط لمشروعكم حتى يعرف الجميع وظائفهم.

اعقدوا اجتماعات دورية من أجل تعريف أعضاء المجموعة بما يحدث والتأكد أن الجميع راضون عن تطور النشاط.



© International HIV/AIDS Alliance

أعضاء في مجموعة بينوي بلس في الفلبين يخططون لأنشطتهم

5 بعد تجربة هذا التدريب يمكنكم أن تقرروا إن كانت المشكلة الأصلية التي كنتم قد توصلتم إليها هي السبب الرئيسي أو "المشكلة الجذرية". إن لم تكن كذلك فلكم أن تقرروا تغيير النشاط المقترح.

استخدام "شجرة المشاكل" لا يعني بالضرورة أنكم ستوصلون في النهاية إلى المشروع. فقد تكتشفون بعد أن تبدأوا أن هناك مشكلات أكثر إلحاحاً عليكم تناولها أولاً، أو أن هناك عوائق تجب إزالتها قبل أن تتمكنوا من معالجة المشكلة التي قمتم بتحديدتها. يمكنكم دائماً أن تعودوا إلى شجرة المشاكل في أي مرحلة من مراحل المشروع وأن تعاودوا النظر.

أما إذا كنتم بالفعل بصدد التخطيط لمشروع ما فربما يكون لديكم بالفعل فكرة حول ماهية المشكلة وما تريد المجموعة القيام به. ويعني هذا أنكم لن تحتاجوا لقضاء وقت طويل مع شجرة المشكلة.

تقدير الاحتياجات

إذا كنتم تخططون لمشروع يمتد أثره إلى - أو يشترك في تنفيذه - أفراد ليسوا بالفعل جزءاً من المجموعة فإن عليكم أولاً أن تجمعوا معلومات حول ما يحتاجونه، وهو ما يسمى (تقدير الاحتياجات). ويقصد بتقدير الاحتياجات جمع المعلومات (البيانات الأساسية) قبل تخطيط المشروع بهدف التأكد من أن مشروعكم سيكون مبنياً على هموم الناس وأولوياتهم والواقع الاجتماعي.

“بحثنا في البيانات الحكومية المتوافرة لنرى أين توجد مشروعات حكومية أو غير حكومية خاصة بالإيدز. ووجدنا أن الاستجابة في بعض المناطق كانت ضعيفة بل أحياناً منعدمة. جعلنا أولويتنا المناطق التي لم تكن فيها أي استجابة. إننا نذهب إلى هذه المناطق قبل غيرها لنعقد ورش عمل للمصابين بالإيدز حول بناء القدرات وغير ذلك من الأنشطة.”

المكسيك - Red Mexicana de Personas que Viven con VIH-SIDA

جمع المعلومات المتوافرة

يمكن جمع المعلومات الخاصة بفيروس الإيدز أو الأمراض المنقولة جنسياً من المصادر التالية:

- سجلات المراكز الصحية المحلية.
- مقالات حول خبرات حاملي فيروس الإيدز في الصحف والمجلات المحلية.
- روايات شخصية من الأفراد المصابين بفيروس أو مرض الإيدز.
- دراسات الباحثين المتوافرة بالمراكز البحثية المحلية أو الجامعات.



© Jeremy Hartley/Panos Pictures

يمكن الحصول على معلومات مفيدة من خلال الحديث إلى المجتمع المحلي

مناقشات المجموعة البؤرية

الهدف الكشف عن معتقدات الناس حول موضوع معين.

الشخص الذي يقود النقاش (الموجه) لا يشارك في النقاش، باستثناء التعريف بأعضاء المجموعة وطرح الأسئلة الأساسية عليهم وتدوين النقاط الرئيسية. اختر مجموعة من ٨ إلى ١٠ أفراد متقاربين في الخلفية والعمر والخبرات، عادة ما يتحدث الناس بحرية ويشعرون بالطمأنينة حين تجمعهم أشياء كثيرة مشتركة. فمن الأفضل مثلاً تشكيل مجموعات منفصلة للنساء والرجال. ويمكن عقد جلسات مشتركة إن رغبتوا في ذلك.

٢ قم بإعداد مكان مريح للاجتماع حيث يستطيع الأفراد الجلوس في حلقة. استشر المجموعة بشأن المكان والموعود المناسبين، وقم بتنظيم وسائل الانتقال أو العناية بالأطفال إن لزم.

٣ قم بإعداد دليل للموضوع على سبيل التذكير بالموضوع الأساسي التي ستتم مناقشته. على سبيل المثال: بعض الأسئلة الأولية للتمهيد للموضوع، وبعض الأسئلة العامة حول خبرات المشاركين، ثم أسئلة أكثر تحديداً تتطلب منهم تقديم أفكار واقتراحات توفر لكم المعلومات التي تبحثون عنها.

٤ اشرح الغرض من النقاش، فمثلاً تقول أن النقاط الرئيسية التي يقدمونها سوف تستخدم في تصميم مشروع مدرّ للربح لحاملي فيروس الإيدز.

٥ استخدم دليل الموضوع ليساعدك في تركيز النقاش. لا تطرح أسئلة شخصية حيث أنه عادة لا يتحدث الناس في الأمور الخاصة على الملأ. بدلاً من ذلك، اسألهم عن ردود أفعال جيرانهم أو أصدقائهم.

٦ شجع أعضاء المجموعة على الإجابة عن الأسئلة ومحاولة الإجابة دون حرج وبصراحة، وعلى الأخص في المجموعات المشتركة التي يحضرها الرجال والنساء، حيث قد لا تتمكن النساء بسهولة من توضيح وجهة نظرهن. حاول التأكد من أن الجميع يحصلون على فرصة للكلام. استمع للناس ودون ما يقولونه. لا تتدخل في النقاش إلا لتذكير الأفراد بالأسئلة. لا ينبغي أن يزيد طول المناقشة عن ساعتين.

٧ قدم تلخيصاً للمناقشة في النهاية ولكن بدون إصدار أحكام أو إبداء لرأيك الخاص. ولا تحاول شرح أي سوء فهم ولا تحدى الأفكار المتحيزة إلا بعد انتهاء المناقشة.

٨ أخيراً، اسأل أعضاء المجموعة عن اقتراحاتهم بشأن أنشطة المشروع.

نشاط

4.2

② تقدير مناطق القوة:

الخطوة التالية في التخطيط لنشاطكم بعد الانتهاء من تحديد المشكلة هو تقدير مواطن قوة المجموعة. من المفيد كذلك تقدير نقاط الضعف والتفكير في العوامل التي قد تساعدكم أو تعمل ضدكم أثناء هذا النشاط (الفرص أو الأشياء التي تهددكم أو العوائق). ويطلق على هذا الأسلوب أحياناً "تحليل SWOT" اختصاراً للأحرف الأولى بالإنجليزية لكلمات "قوة" و"ضعف" و"فرص" و"تهديدات". فعلى سبيل المثال:

المشكلة:

العاملون في الصحة والمنظمات غير الحكومية لا يريدون تزويدنا بالمعلومات

نقاط قوة المجموعة:

- نحن حاملون لفيروس الإيدز، وعليه فإننا نعلم بماذا يشعر حامل الفيروس.
- الكثير منا من الشباب، وعليه فأخرون من الشباب سيستطيعون التواصل معنا.
- أحد أعضائنا يعمل في التمريض.
- لدى كثيرين منا خبرة في التحدث إلى الأسر والأصدقاء والنجاح في تغيير توجهاتهم.

نقاط ضعف المجموعة:

- معظمنا من الرجال ونود لو أشركنا عدداً أكبر من النساء في المجموعة.
- نود لو استطعنا الوصول إلى عدد أكبر من المحرومات من الدواء.
- بعضنا يعتمد على الأطباء المحليين من أجل الرعاية الطبية ويخشى أن يفقد هذا إن شعر العاملون المحليون في الصحة أن نشاطنا يهددهم.

الفرص:

- عرض علينا أحد ممارسي الطب البديل أن يلقي علينا محاضرة حول الأمراض المرتبطة بفيروس الإيدز.
- يمكن أن يحاضرنا أحد أعضاء المجموعة حول التغذية خلال الاجتماعات الشهرية.
- دعانا برنامج للرعاية المنزلية تديره منظمة غير حكومية محلية لترشيح نائب عنا يمثلنا في المجلس التخطيطي لديهم.

التهديدات (أو العوائق):

- يجد بعضنا صعوبة في مخالفة العاملين في الصحة والأطباء.
- قليلون منا فقط يعلنون إصابتهم بالإيدز. بعض أعضاء المجموعة لم يُعلموا أهلهم بعد بإصابتهم ولا يرغبون في الكشف عنها للعاملين في الصحة.
- نقص الأموال.
- عددنا قليل ونخشى من فقدان الحماس.

③ حددوا أهدافكم:

من المهم أن تتفق المجموعة على الغرض العام من المشروع. والغرض هو تصريح بالتغييرات التي تريدونها لحل المشكلة التي حددتموها (البعض يطلق عليه "التصريح بالمهمة" mission statement).
يجب تحديد غرض واحد فقط يتناوله المشروع. إذا كان لديكم أكثر من غرض فإنكم ستحتاجون إلى أكثر من مشروع.

④ قررروا الإجراء المتخذ:

يجب أن تشرح الأهداف كيفية تحقيق الغرض وتصف ما تنشؤون حدوثه على المدى القصير، كما تصف مخرجات الأنشطة (النتيجة النهائية). من المهم أن تكون الأهداف محددة وقابلة للقياس، وأن تحدد:

- ما سيتم إنجازه.
 - من سيقوم به.
 - من سيستفيد.
 - الكم، مثلاً كم شخصاً سيستفيدون منه.
 - الفترة الزمنية التي سيستغرقها.
- على سبيل المثال، إذا كان الهدف إقامة دورة تدريبية لأعضاء المجموعة فإن الهدف ينبغي أن يحدد ما ستنجزه الدورة، ومن سيديرها، وعدد المشاركين، ومدة الدورة.
- ويطلق على هذا الأسلوب أحياناً "استخدام أهداف SMART" اختصاراً للأحرف الأولى بالإنجليزية لكلمات "محددة" و"قابلة للقياس" و"مناسبة" و"واقعية" و"محددة الوقت".
- محددة تدريب أعضاء المجموعة على تربية الدواجن.
قابلة للقياس ٢٥ عضواً سيتم تدريبهم.
مناسبة أظهر تقدير الاحتياجات أن تربية الدواجن مشروع قابل للاستمرار من الناحية المالية.
واقعية تدريب ٢٥ عضواً في ٦ أشهر أمر قابل للتحقيق.
محددة الوقت سيستغرق التدريب ٦ جلسات على مدى ٦ أشهر.



© D Gibson/WHO

سيتم تدريب ٢٥ عضواً على تربية الدواجن

فيما يلي أمثلة على أغراض وأهداف مقترحة:

الغرض

التعويض بالرعاية الطبية لمرضى الإيدز.

الهدف

تدريب أعضاء المجموعة وأقاربهم على الإسعافات الأولية والرعاية مع خلال دورة تدريبية تستغرق ٦ أشهر، وتقديمها ممرضة مع المنطقة ومتطوعون مع الصليب الأحمر.

الغرض

إزالة رفض الناس لحاملي فيروس الإيدز.

الهدف

تدريب أعضاء المجموعة على التحدث في المدارس وزيارة ٣٠ مدرسة محلية في فترة الإثني عشر شهراً القادمة.

الخطوة التالية بعد أن تقررروا ما تودون تغييره هي التخطيط لأنشطة محددة من شأنها تحقيق أهدافهم وغرضكم العام. كل نشاط تخططونه ينبغي أن يكون مرتبطاً بهدف وبغرض عام. قوموا بتدوين الأنشطة وقررروا ما ستحتاجونه لتتمكنوا من القيام بالعمل (مدخلات) كالأفراد، والمواد، والوقت، والمال.

⑤ إعداد خطة عمل وميزانية

تحتوي خطة العمل على تقسيم لوظائف كل شخص مع تحديد الوقت وذلك بالنسبة لكل نشاط، وتعد طريقة جيدة لتسجيل ما يفعله كل فرد في المجموعة.

وهذا مثال على خطة عمل لمشروع عن التحدث لتلاميذ المدارس.

	يناير	فبراير	مارس	أبريل	مايو	يونية	يولية	أغسطس	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر
من سيقوم بالعمل												
عقد اجتماع												
مع رؤساء المدارس												
تسكين المتطوعين في محاضرات												
تدريب المتطوعين												
تحديد احتياجات المدارس												
زيارات المدارس												
متابعة التقييم												
رانجيت												
لجنة التدريب												
رانجيت، برمادا												
المتطوعون												
رانجيت، بادما												
لجنة التدريب												

سوف تحتاج أن تحدد، بالنسبة لكل نشاط في كل مشروع، الموارد التي يحتاجها والميزانية التي تعدها له. تأكد من حساب كل الموارد المطلوبة، فالموارد ليست مالية فقط. فالوقت الذي يقضيه المتطوعون - على سبيل المثال - يعد مورداً. من المفيد أن تقسم المصادر المطلوبة إلى عمودين - أحدهما للماليات والآخر للواردات التي لا تكلف مالاً مثل (وقت المتطوعين، أو الاستخدام المجاني لقاعة). انظر الجزء ٥ لمزيد من المعلومات حول إعداد الميزانية.

⑥ الرقابة على الخطة وتقييمها

الرقابة

تعني الرقابة الاحتفاظ بسجل مستمر لنشاط ما أثناء القيام به، حيث أن ذلك يساعدك أن تحدد مدى التزام تنفيذ أنشطة المشروع طبقاً للخطة الموضوعة. يجب تحديد المعايير المستخدمة لقياس تحقيق الهدف. فمثلاً، لو أن خطتك تهدف إلى توزيع العوازل الطبية في الملاهي الليلية في منطقتك، فيجب أن تعرف إذا كنت قد وزعت العدد المطلوب من العوازل بالفعل.

من المهم جداً أن تقوم بالرقابة على عملك لأن المتابعة المنتظمة توفر المعلومات التي تتيح للإدارة النجاح. فكلما اكتشفت المشكلة فور ظهورها، كلما استطعت حلها بأسرع ما يمكن. كما أن المتابعة توفر المعلومات التي تساعد على تقديم التقارير والحسابات إلى الأعضاء الآخرين بالمجموعة والممولين والشركاء، والأشخاص الآخرين المعنيين.

التقييم

هو قياس قيمة أو مدى تأثير المشروع، وهذا غالباً ما يتم في نهاية المشروع لتقييم ما إذا كانت الأنشطة حققت الهدف منها، ومدى تحقيق تلك الأهداف لغرضك النهائي. كثير من المشروعات لا يتم تقييمها، وغالباً ما يكون هذا بسبب:

- الشعور بأن التقييم شيء صعب.

- لا يحدث التقييم إلا في نهاية المشروع أي بعد فوات الأوان المناسب للتقييم.
- التغييرات في السلوكيات أو التوجهات تستغرق وقتاً طويلاً فيصعب قياسها.
- لو قام شخص من الخارج بالتقييم فقد يمثل تهديداً، حيث أن وجود شخص من الخارج يفترض وجود العيوب في المشروع.

إن التقييم بالغ الأهمية. إذا نجح المشروع سيسهل عليك الاستمرار في الإنجاز، أما إذا لم ينجح فستضطر لتغيير الهدف من المشروع أو لاقتراح أنشطة بديلة لتحقيقه. فدائماً هناك دروس مستفادة من أي نشاط، سواء كان ناجحاً أو لا، ومن المهم أن تعرف الأخطاء وتفهمها حتى تتجنب تكرارها مرة أخرى. كما أن بعض الممولين يطلبون أن يتضمن المشروع الذي يمولونه أحد أشكال التقييم.



© Caroline Firenza

لذلك فإن الوضع الأمثل هو أن تمارس الرقابة والتقييم في جميع مراحل المشروع:
قبل بدء المشروع (تحديد الاحتياجات): ما هو الموقف؟ ما هي أولويات الناس وما الذي
يجب تحقيقه؟

أثناء المشروع (رقابة المشروع أو تقييم العملية): هل تنفذ الأنشطة بالشكل الذي
خططنا؟

بعد اكتمال المشروع (نقطة النهاية أو تقييم التأثير): هل حقق المشروع فرقاً حقيقياً في
حياة الناس وما هي التغييرات التي حدثت؟ تستخدم نتائج ذلك التقييم في تخطيط
المرحلة التالية من المشروع أو في التخطيط لأي أنشطة جديدة.

جمع المعلومات بهدف الرقابة والتقييم

الطرق الكمية تستخدم لتجميع المعلومات الرقمية والتي تجيب على الأسئلة التالية: (من؟
ماذا؟ متى؟ كم عدد المرات؟ كم؟) فعلى سبيل المثال: تريد أن تعرف كم واقياً ذكرياً وزع
في ملهى ليلي، ومتى، وكم من الوقت استغرق التوزيع، وكم تكلفت عملية التوزيع.

الطرق الكيفية تجيب عن أسئلة أكثر تفصيلاً، مثل: لماذا؟ وكيف؟ كأن تعرف: هل استخدم
الزبائن في الملهى الواقى الذكري أم لا؟ ولماذا؟ يتحقق هذا عن طريق التحدث مع الناس.
تقوم أغلب المجموعات بالفعل بجمع المعلومات عن أنشطتهم. وغالباً ما يجمعون
معلومات بكمية رهيبه لدرجة استحالة استخدامها! أياً كانت الطريقة التي تستخدمها في
جمع المعلومات، حاول أن تجعل المعلومات التي تجمعها

● **منتظمة:** استمارات التسجيل والقوائم الجاهزة ليست مفيدة إلا إذا ملأها الناس بشكل
منتظم

● **محددة:** اجمع فقط المعلومات المتعلقة بما تريد قياسه

● **سهلة الاستخدام:** يجب أن تتأكد من أن الشخص الذي يستخدم نظام التسجيل يتفهم
الهدف من جمع المعلومات.

عندما ترغب في قياس عوامل كيفية تتعلق بهدف المشروع – مثل التغييرات التي تطرأ على
سلوكيات الناس أو توجهاتهم – فإن عليك أن تقوم بإجراء تقييم أكثر تفصيلاً. فيما يلي
اقتراحات بتقنيات تساعد على إعداد تقييمات مفصلة.

مناقشة جماعية بنظام محدد

الهدف: تحديد وتقييم مدى اتباع تنفيذ أنشطة المشروع للخطة، وذلك بمشاركة زملائك العاملين في تطبيق المشروع.

① قم بإعداد بعض الأسئلة للمناقشة: ما هي أهم الإنجازات التي تحققت في المشروع وأهم المشاكل التي واجهته؟ ما هي التغييرات السلوكية والموقفية التي لاحظتموها في الفئات التي يستهدفها المشروع منذ بدايته؟ ما هي العوائق المحتملة في طريق إحداث التغيير؟ كيف يجب تنمية المشروع؟

② اطلب من المشاركين تشكيل مجموعات تتكون من ٦ إلى ٨ أفراد.

③ أعط كل مجموعة ورقة كبيرة وقلماً.

④ على كل مجموعة أن تناقش الأسئلة المطروحة وأن تكتب الإجابات بترتيب الأهمية

⑤ اجمع كل إجابات هذه المجموعات واعرض كل أوراق الإجابات.

⑥ ناقش الاختلافات والفروقات في المجموعة الكبيرة.

⑦ توصلوا إلى اتفاق حول أولويات المشروع إما في المجموعة ككل أو في المجموعات الصغيرة.

⑧ قم بإعداد قائمة نهائية تعرضونها بعد ذلك في المكتب الخاص بالمشروع، حتى تتذكروا المناقشة.

نشاط

4.3

استخدام قوائم المهام

الهدف: الاحتفاظ بسجلات بسيطة عن أنشطة المشروع.
يملاً العاملون في المشروع قائمة المهام بشكل دوري. تتضمن هذه الاستمارة معلومات عن العديد من الأشياء مثل:

- من يحضر الأنشطة؟
- ما هي الوسائل المستخدمة؟ تدريب جماعي، أم لاستعانة بالتمثيلات، أو عرض الصور ثم مناقشتها.
- الأرقام. مثلاً: عدد العوازل الموزعة، من الذي وزعها؟ وأين؟
- ملاحظات هامة أخرى عن المشروع.

نشاط

4.4

قائمة مهام

الاسم

كم عدد الاجتماعات بالكنيسة؟

المنطقة

أخرى

التاريخ

كم عدد العوازل الطيبة التي تم توزيعها هذا الشهر؟

رجال _____ نساء _____

إجمالي عدد المحاضرات العامة في هذا الشهر

أية ملاحظات أخرى

كم عدد الزيارات للمدارس؟

كم عدد الزيارات للسجون؟

استخدام الاستبيانات لاستطلاع الآراء

الهدف: تجميع معلومات من أجل التقييم النهائي للمشروع. غالباً ما تستخدم الاستبيانات في عمل مسح آراء عدد كبير من الناس. لو أن هؤلاء الناس يستطيعون القراءة، يمكنهم أن يملئوا الاستمارات بأنفسهم. أما في تجمعات الأميين فيلجأ الباحثون إلى عقد مقابلات شخصية لملء الاستبيانات. وفي كلتا الطريقتين، يجب طرح نفس السؤال بنفس الطريقة حتى يتسنى لكم تحليل الإجابات وعقد المقارنات.

نشاط

4.5

تصميم الاستبيان

قرر ما تريد أن تعرفه، ومن الذي سيجمع المعلومات ممن، وكم عدد الناس، متى ستريد أن تجمع المعلومات وكيف (باستبيانات مكتوبة أم لقاءات شخصية)، كيف سيتم تحليل المعلومات وكيف ستستخدم المعلومات التي ستجمعها.

ثم فكر بعد ذلك بعمق في نوعية المعلومات المطلوبة، حيث أن المعلومات يجب أن تتعلق بالمشروع أهدافاً وأغراضاً.

- استخدم أسئلة مختصرة ولغة بسيطة.
- السؤال السهل، يكتفي بالاستفسار عن فكرة واحدة.
- استخدم كلمات محددة تعبر عن معنى واحد ولا يحتمل الخطأ في فهمها، وذلك حتى تحصل على إجابات مختصرة ومعلومات دقيقة، فمثلاً سؤال: "كم مرة أصبت بالإسهال في الأسبوع الماضي؟" أفضل من "كم مرة أصبت بالإسهال مؤخراً؟"
- إذا كنت تريد إجابة بـ "نعم" أو "لا" فقط، استخدم الأسئلة التي تشجع على ذلك، مثلاً: "هل وفرك مكان عملك أي توعية بالإيدز؟"
- أما "الأسئلة المفتوحة" فتتطلب إجابة مطولة يصيغها من يملأ الاستبيان. مثال لهذا النوع من الأسئلة: ما هي المعلومات التي حصلت عليها في محل عملك بخصوص فيروس وممرض الإيدز؟ وتساعدك الأسئلة المفتوحة على الاطلاع على الآراء والإجابات غير المتوقعة. لا تراوغ في السؤال لأن ذلك يشعر الناس بالقلق، فقل: "ما هو رأيك في الرعاية التي يوفرها العاملون الصحيون في هذه العيادة؟" ولا تقل "هل ترى أن العاملين في هذه العيادة يتسمون بالأدب واللطف؟"
- أهم شيء هو الالتزام بالاختصار، وذلك عن طريق الاستغناء عن الأسئلة غير الضرورية.

نصائح

قبل الانتهاء من إعداد الأسئلة جرب أن تطرحها على بعض الأفراد المشابهين لمن ستلتقي بهم، فهذا يضمن أن الأسئلة سهلة الفهم، وأن الناس ترحب بالإجابة عليها، وأن المقابلين يعرفون كيف يملئون الاستبيانات. كما أن التجربة سوف توضح مدى فائدة المعلومات المجمعّة ومدى سهولة تحليل تلك المعلومات.

اختر أشخاصاً جديرين بالثقة لإجراء المقابلات. يجب أن يشعر الناس بالراحة عند التحدث إليهم. اعرض أسئلة الاستبيان في مكان يشعر فيه الناس بالراحة والخصوصية. لا بد أن يشرح المقابلون سبب إجراء المسح وفيم ستستخدم نتائجه. تأكد من أن مألئي الاستمارات لديهم الوقت لذلك. حفز على إبداء التعليقات في نهاية المقابلة.

التخطيط لأنشطتك

ماذا تريد أن تحقق (ما هو هدفك)؟ ولماذا؟

ما هي معلوماتك حالياً عن الوضع؟

ما هي خطتك لإنجاز أهدافك وأنشطتك؟

في اعتقادك، كم من الوقت تحتاج إليه لتحقيق أهدافك؟

ما هي الموارد التي سوف تحتاج إليها؟

كيف ستقيس إنجازاتك؟

كيف ستشارك معلوماتك مع الآخرين وتعد عنها تقريراً للمجموعة؟ وما معدل تكرارك لهذا الفعل؟

قائمة مهام التقييمات

* هل ساعدتم في إحداث التغيير؟

* هل تحسنت الأوضاع؟

* بأي قدر؟

* هل أنجزت أهدافك؟

* ما هو التغيير العام الذي أحدثته جهودك؟

* (لو أنك حققت ما أردت أن تحققه) هل سار الأمر كما توقعت له؟

* (لو أنك لم تحقق ما أردت أن تحققه) لماذا؟

* ما الذي جعلك تعيد تخطيط استراتيجيتك؟

* ما الذي ستود تغييره إذا أعدت التجربة؟

* هل أنجزت أكثر مما توقعت؟

* علام تستدل من ذلك بخصوص الخطط المستقبلية؟

* ما الذي تعلمته عن القضية؟

* هل يشعر الأفراد والمنظمات المشتركون بمجموعتك بالرضا عن نتائج عملهم؟

* هل هم سعداء بالعملية؟

* هل هم راضون عن مقدار مشاركتهم فيها؟

أي مشروع ؟

يعتمد النشاط الذي تختاره المجموعة على توقعات الأعضاء وعلى شعوركم بما تريدون أن تفعلوه. الأنشطة الرئيسية التي عادة ما تديرها مجموعات الدعم الذاتي والمساعدة الذاتية هي:

- الدعم النفسي والاجتماعي لآخرين من حاملي فيروس الإيدز.
- مشاركة الأفكار وتبادل المعلومات العملية حول القضايا المتعلقة بالإيدز.
- التدريب على مهارات العمل الجماعي أو مهارات التطور الذاتي أو المهني.
- تنظيم برامج تعليم أو ندوات عامة يتحدث فيها المشاركون عن الإيدز في المدارس مثلاً أو أماكن العمل.
- الدعم المالي من خلال القروض أو أنشطة زيادة الدخل أو أنظمة الائتمان.
- الدعوة وتنظيم الحملات، مثلاً في قضايا أماكن العمل أو الخصوصية أو الحصول على الرعاية الصحية أو المشاركة في اتخاذ القرار.

لكل مجموعة أولويات مختلفة في العمل وتقوم أغلب المجموعات بعدد من الأنشطة المختلفة. فيما يلي بعض القضايا الرئيسية التي قد تضعها مجموعتكم في الاعتبار قبل التخطيط للمشروع.



© Crispin Hughes/Panos Pictures

نادي ناميريمبي لما بعد إجراء تحليل الإيدز
يصنع المنتجات اليدوية لبيعها وقام بإنشاء فريق للغناء وديق الطبول



يمكن أن تتعاون المجموعات مع آخرين في المجتمع المحلي على دعم ومساندة الأطفال الذين يرعون آباءهم المرضى

دعم الآخرين من حاملي فيروس الإيدز

أنشطة مقترحة:

- زيارة المرضى لدعمهم ورعايتهم هم وعائلاتهم.
- معرفة الأدوية المتاحة محلياً والتي ينصح باستخدامها للمرضى. والتأكد إن كانت الهيئات الصحية المحلية أو المنظمات غير الحكومية يمكن أن توفر أدوات الرعاية المنزلية بما فيها العوازل الطبية.
- تعلم التمريض وأمور الرعاية وتعليم تلك المهارات للعائلة والآخرين.
- إيجاد التمويل لدعم حاملي فيروس الإيدز في مدينتكم لمساعدتهم مثلاً على الحصول على الرعاية الطبية أو المعدات الزراعية بسعر جيد.
- التنسيق مع المحامين المحليين ليعرضوا مشورتهم القانونية مثلاً في كتابة الوصيات أو التوظيف أو الإسكان أو المزايا أو حقوق الأرض.
- العمل مع المجموعات الدينية لتوفير الدعم الديني للأعضاء والعائلات في المنازل.
- الاتصال بالمعالجين الذين يقدمون العلاجات الشعبية لتحدثوا معهم عن الإيدز. في بعض المناطق يوجد علاج تقليدي مفيد لأمراض مثل الطفح الجلدي والإسهال والحمى.
- رتب لأعضاء المجموعة وأعضاء المجتمعات الأخرى أن يساعدوا العائلات أثناء فترة المرض، كأن يساعدوا في الحصاد أو دعم الأطفال الذين يرعون آباءهم المرضى.
- اعقد صلات بالأطباء وأطباء الأسنان والمحامين وغيرهم من الذين تعرف عنهم تعاطفهم مع القضية، وأبدا في تكوين قائمة بأسماء هؤلاء الأشخاص في منطقتكم للمساعدة عند اللزوم.
- اشترك في الاجتماعات المحلية التخطيطية لرعاية مرضي الإيدز واقترح أن يوجّه المصابون بالفيروس أو مرضى الإيدز إلى مجموعتكم من أجل الحصول على المساندة والدعم.

نصائح

”عندما اكتشفت إنني وزوجي مصابان بالإيدز، قمت بالاشتراك في برنامج رعاية منزلية تقدمه جمعية الصليب الأحمر. وكان أغلب العمل الذي قمت به زيارات منزلية ودعم معنوي وتعليم الرعاية الذاتية والتنسيق مع المستشفيات عندما يمرض الآخرون. ومن خلال الزيارات المنزلية أدركت أن مرضى الإيدز قد يلعبون دوراً هاماً، حيث أن المرضى يتقنون بهم عندما يقومون بالزيارات المنزلية أو إلقاء المحاضرات. والآن يستطيع الأفراد الذين يقومون بزيارات الرعاية المنزلية أن يتفهموا بشكل أفضل المشاكل التي تواجه مرضى الإيدز. لو أن الأسر تعاونت بعزم وإخلاص سيقبل معدل إصابة حاملي فيروس الإيدز بالمرض وستطول أعمارهم.”

فيمشاي اينثامون- شيانج ماي - تايلاند

”اخرت أن اخبر الآخرين (بأنني احمل فيروس الإيدز) لأنني أردت أن أكون أمينة معهم. لقد فعلت هذا لأنني أردت أن أحدثهم عن أخطار الإيدز والعلاقات الجنسية المتعددة. أشعر بالغضب الشديد تجاه العادات التي تصعب الحياة على النساء، مثل ميراث الزوجة، وحقيقة أن لعائلة الزوج الحق في ميراث ممتلكات الأرملة حتى بعد الزواج القانوني. يجب أن تعرف النساء أن هناك قوانين تحكم الطلاق، وأنا أساعد النساء على أن يكتبن وصيتهن الأخيرة وأن يوفرن الرزق لأطفالهن. إنني مؤمنة بأن كلاً منا قادر أن يعيش حياة جيدة وهو يحمل فيروس الإيدز وأننا لا يجب أن نستسلم لممارسات ظالمة.”

أنا كيتوالا - تنزانيا

حدد ما يمكن أن تقدمه مجموعتك، وما يكون من الأفضل أن تشجع الآخرين (كالعاملين في مجال الرعاية الصحية أو المجموعات الكنسية) على عمله.

قم بتقييم وتحديد الاحتياجات لاكتشاف ما هو متاح من خدمة صحية وخدمات أخرى محلياً (رعاية منزلية، مركز صحي، مستشفى، ومصادر أخرى للرعاية مثل المعالجين التقليديين، معالجين تكميليين، مستشارين، استشارة قانونية، استشارة تأمينية....الخ).

اعتن بنفسك أيضاً. تجنب الزيارات التي تكون فيها صحتك معرضة للخطر، وخصوصاً زيارة مرضى السل.

تأكد من وجود أناس لتسكو إليهم همومك وفرص للراحة حتى لا تستسلم للتوتر والإرهاق.

كن على علم بأن النساء غالباً ما يعانين من الضغوط أكثر من الرجال. فهن دائماً من يتحمل العبء الأساسي للعناية بالمرضى من بين أفراد الأسرة الآخرين، كما أنهن المسؤولات عن رعاية الأطفال. وغالباً ما تكون النساء أفقر من الرجال ويتمتعن بحقوق قانونية أقل.

ضع في الاعتبار ما إذا كانت هناك مجموعات أخرى مكونة من حاملي فيروس الإيدز لديهم احتياجات خاصة ويواجهون رفضاً من مجتمعهم ولا يمكن أن يعتمدوا على دعم العائلة أو المجتمع.

الفقر هو أكبر مشكلة يواجهها حاملو فيروس الإيدز. كن واعياً لحدود الدعم الذي تقدمه ولا تحاول أن تقوم بما ليس في وسعك عمله.

إذا كنت تجمع التبرعات من الأدوية وتوزعها، تأكد من أنك على اتصال بالعاملين في مجال الصحة حتى يوفروا المشورة الطبية الدقيقة والحديثة.

نصائح

مراكز الاستقبال

مراكز الاستقبال هي أماكن آمنة لحاملي فيروس الإيدز، يمكن أن توفر:

- مكاناً غير رسمي يستطيع الناس أن يتقابلوا به ويتحدثوا.
 - خدمات مثل الاستشارة والعلاج بالتدليك، وماكينات الغسيل، والطعام، وتوزيع العوازل الطبية.
 - نزلاً ومكان رعاية واستجمام لهؤلاء الذين لا يحظون برعاية في منازلهم ولكنهم ليسوا في حاجة للذهاب للمستشفى (أو أنهم مرفوضون من المستشفى).
- بعض مراكز الاستقبال مخصصة لفئات أخرى، مثل عمال الجنس والمدمنين، وهي توفر "مكاناً إيجابياً" لحاملي فيروس الإيدز.



© Where there is no woman doctor

أحرص على مساهمة حاملي فيروس الإيدز في تخطيط عمل المركز حتى تعكس الخدمات المقدمة والمناخ المحيط احتياجاتهم.

حاول أن تخلق جواً من الترحيب والود والحميمية: مثلاً، ضع صوراً لطاقت العمل والمتطوعين على الحائط

اجعل من السهل الوصول إلى المركز. فمثلاً، لو أنك ترغب أن يصل إليه عمال الجنس الذين يعملون في الطريق العام، تأكد من أنهم يمكنهم أن يزوروا المركز أثناء عملهم أو في طريقهم إلى العمل أو أثناء العودة.

قم قدر المستطاع بفعل ما يلزم لیتعاون المركز مع الجميع، كمستخدمي الكراسي المتحركة والصم وكذلك من لا يعرفون القراءة.

وفر الرعاية للأطفال إذا أمكن وإذا لزم الأمر.

حاول خلق جو غير رسمي. لا تغطي كل الحوائط بمعلومات عن الإيدز حتى يستطيع الناس أن ينسوا الإيدز ولو لفترة بسيطة.

لو أمكن، وفر وجبات خفيفة أو مشروبات.

نصائح

التعليم الذاتي

أنشطة مقترحة:

- دورات تعليمية لمرة واحدة أو على مدى أطول لأعضاء المجموعة حول الرعاية الذاتية والقضايا المتعلقة بفيروس الإيدز، مثل التغذية أو أحدث طرق علاج الفيروس أو التدليك أو المعلومات القانونية أو رعاية الأطفال.
- تدريب المجموعات على "بناء القدرات" لتقوية أنشطتها.
- تدريب أفراد المجموعة على مهارات جديدة لتحسين أوضاعهم المادية، مثلاً على زراعة الخضراوات، أو إدارة الأموال، أو استخدام الحاسب الآلي.

"أسسنا مدرسة نديرها بأنفسنا وأطلقنا عليها (جامعة الإيدز للنساء) لتتعلم معاً عن الإيدز، وندعم بعضنا البعض، ونتعلم كيف ندافع معاً عن حقنا في رعاية صحية أفضل.

في البداية، وضعنا منهجاً وركزنا الحصص الستة عشر على: كيف يعمل الجسد، ما هو فيروس الإيدز وما هو مرض الإيدز وكيف نحمي أنفسنا، الصحة الإنجابية والأمراض التي تنتقل عبر الجنس، الجنس الآمن، التغذية، طرق العلاج والآثار الجانبية، طرق العلاج البديلة والتكميلية، التجارب الطبية، كيف تتحدثين مع طبيبك، الإدمان، الدعم الذهني والروحي، ومشاركة ما تعلمناه مع الآخرين.

فور أن قررنا تلك المواضيع، قمنا بالاتصال بأناس في المجتمع المحلي ليساعدوننا، بعضهم من حاملي فيروس الإيدز، وآخرون من الوكالات الخدمية والتي كانت متعاونة في تطوير الاتصالات والعلاقات. وضعنا مبادئ لمساعدتنا من الأفراد تضمنت شرحاً للكلمات الصعبة واستخدمت الأدوات والصور مثل عينات من الأدوية أو صور لأجزاء الجسد، ووفرنا الوقت لطرح الأسئلة وإلقاء دروس متعلقة بحياتنا."

ساندي لونا، WORLD، الولايات المتحدة الأمريكية

يجب معرفة فرص العمل المتاحة محلياً قبل التخطيط للتدريب والتأكد من أنه ستكون هناك حاجة للمهارات الجديدة التي سيكتسبها المتدربون.

من المهم إعداد المتحدثين والمدربين الخارجيين حتى يعرف أعضاء المجموعة والمدربون ماذا يتوقعون

تأكدوا من أن أي مدرب من الخارج سيحترم القواعد الأساسية للمجموعة.

احرصوا على تأسيس "مركز مصادر" صغير لمجموعتكم حيث يمكنكم الاحتفاظ بمعلومات محدثة (انظر المصادر - صفحة ١٢٣)

تأكدوا من توفير بعض المعلومات المتاحة في شكل صور أو ملصقات من أجل الأميين، ومترجمة للغات المحلية إن أمكن.

لا تفترضوا أن أعضاء المجموعة سيكونون على علم بالقضايا الصحية الأخرى لمجرد أنهم مرضى بالإيدز. ضعوا في اعتباركم التخطيط لجلسات معلومات عن خدمات الصحة الإنجابية. اعدوا الصلات بالعيادات الطبية المحلية لتوفر وسائل منع الحمل ورعاية للحوامل لحاملي فيروس الإيدز من النساء أو الأزواج.

جربوا أن تحولوا بعض جلسات التدريب إلى أنشطة عملية. فمثلاً بعد جلسة التدريب على إعداد الوجبات الصحية قليلة التكلفة، جربوا إذا كان المتدربون يرغبون في تجربة عملية لإعداد وصفة جديدة أثناء اجتماعات الدعم الدورية.

تعليم العامة

يطلب من الكثير من المجموعات أن يحدثوا الناس عن الإيدز. تعد تلك طريقة مفيدة لإتاحة معلومات عن الإيدز لعامة الناس ومحاولة التقليل من مخاوفهم ومن اضطهادهم لحاملي فيروس الإيدز، كما إنها طريقة جيدة للوصول إلى الآخرين من حاملي فيروس الإيدز

أنشطة مقترحة:

- توفير متحدثين للإعلام المحلي كأن يصبح لكم وقت أو مكان محدد في برنامج إذاعي أو تلفزيوني أو في الصحيفة المحلية حيث يمكن لأعضاء المجموعة أن يقدموا المشورة أو المعلومات للعامة.
- الترتيب لإلقاء المحاضرات في المدارس المحلية، وأماكن العمل، والسجون...الخ.
- مساعدة أعضاء المجموعة على الاشتراك في دورات التدريب التي تعقدتها المنظمات الأخرى لضمان أن حاملي فيروس الإيدز يساهمون في التدريب والتعليم.

أسئلة يطرحها الناس كثيراً

- كيف أصبت بالعدوى؟
- كيف كان رد فعل عائلتك وأصدقائك؟
- هل أنت مثلي جنسياً؟
- هل أفادك الإفصاح عن مرضك؟
- هل أعلمت أطفالك؟
- ما هو الفرق بين فيروس الإيدز، ومرض الإيدز؟
- هل تمارس الجنس؟ هل ستتزوج مرة أخرى؟
- ما هو شعورك تجاه الموت؟
- ماذا أعددت لأطفالك؟
- هل تؤمن بالله؟
- ماذا عن النساء اللاتي اخترن أن ينجبن أطفالاً وهن حاملات لفيروس الإيدز؟
- كيف تشجعت وأجريت اختبار الكشف عن الفيروس؟
- أين أستطيع أن أجرى الاختبار؟

مبادرة فيلي لوتايا ، أوغندا

ومؤسسة تورنتو للمصابين بالإيدز، كندا

”هدفنا أن نمنح الإيدز وجهاً إنسانياً، وذلك بتوفير دورات تعليم حسب طلب المجموعات والفئات بالمجتمع. إن هذا يشجع الآخرين أن يفكروا بشكل أكثر شخصية عن فيروس الإيدز، وأن يدعموا هؤلاء الذين يحاولون أن يتحرروا من الفيروس وأن ينتزعوا الوصمة التي تصيب حاملي فيروس الإيدز ومرضاه. نحاول أن نجيب عن الأسئلة بأمانة وبصراحة بقدر الإمكان. لكل منا قصة مختلفة، فالبعض لديه أطفال وآخرون ليس لديهم، والبعض اختار الامتناع عن ممارسة الجنس وآخرون لهم حياتهم الجنسية الصحية باستخدام العوازل الطبية. عندما يستمع الناس لقصة شخص آخر يتفهمون أكثر. لقد اكتشفنا أنه من المهم جداً التحدث بصراحة عن الجنس والجنسانية مع الشباب، فهم مهتمون بتعلم الطرق المختلفة ليقولوا بها “لا” للجنس غير الآمن وليحظوا بجنس آمن وهذا أفضل من أن تقول لهم ببساطة لا تمارسوا الجنس. لقد قرر الكثير من الناس أن يحدثوا بعض التغييرات في سلوكهم بعد حضور دورات التدريب التي نعقدتها أو قرروا إجراء تحليل الإيدز أو طلب المشورة.”

معلمو العامة، مبادرة فيلي لوتايا، أوغندا



أعضاء بمبادرة فيلي لوتاايا يتحدثون في سوق محلية

نصائح

قم بإعداد قائمة بالأسئلة التي قد توجه إليك وتدرّب على إجابتها. بعض المنظمات تعدّ قوائم بالأسئلة التي تطرح كثيراً (انظر صفحة ٧٤)

عندما تذهب لإلقاء محاضرتك للمرة الأولى قم بإعدادها قبل أن تذهب. سجل نقاطاً توضح: لماذا أنت هنا، وعن ماذا ستحدث (انظر صفحات ٩٧-١٠٠)

اصحب معك جهاز فيديو أو وسائط معلومات أخرى لتدعم بها محاضرتك.

اترك المعلومات الخاصة بالاتصال بك لدى الجمهور بعد انتهاء محاضرتك لكي يعرف الجمهور بمن يتصلون إن أرادوا معلومات إضافية أو احتاجوا للحديث إلى أحد. اترك كذلك رقم الخط الساخن المحلي أو عنوان مركز الاستقبال المحلي الذي يحفظ الخصوصية إن وجد.

قوموا بتوفير الدعم والتقييم للمتحدث بعد المحاضرة. قد يكون من المفيد أن يذهب شخصان معاً.

تفهم جمهورك. تأكد مما يتوقع الناس أن تتحدث عنه قبل أن تصل. استوضح إن كان الناس يتوقعون منك شهادة شخصية أم محاضرة حول أنشطة مجموعتك على سبيل المثال. معظم الناس يتواصلون أكثر مع متحدثين يشبهونهم، كأن ينصت الشباب إلى شباب مثلهم.

لا تعرّض نفسك للاستغلال. فكر في تحميل المنظمات تكلفة وقتك ونفقاتك، إما في صورة راتب ثابت للمجموعة أو تغطية لنفقات المتطوعين.

قوموا بتدريب متحدثين متطوعين، وقدموا دعماً للمتطوعين الذين تم تدريبهم بما يغطي نفقات طعامهم وسفرهم والعناية بأطفالهم. تعد بعض المجموعات مبادئ يلتزمها المتحدثون للعامّة، كأن يوضح المتحدثون متى يمثلون منظماتهم ومتى يقدمون آراء شخصية، أو كيفية تقديم فواتير بالنفقات، أو إخطار المجموعة في حالة عدم التمكن من الحضور لإلقاء محاضرة.

قوموا بتعيين شخص في المجموعة لتنسيق مواعيد المحاضرات العامة.

قوموا بإعداد "حقيبة المتحدثين" وتقديمها للمتحدثين المتطوعين، على أن تحوي معلومات أساسية حول الإيدز وغير ذلك من المعلومات المفيدة.

نصائح



© International HIV/AIDS Alliance

تلك المرأة تلقت منحة صغيرة قامت بها بتأسيس حانوت صغير خارج المستشفى - السنغال

الدعم المالي

الفقر عادة هو أخطر المشاكل التي تواجه حاملي فيروس الإيدز. الأنشطة التي يمكن القيام بها:

- وفروا النصيحة عن مصادر الدعم الموجودة، مثل الكنيسة، والجمعيات الخيرية، والإعانات الحكومية.
- قوموا بحصر فرص التوظيف المتاحة، كتوفير فرص عمل مؤقتة بالتعاون مع أصحاب العمل المحليين.
- وفروا دورات تدريبية لأصحاب المشروعات الصغيرة عن الإنتاج أو إدارة الأعمال.
- نظموا "نادي مدخرات" أو "جمعية" (حيث يضع الأعضاء مبلغاً مالياً ثابتاً كل أسبوع ويأخذونه بالدور).
- أسسوا صندوقاً للمنح الخيرية لمنح لا تكرر من الممولين المحليين أو من الدعم الذي حصلتكم عليه.
- وفروا التدريب والدعم وقروض التأسيس للأفراد الذين يؤسسون مشروعات صغيرة مثل تجارة الخرذوات.
- ابدعوا في نشاط جماعي لتنمية الدخل مثل بناء طاحونة، أو التفصيل أو الطباعة على القمصان وبيعها.

"تنظم المنظمة الخدمية للإيدز TASO في أوغندا يوماً لمراكز حاملي فيروس الإيدز، عندما بدأ أعضاء TASO نشاطهم، أرادوا أن يلبوا كل احتياجات عملائهم فوزعوا الطعام مثل البيض والأرز والسكر على العملاء كما أعطوهم المساعدات المالية لمصاريف المدارس.....كما وفروا تدريباً على زيادة الدخل. وعموماً، مازالت المساعدات المادية هي أهم احتياجات العملاء. لم ينجح إلا القليل من تدريبات زيادة الدخل في دعم الاستقلالية المالية. شعر الناس بأنهم لم يحققوا الاكتفاء الذاتي، ويرجع السبب الرئيسي في هذا إلى غياب رأس المال الكافي للبداية وغياب الإشراف الملائم وافتقاد سياسة واضحة لتمويل المشروعات"

1990 - TASO Uganda, the inside story - أوغندا، 1990

ضعوا في اعتباركم العوائق الاجتماعية والثقافية التي تعرقل طرق تحسين الدخل. مثلاً، هل يجب على الرجال أن يتحكموا في أموال العائلة؟

قررنا ما إذا كان نشاطكم مشروع عمل يدر ربحاً أو أنه بشكل أساسي يهدف إلى توفير دعم اجتماعي للأفراد. وكونوا واضحين في هذا حتى لا يتوقع الناس أشياء غير حقيقية.

ضعوا في الاعتبار العمل الإداري الإضافي وإلى متى ستستمررون في الحاجة إلى دعم مالي إضافي قبل أن تبدءوا في نشاط زيادة الدخل.

ضعوا في الاعتبار كل التكاليف الخاصة بإنشاء المشروعات الائتمانية، بما في ذلك المرتبات وإيجار المكتب. وتأكدوا من أن المنتفعين يتفهمون الحاجة إلى سداد المبلغ بالفائدة. امنحوا الدعم الكافي للمنتفعين، مثل التعليم والمهارات المالية الأساسية ورعاية الأطفال.

حاولوا أن تعرفوا إذا كانت هناك حاجة في السوق لمنتجاتكم. تحدثوا مع أصحاب العمل المحليين المتعاطفين مع قضيتكم وكذلك مشروعات تنمية الأعمال.

ضعوا في اعتباركم الاحتياجات الخاصة للأفراد الذين يمرضون في أوقات معينة وما هو الدعم الذي سيحتاجونه لإدارة مشروع ناجح.

الجزء 5

الحصول على الموارد

Ingrid Emsden/AHRTAG



البحث عن التمويل	79
مبادئ هامة في عملية الحصول على تمويل	82
إدارة الأموال	83
إيجاد تمويل بمبالغ أكبر	85

”أفضل مورد لنا هو أنفسنا!”

في معظم أنحاء العالم تعتمد مجموعات الدعم الذاتي أو المساعدة المعنوية بشكل أساسي على مهارات أعضائها وحماسهم وطاقات عملهم. ولكننا أيضاً في حاجة إلى موارد أخرى (الأشياء التي نستخدمها لتحقيق أهدافنا). وهناك عدة أنواع من الموارد:

- بشرية (وقت ومساهمات الأفراد مثل مهاراتهم ومعلوماتهم)
- عينية (مقر- معدات - وجبات غذائية مجانية)
- مادية

يمكننا إنجاز الكثير بدون موارد، ولكن مجموعتك غالباً ما سوف تحتاج لبعض الدعم الخارجي والتمويل لتنفيذ الأنشطة - حتى ولو كان مبلغاً بسيطاً من المال لتغطية المصروفات الصغيرة الخاصة بالاجتماعات الدورية.

قائمة مهام

تنظيم حفل خيري لجمع التمويل

- * حددوا تاريخ الحفل.
- * اختاروا مكاناً آمناً يكون من السهل الوصول إليه، وبه مداخل للمعوقين وحمامات وإمكانات طبية ورعاية للأطفال إن أمكن وإذا لزم الأمر.
- * قوموا باستشارة السلطات المحلية والشرطة للحصول على تصريح بذلك لو كان هذا ضرورياً.
- * قد يفيدكم أن تشركوا المنظمات الأخرى معكم مثل المدارس المحلية ونوادي الشباب والنوادي الرياضية الموجودة في منطقتكم.
- * قوموا بتنظيم الدعاية عن الحفل وكذلك عن منظمتم.
- * اطلبوا تمويلاً أو هدايا من شركة محلية لدفع تكاليف الحفل، وذلك في مقابل الإعلان عن الشركة.
- * اتصلوا بالصحافة والإذاعة المحليتين.
- * وجهوا الدعوة لشخصية محلية أو قومية لافتتاح الحفل أو المشاركة فيه.
- * رتبوا كل المعدات الضرورية.
- * في نهاية الحفل وجهوا الشكر للجميع على المشاركة.

البحث عن التمويل

الحفلات الخيرية لجمع التمويل

- الطريقة الفضلى بالنسبة للمجموعات الصغيرة للحصول على تمويل هي تنظيم الحفلات والأنشطة في منطقتكم، ومنها:
- مهرجانات المسابقات التي تحتوي على ألعاب كثيرة للعائلات، والكرنفالات الخاصة بسكان منطقتكم.
 - مسابقات الحظ مثل لعبة أرقام الحظ أو السحب على جائزة، الأحداث الرياضية مثل "يوم المشي" حيث يتعهد متبرعون بدفع مبلغ من المال على كل كيلومتر يسيره العضو أو الشخص المتبرع بالمشي.
 - المعارض لبيع المنتجات أو البضائع التي تبرع بها الناس أو المزادات.
 - حفلات الرقص أو ليالي المواهب أو الحفلات الموسيقية.

الشركات

من الممكن أن تدعم الشركات مجموعتك بـ :

- النقود، من خلال المنح، ومساهمات العاملين بها أو التبرع بنسبة من الأرباح للمجموعة.
 - الدعم العيني، مثل السماح لكم باستخدام معدات الشركة المكتبية أو مثل قيامهم بإرسال البريد الخاص بالمجموعة.
 - الدعم الفني والتقني، مثلاً خدمات أو استشارات مجانية، انتداب أحد العاملين، مثل محاسب للمساعدة في إعداد الميزانية أو مهندس صوت للمعدات في حفلة موسيقية بمناسبة اليوم العالمي للإيدز. تستطيع بعض الشركات أن توفر دورات تدريبية مجانية أو بتكلفة قليلة، مثلاً تدريب على المحاسبة أو العلاقات العامة.
- من خلال الشركات يمكن الوصول إلى عدد كبير من الأشخاص المهتمين بما تفعلون. فمثلاً هناك الموظفون الذين قد يرغبون في دعم مجموعتكم أو الانضمام إليها. كما أن الشركات لديها شبكة واسعة من الاتصالات في المجتمع ككل، وقد يفيدكم الاتصال بهذه الشركات أو الأفراد من خلال أنشطة التوعية بالإيدز. كما أن الشركات قد تلعب دوراً هاماً في تشجيع نشاط مجموعتكم والتوعية به، وذلك عن طريق تطبيق الأساليب الصحيحة للتصرف تجاه فيروس الإيدز داخل الشركة نفسها، وأيضاً باستخدام وزن الشركة الاجتماعي أو قوتها المالية في دعمكم ودعم موقوفكم. (أنظر الجزء ٧ صفحة ١١٢).

تحذير - قد تريد الشركة دعم مجموعتكم لأسباب عديدة. فمن الممكن أن تكون مهمة بتأثير فيروس الإيدز على إنتاجيتها أو معنويات العاملين أو نفقات الرعاية الصحية. من الممكن أن يكون التطلع لخلق علاقات جيدة بالمجتمع المحلي، أو أن تحتاج الشركة إلى تقوية العلاقات مع مجموعتكم لتعزيز مصالحها الاقتصادية الخاصة. قبل أن تتصل بالشركات المحلية عليك أن تفكر في السلبيات واليجابيات التي تنتج عن هذا الاتصال. هل سيقول الناس أنكم "بعتم القضية"؟ كما يجب أن تتأكد من أن أفراد المجموعة والناس الذين يعملون معكم لا يرون تعارضاً بين المصالح الاقتصادية للشركة وبين أهدافكم وأنشطتكم.



نصائح

استغل اتصالاتك وعلاقاتك الشخصية هل لدى أي من أفراد عائلتك علاقات في عالم رجال الأعمال؟

تعرف على الشركات المهمة بدعم أهداف مجموعتك في منطقتكم

كن واضحاً بخصوص ما تطلبه وقدم طلبك بالصيغة الرسمية لرجال الأعمال

يجب أن تعرف بوضوح ما سيتوقعه صاحب الشركة في المقابل، وهل باستطاعتك تلبية هذا التوقع أم لا؟

اكتشف ماهية الأشياء الأخرى التي يمكن للشركة أن تقدمها كدعم للمجموعة إلى جانب المال أو بدلا منه

تعرف على دوافع الشركات وأقنعهم بمزايا وفوائد العمل معك أو دعمك. ولا يجب أن تنسى أن الهدف الأساسي لأي شركة هو الربح



تحت الصورة: بتنمية الاتصالات مع الشركات المحلية أمكن لمجموعة OCAFI أن تصل إلى فئة عمال الكازينوهات المحلية.

في الأغلب تفضل الشركات أن تعمل مع المنظمات المحلية والقضايا التي تتعلق بعملهم والتي يهتم بها عملاؤهم أو تتعلق بأحد أعضاء طاقم العمل. لذلك فمن المفضل أن تتصلوا بشركات محلية مهتمة بمجموعتكم. سيلقى طلبكم فرصة أفضل للقبول لو أنكم قدمتموه بشكل جيد وواضح. عليكم أن تبحثوا عن معلومات عن الشركة وأن تروا إن كانت توقعاتكم مناسبة، وحاولوا كذلك أن تقدموا للشركة كل المعلومات التي تريدها عن مجموعتكم لتتخذ القرار بدعمكم. والطريقة الأفضل للقيام بهذا أن تتصلوا بشخص تعرفونه في الشركة لتعرفوا نوع المعلومات المطلوبة وأن تكتبوا طلباً مختصراً موجهاً للشخص المناسب تلقون فيه الضوء على الإفادات التي ستعود على الشركة إذا قامت بدعم مشروع مجموعتكم.

في مدينة أولانجاو بالفلبين تقوم مجموعة OCAFI بتقديم خدمات الرعاية الوقائية، بما يشمل مجموعة دعم للمصابين بمرض الإيدز وحاملي فيروس الإيدز. وقد أقاموا علاقات شراكة وطيدة مع الشركات المحلية، على سبيل المثال عندما تشاركوا مع الكازينو المحلي للاحتفال اليوم العالمي للإيدز.

لقد تعلمنا الكثير بخصوص معاملة شركات الأعمال كشركاء وليس كأعداء. وقد أدركنا وجود عدة طرق مختلفة للوصول إلى مجتمعنا. تعلمنا أيضاً أن علينا أن نروج لأنفسنا - ليس بالمعنى المبتذل للكلمة - أو بشكل متصنع - ولكن فقط بعرض قوتنا واتصالاتنا بالمجتمع. لقد استطعنا جذب انتباه الشركات المحلية وذلك عندما تكلمنا عن مشاكل الإيدز وعما سيستفيدوه إذا ساعدونا. بعد ذلك، كانوا في أشد الحرص على مساعدتنا.

لقد أدى التعاون مع الشركات إلى عدة مزايا، مثل: صورة أفضل واحترام أكثر بين العديد من الشركات الأخرى، ودعم عيني مثل تبرع الشركات باللوحات ومسلتزمات أخرى للدعاية، كما مكنتنا ذلك من الوصول إلى العاملين في مجال الترفيه في المحلات والملاهي. ولكن هذا الأمر يستغرق وقتاً، عام ١٩٩٥ كان لدينا تمويل صغير من أجل اليوم العالمي للإيدز، ولكن بحلول عام ١٩٩٦ عرضت الشركات دعماً مالياً كاملاً والآن تتصل بنا شركات سمعت عنا وترغب أن تشترك معنا.

جود أسونسيون، مؤسسة الإيدز بمدينة أولانجاو OCAFI الفلبين

الرعاية الرسمية هي أن تقوم الشركة بالتمويل بهدف الإعلان عن منتجها من خلال منطمتك. وتشتمل أفكار الرعاية الرسمية على:

- الإعلانات المدفوعة في تقريركم السنوي والمنشورات الأخرى التي تصدرها منطمتك.
 - عرض اسم الراعي الرسمي في الحفلات التي تقيمها المنظمة أو على المعدات.
- ”تبرعت شركة دعاية وإعلان وهي من أهم الشركات الموجودة في مدينة تشيناي بتصميم أربعة إعلانات من أجلنا مجاناً. تبرعت جريدة قومية رئيسية بالمساحة الإعلانية لهذه الإعلانات. وتقول هذه الدعاية إن جميع أعضاء مجموعتنا مصابون بفيروس الإيدز وإنما نحيا بشكل إيجابي وتوفر للناس معلومات عن كيفية الاتصال بنا.”
- الشبكة الهندية لحاملي فيروس الإيدز - الهند

إذا كنت تبحث عن رعاية رسميين يجب أن تعطيتهم فكرة عن عدد الأفراد الذين سيرون اسم الشركة والمناطق التي سيغطيها الإعلان.

الاشتراكات

هناك أسلوب آخر هو أن تعرض على الناس أن يصبحوا ”أصدقاء” مجموعتك، أي انهم يدعمونها مالياً، وذلك مقابل أن تمنحهم عضوية ما، أو نشرة دورية ترسلها إليهم، أو تذاكر محجوزة لحفلاتكم، مقابل رسم اشتراك. ويوفر نظام الاشتراكات وسيلة سهلة لجمع المبالغ الصغيرة من المال، لكن عليك ألا تنسى واجباتك نحو المشتركين، فعليك أن توفر مزايا الاشتراك لهم، كما أن عليك أن تقوم بعملية جمع المال وإرسال رسائل التذكير والحفاظ على قائمة أسماء مع إضافة الأسماء الجديدة وحذف أسماء من انصرفوا، وكل هذه الأنشطة قد تستعصي على المجموعات الصغيرة - هناك على العموم ميزة هامة لنظام الاشتراكات وهو أنه يخلق شبكة علاقات للمجموعة مع مرور الوقت. من الممكن أن يساهم هؤلاء المشتركون بطرق أخرى مثل مساعدتكم بمهاراتهم المختلفة، أو مثلاً من خلال علاقاتهم برجال الأعمال في منطقتكم. من المفيد أن يكون لديكم فئات مختلفة للاشتراكات، فيكون هناك سعر للاشتراك بالنسبة لحاملي فيروس الإيدز، وسعر لعائلاتهم وأصدقائهم، إلى آخره.

التمويل الذاتي

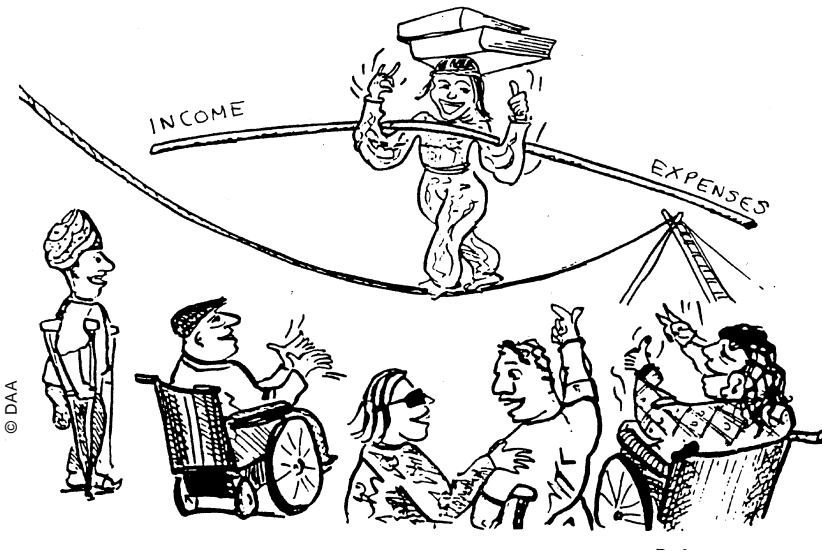
يعنى التمويل الذاتي تنمية الموارد المالية من خلال أنشطتكم، إذ أن حاملي فيروس الإيدز قد اكتسبوا خبرة ومعرفة يمكن أن يفيدوا بها الآخرين، لقد ظلت المجموعات تعطي خبرتها ومعرفتها مجاناً لبعض الوقت ولكن هناك بعض المجموعات التي بدأت الآن في تقاضي الأموال مقابل إمداد الآخرين بمعرفتهم وخبرتهم وذلك في مجالات عديدة منها:

- تقديم النصح والإرشاد للمنظمات التي تتلقى التمويل، ولوسائل الإعلام.
- الاشتراك في برامج البحث العلمي والاجتماعي إلى آخره، لكنه يجب الحرص على أن تتم الموافقة على البحث من لجان لأخلاقيات العلوم وألا يشعر أفراد المجموعة أنهم يتم استخدامهم كفتران تجارب (وعلى الأخص في الأبحاث الطبية).
- إجراء تدريبات على التوعية بالإيدز
- تقديم خدمات فنية للمجموعات الأخرى، مثلاً فيما يخص التطوير الإداري.



”اعتدنا أن نقوم بتدريب منظمات الإيدز الخدمية الأخرى. وقد أدى هذا إلى بعض المشاكل – شعرنا في بعض الأحيان أن اشتراكنا في أنشطة المنظمات الأخرى كان بشكل رمزي أو إعلامي. لكننا الآن لا نضع اسمنا على مشروع إلا إذا كنا مشتركين فيه من الألف إلى الياء. فنحن الآن مثلا نقوم بعقد ورش عمل للمنظمات الأخرى، لكننا لا نذهب لنفعل أي شيء في أي مكان كما كان يحدث سابقا. نحن الآن نضع أولويات لورش عمل محددة، تلك التي نستطيع أن نقوم بها على أكمل وجه. وحيث إننا الآن قد اكتسبنا الخبرة والتدريب في بناء القدرات، رأَت الحكومة أننا نستطيع عمل مشاريعنا بأنفسنا ونحن الآن نجد التمويل المطلوب”

بينوى بلس – الفلبين



مبادئ هامة في عملية الحصول على تمويل

تعد المبادئ العامة والإرشادات التالية هامة بالنسبة للحصول على أي تمويل مهما صغر مبلغه:

- اجمعوا معلومات جيدة وقدموها بطريقة تسهل استخدامها، مثلاً، في صفحة واحدة بها نقاط أو في جداول بسيطة أو منشور صغير. تلك طرق جيدة لتوصيل المعلومات والأرقام.
- قدموا الأدلة على قيمة المجموعة بالنسبة للأعضاء أو مزايا وفوائد الأنشطة التي تقوم بها. فهذا يفيدكم في الدعاية بشكل عام، كما أنه يمكنكم عرض هذه المعلومات على الممولين وعلى المنظمات الأخرى.
- إذا كان هناك توفير في النفقات سيتوفر نتيجة لمشاريعكم أو نتيجة للخدمات التي تقدمها مجموعتكم، يجب تعريف الممولين بذلك.
- كونوا فخورين بما فعلتموه وأخبروا الناس به. ونوهوا عن أنشطتكم وإنجازاتكم. راجع صفحة ١٠٣ لمزيد من المعلومات عن التعاون مع الصحافة والإعلام.

نصائح

إدارة الأموال

مهارات إدارة الأموال مهمة مهما بلغ صغر قدر ميزانية مجموعتكم. عدم الاحتفاظ بسجلات توضح الوارد والمصروفات يؤدي إلى إثارة الكثير من المتاعب. ولو لم يكن واضحاً من هو المسئول عن رقابة الأموال سيكون ذلك مصدراً للمشاكل أيضاً.

نموذج سجل المدفوعات

التاريخ	وصف المبلغ	وارد	صادر	القيمة
	مبلغ متبقي من الشهر الماضي			27.32
1 ١٤ أبريل	محاضر في المستشفى	14.00		41.32
2 ١٤ أبريل	تذكرة أتوبيس		0.3	41.02
3				
4				
5				
	الإجمالي المرحل الشهر المقبل			

التعامل بالأموال السائلة

يجب أن تكون هناك قواعد تحكم المبالغ المالية الصغيرة التي تحتفظ بها خارج البنك (السيولة) لابد أن يتم تسجيل تلك القواعد وأن يوافق عليها الجميع.

- يجب معرفة من هو المسئول عن هذه المبالغ بشكل واضح، ومن الأفضل أن يكون الفريق المسئول عن الشئون المالية.
- يجب أن يكون لديكم مكان آمن للاحتفاظ فيه بتلك المبالغ، لا يشترط أن تكون خزانة ذات قفل وإنما يكفي أن يكون مكاناً آمناً.
- احتفظوا دائماً بإيصال استلام لكل شيء تحصل عليه المجموعة أو تقوم بشرائه.
- إذا لم تستطيعوا الحصول على إيصال، أو في حالة فقدان الإيصال لابد من أن يتم الإمضاء على استمارة بالمبلغ.
- احتفظوا بالإيصالات في ملف آمن، مثال الملف ذو الحلقات.
- امنحوا على الدوام إيصالات للأفراد الذين يمنحون أموالاً لمجموعتكم.

قم بتشكيل فريق للشئون المالية مكون من ثلاثة أعضاء على الأقل حتى يتشاركوا مسئولية الماليات.

اتفقوا على قواعد واضحة ومكتوبة، عما يجوز صرف الأموال عليه، والأشخاص الذين من حقهم ذلك.

اعقدوا اجتماعات منتظمة وأعلنوا عن المبلغ الموجود في الخزينة مؤخراً وتأكدوا من نظام الحسابات بشكل دوري -- مرة كل شهر على الأقل.

تأكدوا من أن فريق الشئون المالية لديه كل الأدوات اللازمة التي تمكنه من إدارة الأموال بشكل سليم.

احتفظوا بسجل لكل النقود الواردة والصادرة (أنظر النموذج) كما يمكنكم أن تحتفظوا بكل الشيكات والإيصالات في نفس الدفتر.

لا يجب أن يحتوي صندوق الأموال السائلة إلا على الحد الأدنى من النقود.

امنحوا إيصالاً لأي فرد يعطى أموالاً مجموعتكم لأي سبب - بما في ذلك لتبرعات - واحتفظوا بنسخة من الإيصال.

فيما يخص المبالغ الكبيرة، قوموا بفتح حساب بنكي للمجموعة وبذلك يسجل البنك جميع حركات الإيداع والسحب.

إيجاد تمويل بمبالغ أكبر

البحث

قوموا بالتحدث مع أفراد ومنظمات ذوى خبرة بالتمويل. يمكنكم الاستعانة بالمكتبة العامة للحصول على أرقام الهاتف والعناوين. كما قد توجد أفرع في منطقتك للمنظمات الدولية التي تقوم بالتمويل. (أنظر مصادر التمويل في القائمة بصفحة ١٢٣).

قوموا بجمع أكبر قدر من المعلومات حول المنظمة الممولة التي ستتصلون بها وتتقدمون لها. ما هي اهتماماتهم الخاصة؟ ما نوع وحجم المنح التي يمنحونها ولأى نوع من المنظمات؟.

الهدف

قوموا باختيار المنظمات الممولة التي تتناسب اهتماماتها بأكبر قدر ممكن مع مشروعكم واحتياجاته. ركزوا على المساحة المشتركة بين اهتمامات مجموعتكم واهتمامات الممول.

لا ترسلوا نسخاً من عرضكم للمنظمات التي لم تكونوا بعد قد أجريتم بحثاً كافياً عنها، ولا للوكالات التي لا يتناسب معها مشروعكم، ولا المنظمات التي لا تمول نوعية منظماتكم.

في الغالب ستسألکم المنظمات الممولة عن:

- من أنتم؟ وأين تعملون؟ ومع من؟
- ما هي المشكلة أو الحاجة؟
- ما هو العمل الذي تقترحون القيام به؟ ولماذا اخترتموه؟
- ما هي الفوائد المتوقعة؟ وعلى من تعود؟
- كم سيتكلف المشروع؟
- كيف تنوون تقييم مشروعكم لاحقاً؟ وكيف ستتعلمون من الدروس المستفادة؟



© Caroline Firenze

خطاب الاستفسار

من الأفضل أن تقوموا بإرسال خطاب مبدئي للاستفسار قبل أن تقوموا بتحضير عرض كامل، ويجب (إن أمكن) توجيه الخطاب إلى شخص بعينه وذكره بالاسم (ليس فقط إلى من يهمله الأمر)، وفيه يتم السؤال عن ما إذا كانت منظماتهم ترغب في تلقي عرض مشروعكم. وإن كانت الإجابة بنعم هل لديهم متطلبات خاصة.

نموذج لخطاب استفسار

السيدة الاستاذة فلانة الفلانية
صندوق الصحة العالمي - المكتب الإقليمي بالأديراتك
٣٢ الشارع الرئيسي - العاصمة ١٢٣٤٥
جمهورية لا وجوديا

تحية طيبة وبعد

نتشرف بتوجيه هذا الخطاب لسيادتكم بغرض الاستفسار عن إمكانية قيام منظماتكم بتمويل مشروع قد توصلنا إليه، ويتناول المشروع (عنوان المشروع ووصف مختصر له يشمل الأهداف والأنشطة المتوقعة والنتائج والميزانية التقريبية)

نود أن نعرف ما إذا كانت منظماتكم على استعداد لإمدادنا بالدعم المالي أو الفني لهذا المشروع.

وإذا كان ذلك ممكناً، فما هي الوسيلة المثلى لنا للتقديم؟
إذا كان ذلك يسليتم استمارات التقديم نرجو من سيادتكم إرسالها إلينا.
أما إذا لم يتسن لمنظماتكم مساعدتنا، فنسكون في غاية الامتنان لو أمكنك أن ترشحي لنا منظمات أخرى من الممكن أن تهتم بمشروعنا.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام.

مع خالص الشكر،

RK Cantanh

فلان الفلاني

مدير التمويل



نصائح

العروض المقدمة للحصول على تمويل

اتبع إرشادات الممول وحاول الاقتراب لاهتماماته.



احرص على الإيجاز، العرض النموذجي لا يجب أن يزيد عن عشر صفحات من السطر المزدوج بالإضافة إلى صفحة العنوان وقائمة بالمحتويات.



تحلّ بالبساطة، تجنب الكلمات المعقدة والعامية والمصطلحات المتخصصة، وقم بشرح أية مصطلحات خاصة أو كلمات مركبة يصعب فهمها.



ركز على رسالة واحدة، قم بشرح أهمية ما يفعله المشروع الذي تتقدم به.



تحدث عن أنشطة محددة ونتائج ملموسة. وتجنب الكلام العام، باستثناء الأهداف ذات المدى الطويل وفلسفة مجموعتكم.



قم بالتأكيد على التأثير الإيجابي لمشروعك. اذكر المستفيد من مشروعك وشرح كيف سيستفيد.



اذكر مهاراتكم ومعلوماتكم (في إطار المجموعة) وأوضح أوجه تفرد مشروعكم وكيف يختلف عن غيره وكذلك مجموعتكم ثم اشرح أسباب هذا التفرد والتميز.



اجعل العرض جذاباً – يجب أن يكون واضحاً وسهل القراءة. اجعل المسافة بين السطور مزدوجة.



كن على استعداد لأن يقترح الممول بعض التغييرات في تصميم المشروع.



احتفظ بنسخ من المشروع وبجميع المراسلات الخاصة به.

حاول أن تتعرف على الممول وحاول أن تقابل الشخص الذي بيده طلبك. أما إذا لم يسمح وقت هذا الشخص بمقابلتك، فحاول التحدث معه عبر الهاتف عن مشروعك لمدة عشر دقائق، وذلك قبل أن ترسل له المشروع النهائي. فهناك بعض الممولين يقومون بإخبار المتقدم عما يبحثون عنه في مشروع ما.

سيكون لطلبك فرصة أكبر في القبول لو أنك بدأت بطلب منح صغيرة. ويمكنك طلب المزيد فيما بعد كلما ازدادت مجموعتك خبرة في الإدارة المالية وكما ازداد تاريخ المشروعات الناجحة لديها. ويجب أن تتسم طلباتك بالشفافية، أي بالصراحة والصدق، إذ أن المبالغة في تقدير تكاليف المشروع يؤدي إلى إثارة الشكوك وقد يؤدي بالمشروع إلى الرفض.

قد يفيدك أن تطلب من منظمة راسخة أن تستضيف الحساب وأن تمد باحتياطي مالي إذا ما كانت هذه أول تجربة لك مع التمويل. احتفظ بسجلات دقيقة عن كيفية إنفاق واستخدام كل أموالك.

قم بتوضيح مصادر التمويل المستقبلية للمشروع. تفضل المنظمات عموماً أن تمول المشاريع التي قد تصل إلى مرحلة التمويل الذاتي في المستقبل، حيث يمكن أن تقل المبالغ التي يدفعونها تدريجياً بينما يزداد قدر الدعم المحلي للمشروع. حاول أن تقدم هذا في مشروعك، مثلاً في أن تذكر تكاليف عام إنشاء المشروع، تليه ميزانية العام التالي التي تتضمن تكاليفاً أقل للاستمرار في المشروع.

اقرأ تعليمات وإرشادات الممول بعناية وتأكد من إرسال عرضك في غضون الوقت المسموح به وأن عرضك يتبع نموذجهم المحدد.

مراحل التمويل

- ١ ينظر أحد مسؤولي المؤسسة طلبكم أو خطاب الاستفسار المقدم ومعه جميع الطلبات الأخرى. ثم يقرر إذا ما كان عرضكم له علاقة بنشاط المؤسسة أم لا.
 - ٢ إذا كان المشروع يتناسب ومتطلبات الممول سيطلب من مجموعتكم أن تقدم العرض النهائي. ومن الممكن أن يزودكم بإرشادات محددة لتباعها.
 - ٣ تقوم مجموعتكم بإرسال العرض النهائي كاملاً.
 - ٤ يقرأ المسؤول بالمؤسسة عرضكم مع الآخرين وقد يتصل بكم للاستفسار أو للحصول على مزيد من المعلومات عن نقاط معينة في العرض.
 - ٥ يكتب المسؤول تقريراً يقوم فيه بتقييم عرضكم.
 - ٦ يسلم كل عضو من أعضاء مجلس الإدارة أو لجنة المنح بالوكالة نسخاً من جميع العروض المقدمة مرفقاً بها تقرير التقييم الذي كتبه المسؤول.
 - ٧ في الاجتماع التالي للمجلس أو للجنة يقرر الأعضاء إذا ما كان سيتم التمويل لكل عرض على حدة.
 - ٨ يتم إعلامكم بالقرار.
- في بعض الأحيان تستغرق تلك العملية عاماً أو أكثر.

عناصر العرض (طلب التمويل)

① الملخص - لا يزيد عن صفحة واحدة .

- يجب أن يكون الملخص قصيراً يركز على النقاط الرئيسية للعرض ويشمل:
 - نبذة عن منظمتم.
 - بعض الجمل عن المشكلة أو الحاجة المتعلقة بالمشروع الذي تقدمونه.
 - وصف للمشروع (يشتمل على مكان تنفيذه والأهداف ذات المدى الطويل والأغراض المرجوة منه خلال سنة واحدة).
 - النتائج المتوقعة أو ما سيسفر عنه المشروع، مع تحديد الفئات المنتفعة من المشروع.
 - الوقت الذي سيستغرقه المشروع.
 - كيف ستتم مراقبة وتقييم المشروع.
 - المبالغ الكلية التي يحتاجها المشروع (بما يشمل التمويل من مصادر أخرى والمبالغ المطلوبة من المؤسسة المتقدم إليها)

② معلومات عن منظماتكم وتاريخها (حوالي صفحة واحدة)

يجب أن يشتمل هذا الجزء على: اسم المنظمة ومن الذي أسسها ولماذا، وفلسفتها وبيانها التأسيسي، وكذلك أعضاء المجموعة والمستفيدين منها، والتنظيم الداخلي للمجموعة (عدد الأعضاء الذين يتقاضون مرتبا وعدد المتطوعين، والهيكل الإداري والوضع القانوني كجمعية خيرية إن كنتم كذلك)، والأنشطة والإنجازات الحديثة، والجوائز الشرفية التي حصلت عليها المنظمة، وما كتب عن المنظمة أو قيل عنها على لسان الخبراء أو رواد المجتمع، أو أي تقييم سابق يوضح نجاح المنظمة في مجالها.

③ الحاجة التي يلبيها المشروع (حوالي صفحة واحدة)

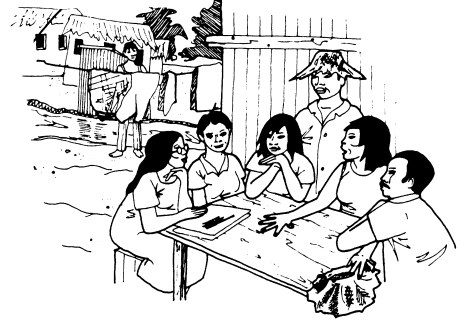
اشرح باختصار الحاجة أو المشكلة التي يتعرض مشروعكم لعلاجها أو لتبليتها. وشرح أيضا الأسباب التي جعلتكم تدركون أهمية تلك الحاجة. استند إلى معلومات مثل المقولات على ألسنة الهيئات والسلطات أو الأفراد المنتفعين من المشروع. لا تفترض أن القارئ سيكون على علم بفيروس الإيدز، اشرح أهمية عملكم - أنكم، على سبيل المثال، تعملون في منطقة بها أعلى معدلات الإصابة بفيروس الإيدز في بلادكم. قم بتسليط الضوء على الأشياء المميزة والتي ينفرد بها مشروعكم.

④ وصف المشروع وخطة العمل به (لا يزيد عن ثلاث صفحات)

قدم قائمة بالأهداف الرئيسية للمشروع والأهداف ذات المدى القصير، كالأهداف التي من المقرر تحقيقها في السنة الأولى من المشروع. لا يجب أن يكون هناك أكثر من خمسة أهداف ذات مدى قصير للمشروع. قم بوصف المراحل التي سيمر بها المشروع للوصول إلى الأهداف وكذلك اشرح سبب أهمية تلك المراحل بعينها. هذا القسم سيوضح ماذا سيفعل مشروعكم والمكان والزمان لإنجازه، وكيفية ذلك وأسبابه. قم بتوضيح أي أهمية لخطتك المستقبلية، مثلاً أي توفير في الإنفاق أو أي نهوض بمستوى المعيشة سينتج عن مشروعكم. اشرح الخطط المستقبلية بما يشمل خطة العمل الرئيسية أو الجدول الزمني لتنفيذ الأنشطة، مع ذكر الشهور التي سيتم فيها تنفيذ كل مرحلة من مراحل النشاط. قم بتوضيح المراحل التي ستقوم فيها بإنفاق مبالغ كبيرة من المال. قم أيضاً بتوضيح من الذي سيتحمل المسؤولية الكلية لإدارة المشروع، ومن الذي سيقوم بالعمل فيه، بالإضافة إلى قائمة بمسؤوليات كل فرد أو كل مجموعة، ويفضل ذكر اسم الوظيفة بدلاً من ذكر اسم الفرد. يجب توضيح من الذي يتقاضى أجراً ومن الذي يعمل متطوعاً، وذلك سيوضح بند الأجر بميزانيتك. إذا كنتم تنوون تكوين لجنة استشارية للمشروع قم بوصفها وتحديد مهامها.



© Marie-Thérèse Feuerstein



© Marié-Thérèse Feuerstein

5 النتائج المتوقعة (لا يزيد عن صفحتين)

في هذا القسم اذكر ما تتوقعونه من نتائج للمشروع. اذكر الفئات التي ستستفيد منه (مع إرفاق التفاصيل مثل السن، الجنس، حالة الإصابة بالفيروس). قم بالتأكيد على أن حاملي فيروس الإيدز والمصابين به لهم صلة مباشرة بتصميم المشروع والتخطيط له وتنفيذه. اعرض لأهمية هذا وكيفية تنفيذه. قم بوصف كيفية الرقابة والتقييم وكيف تنوي استخدام تلك المعلومات لأي خطط مستقبلية.

اذكر:

- نظام التقييم الذي أرسيتموه من أجل الرقابة لتحديد ومعالجة المشاكل التي قد تظهر أثناء تنفيذ المشروع
- المسئول عن تنفيذ وإدارة عملية التقييم
- كم مرة سيتم التقييم، ومتى سيعد التقرير عن النتائج، ومن المسئول عن ذلك
- الأشياء المحددة التي سيتم تقييمها لقياس مدى نجاح المشروع (يجب أن ترجع تلك المؤشرات إلى أهداف المشروع وأن يكون هناك على الأقل مؤشر خاص بكل هدف)
- ماهية المعلومات والحقائق التي ستجمعها للتقييم، وكيف ستجمعها، وكيف سيتم تحليلها
- كيف ستقوم بإفادة المجتمع المحلي والآخرين - بما فيهم الممول - بالدروس المستفادة من التقييم.
- كيف ستستخدم التقييم لتحسين وتطوير المشروع.

6 الميزانية (صفحة واحدة + ملاحظات)

تعتمد الميزانية السليمة على مبالغ تكونون متأكدين تماماً من صحتها. وذلك لأن الممولين سيرغبون في أن يعرفوا كيف توصلتم لتقدير تلك الأرقام. تأكد من أن كل بند في الميزانية يحيل بوضوح لأنشطتكم التي خطتكم لها. ومن المفيد وضع ملاحظات في الميزانية لشرح وتبرير أية نفقات قد تبدو لأول وهلة مبالغاً فيها. مثال ذلك أن تقوم بتوضيح أنكم توصلتم إلى تقدير نفقات السفر استناداً إلى أقل سعر موجود في السوق، أو أن نفقات الترجمة تشتمل على الترجمة للغة الإشارات.

يجب أن تتضمن الميزانية قائمة وشرحاً لكل العناصر غير المالية التي ستساهم في المشروع (المساهمات النوعية) مثل وقت المتطوعين، ووسائل المواصلات المستعارة، والمساحات المكتبية، أو أي تبرعات خدمية أو إمدادات أو معدات. اذكر مصادر التمويل الأخرى التي تحظى بها والمصادر الأخرى التي تتوجه لها في المستقبل، كما أنه من الأساسي أن توضح كيف ستحصل على أية مبالغ أخرى يتطلبها مشروعك ولم تقم بطلبها من هذه المنظمة.

قم بتوضيح خطتكم للاستمرار في دعم المشروع مستقبلاً عندما ينتهي التمويل محل الطلب. بعض بنود الميزانية تكون نفقة لمرة واحدة مثل شراء معدات، ولكن هل خصصت تكلفة للصيانة والتصليح؟ هل هناك خطط تمويل ذاتي للمشروع دون الاستعانة بتمويل خارجي؟

اشرح باختصار نظام الإدارة المالية للمشروع بما يشمل أين سيتم إيداع المبلغ وكيف سيتم التحكم في الإنفاق؟ ومن المسئول؟ ومن الذي سيقوم بالتقارير المالية؟ وكم مرة؟ وهل ستتم مراجعة محاسبية؟ وفي هذه الحالة من الذي سيقوم بها؟

7 مستندات مساعدة

يمكن إرفاق مستندات تدعم طلبكم مثل آخر تقرير سنوي أصدرته منظماتكم، وأي سياسات على مستوى تكافؤ الفرص والتزامات خاصة بحقوق الإنسان أنجزتها منظماتكم، أو نسخ من البيانات الصحفية عن أنشطة المنظمة، وقائمة بأعضاء المجموعة (إذا كانت اتحاداً أو ائتلاًفاً)، والسيرة الذاتية للشخص الذي يدير المشروع.

المتابعة

حتى بعد أن تقدم عرضك، تذكر أن هناك منافسة شديدة على التمويل. لذلك يجب أن تتأكد من أن عرضك وصل إلى مكتب الممول، ولكن لا تلح عليهم ليقدموا رداً فورياً. إن لم تتلق أي إخطار بعد شهر من تقديم العرض فلك أن تتابع بخطاب رقيق. اطلب تأكيداً على استلام العرض واستفسر عن متى ستتسلم الرد (وقد يستغرق ذلك ستة أشهر أو سنة). احتفظ بسجل ونسخ لكل الطلبات بتواريخ كل منها وملاحظات عن أي مكالمات هاتفية أو اجتماعات متعلقة بها.

استغل كل فرصة لتوطيد علاقاتك مع الممول وإمداده بالمعلومات عن منظماتكم ودعم ثقته بها.

إذا لم يلق عرضك قبولاً لا تيأس، فأأي عرض يمكن رفضه حتى العروض التي أعدها أكثر الناس خبرة ونجاحاً. حاول أن تعرف أسباب الرفض، حيث أنه من الممكن أن ترسل عرضك مرة أخرى مع بعض المعلومات الإضافية أو بتقديم القضية بطريقة مختلفة. إذا لاقى عرضك قبولاً يجب تقديم الشكر للمؤسسة الممولة على مساعدتها، تأكد من أنك تلبي متطلبات التقارير مثلاً عن طريق إمداد الوكالة بالتقارير ربع السنوية. قد تحتاج لشيء آخر في المستقبل وسيرحبون بتمويلك في المرة التالية إن هم ظلوا على معرفة جيدة بكم. قوموا بدعوتهم لزيارة المنظمة أو لزيارة المشروع الذي يمولونه ولحضور الأنشطة، واجعلوهم يشعرون بالتقدير الذي تكنونه لهم وكأنهم جزء من العائلة. اطلبوا منهم إبداء رأيهم وتعليقاتهم بخصوص المشروع ولا تنسوا أن تتقدموا بالشكر والتقدير لممولكم في الاجتماعات أو في الإصدارات والتقارير.

مثال على كشف الميزانية

ستحتاج أن تكيف هذا على الأنشطة الخاص بك محل العرض

اسم المشروع:

تاريخ البدء:

التمويل المطلوب من (اسم الممول) تاريخ الانتهاء:

مصادر أخرى للدعم

القسم ١ العاملون بالمشروع: الأجور والرواتب

اسم الموقع الوظيفي وقت كامل أم جزء من الوقت (عدد الساعات أسبوعياً)

١-

٢-

ضرائب العمل والخدمات للعاملين:

إجمالي الأجور والضرائب:

القسم ٢ المكان

١- إيجار المكتب (الإيجار الشهري $\times 12$)

٢- أمكنة أخرى (حدد الاستخدام)

٣- التليفون

٤- المنافع (الكهرباء - الماء - الخ)

٥- الصيانة والإصلاحات

الإجمالي

القسم ٣ المواد والإمدادات

١) أجرة البريد

٢) أخرى (تذكر)

المجموع

القسم ٤ المعدات - الأثاث - المركبات

١-

الإجمالي

القسم ٥ السفر

١- نفقات السفر المحلي

٢- الوجبات و بدل السفر

٣- أخرى (تذكر)

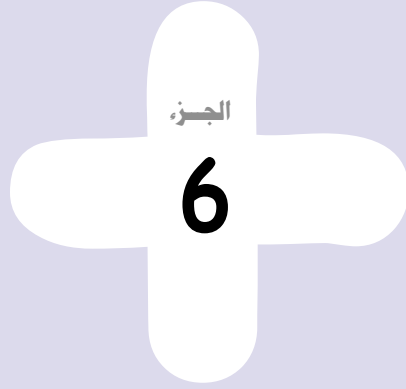
الإجمالي

كيلومتر في الشهر \times سعر الكيلومتر الواحد $\times 12$ شهر:

يوم \times تكلفة اليوم الواحد

.....

.....



مهارات الاتصال



الإفصاح	94
نشاط 6.1	96
التدريب على الإفصاح	
التحدث للجمهور	97
نشاط 6.2	101
إرخاء الجزء العلوي من جسدك	
نشاط 6.3	102
الإعداد لاستخدام صوتك	
نشاط 6.4	103
تسخين الصوت	
العمل مع وسائل الإعلام	104

يمثل الحديث أمام مجموعتك، وإلقاء الخطب في اجتماعات وأحداث أكثر عمومية وسيلة جيدة من وسائل رفع الوعي بفيروس الإيدز وشرح قضيته. في مرحلة ما سيرغب بعض أعضاء المجموعة في التحدث إلى الناس وإلى عائلاتهم وأصدقائهم عن إصابتهم بفيروس الإيدز. يقدم هذا الجزء من الدليل نصائح عملية لتنمية وتطوير مهارات الاتصال بالجمهور – التحدث إلى الإعلام وإلى مجموعات أكبر.



© Gideon Mende/Network

“إخبار الآخرين يجعلني أقوى” – مدرسون إيجابيون، هلابيسا، جنوب أفريقيا

الإفصاح

قد يفترض الناس أنك حامل لفيروس الإيدز لأنك تعمل في مجموعة معنية بالإيدز (أو لأنك تشترك فيها). وهذا ليس صحيحاً بالضرورة، حيث أن بعض المجموعات تشمل أفراداً ليسوا حاملين لفيروس الإيدز. وبسبب ذلك الافتراض تأتي أهمية أن يكشف الشخص الذي يتحدث باسم مجموعتكم أمام الناس عن كونه حاملاً لفيروس الإيدز من عدمه. وسيفيدكم التفكير – على المستويين الفردي والجماعي – في مسألة الإفصاح، والكلمة هنا مستخدمة بمعنى الإفصاح عن الإصابة بفيروس الإيدز من عدمها، قبل أن تبدءوا في الأنشطة التي من شأنها أن تضيع حديث مجموعتكم، أو قبل التحدث إلى الناس خارج المجموعة.

- كيف ستشعر إذا افترض الناس أنك حامل لفيروس الإيدز بسبب اشتراكك في المجموعة؟
- من الذي ترغب أن يعرف حالتك الصحية بالنسبة للإيدز؟ الجميع؟ العائلة والأصدقاء المقربون فقط؟ زملاؤك في العمل فقط؟ الأشخاص الموجودون خارج نطاق منزلك وبلدتك فقط؟
- إذا ظهرت أمام الجمهور لتتحدث للمجموعة مثلاً، أو في حديث تليفزيوني لتتحدث عن حياة حاملي فيروس الإيدز، هل ترغب أن تكون صريحاً بخصوص وضعك الصحي؟
- الاعتراف بصراحة أنك مصاب بفيروس الإيدز من شأنه أن يحدث تأثيراً كبيراً في حياتك، حيث تختلف ردود أفعال الناس تجاه هذا الإفصاح، فقد يقابلك البعض بالغضب أو العداء بينما يتقبلك البعض الآخر ويحترم صراحتك.

المميزات والعيوب

لا توجد إجابة بسيطة عن سؤال “هل أكشف عن إصابتي بالفيروس أم لا؟” كما أن شعورك تجاه هذا الأمر من الممكن أن يتغير ويختلف بمرور الوقت. من الصعب جداً أن تخبر الآخرين بأنك تحمل فيروس الإيدز (أو أنك مصاب بمرض الإيدز) حيث يجد البعض صعوبة في استيعاب مثل هذا الخبر. لذلك يستحسن أن تضع في اعتبارك المميزات والعيوب الناتجة عن صراحتك بخصوص إصابتك بالفيروس بالنسبة لحياتك أنت.

بعض الميزات:

- الشعور بالارتياح لأنك لست مضطراً لكتمان سر إصابتك بالفيروس، فتستطيع التحدث بحرية وصراحة.
- أن تكون أكثر قدرة على مساعدة الآخرين وتعريفهم فيروس الإيدز والقضايا والاهتمامات المتعلقة به.
- قد يكون موقفك مشجعاً بالنسبة للآخرين لو أنهم وضعوك كمثال يحتذى به كشخص صريح بخصوص إصابته بالإيدز.

”بعد أن أفصحت علانية عن كوني مصاباً بفيروس الإيدز، حدث - ويا للعجب - أن كلامي أصبح ذا وزن أكثر من ذي قبل. عندما أتحدث في الاجتماعات أو إلى أصدقائي أراهم يستمعون إلي كما لو كنت شخصاً حكيماً كبيراً في السن. وأنا أرحب أن يروني كشخص كبير عمراً وذلك لأن كبار العمر يحظون باحترام أكثر في أفريقيا.“

قائد مجموعة لوميير أكسيون - كوت ديفوار

”من المهم أن يظهر حاملو فيروس الإيدز أمام الجميع بشكل واضح أثناء ورش العمل التدريبية. وقد عملنا على خلق الوعي لدى الناس أثناء هذه الورش. يظن الناس أن الإيدز في الإكوادور ليس مشكلة ولكن عندما أخبرهم أثناء جلسات ورش العمل أنني مصاب بفيروس الإيدز أرى أنهم يفاجئون وذلك لأنهم يعتقدون أنه لا يوجد أحد بالإكوادور مصاب بفيروس الإيدز، وبهذا الاعتراف أجعلهم يدركون وجودنا ويدركون أن الإيدز موجود فعلاً.“

عضو في أميجوس بور لا فيدا، جواياكويل، الإكوادور

”عندما أعلنت أنني مصاب بفيروس الإيدز ساعدتني إدارة الصحة بأن وفرت لي عملاً. كما طلبت منى منظمات غير حكومية أن أتحدث إلى جمهورهم عن الإيدز. بصفتي حاملاً لفيروس الإيدز فإنني أعتبر أنسب شخص يقوم بهذا العمل بشكل فعال وذلك لأنني أستطيع التحدث عن هذا الأمر وتبادل الخبرات بشأنه. أستطيع أن أخبرهم بسبب إصابتي بالمرض وماذا أفعل الآن وأنتني رغم تعرضي لهذا البلاء إلا إنني مازلت هنا ومازلت قادراً على الإنتاج. يرغب الناس في أن يروا حاملي فيروس الإيدز، فهي بالنسبة لهم تجربة جديدة. وأنا أقول لهم أن فيروس الإيدز ليس نهاية الحياة. بعد أن يظهر التشخيص الإصابة تبدأ حياة أخرى.“

آرشي ريفيرا، بينوي بلس، الفلبين

بعض العيوب

- قد يزداد شعورك بالكرب عندما تخبر الآخرين بأنك مصاب بفيروس الإيدز عن شعورك وهو سر لا يعرفه غيرك.
- قد تشعر بأن الجميع يتحدث عنك بصفتك شخصاً مصاباً بفيروس الإيدز وكأن جميع صفات شخصيتك القديمة تلاشت وأصبحت شخصيتك تتلخص في إصابتك بالفيروس.
- قد يعجز الآخرون عن أن يتقبلوك كما كانوا من قبل أن يعرفوا أنك مصاب بالفيروس.

”أنا أعيش في مجتمع لا يقبل الحديث عن الإيدز. إذا عرف جيراني وزملائي في العمل أنني مصاب بفيروس الإيدز ستصبح حياتي لا قيمة لها. لقد أخبرت عائلتي وأحاطوني بالتقبل والرعاية. كما أنني أشارك في مجموعة مع أخريات حاملات لفيروس الإيدز. لكنني أحرص على ألا يعرف أي شخص آخر بهذا الأمر“

”إنني أسافر للخارج أتحدث عن احتياجات حاملي فيروس الإيدز، لكنني لا أستطيع أن أكون صريحة في بلدي حتى لا يعاني أطفالي“

التدريب على الإفصاح

الهدف: أن نضع في الاعتبار ما يمكن أن يحدث كنتيجة لإخبار الآخرين بأنك مصاب بالفيروس. يمكن القيام بهذا النشاط كعصف ذهني للمجموعة أو بشكل فردي. اكتب قائمة كما في المثال الموضح أدناه. أضف أفراداً آخرين ممن قد يكتشفون أنك مصاب بفيروس الإيدز لو أنك كشفت عن إصابتك بالفيروس.

نشاط

6.1

المميزات	العيوب
	شريك حياتي
	الوالدان
	الأطفال
	زملاء العمل
	الرئيس في العمل
	أعضاء فريق كرة القدم

التحدث للجمهور

لكل فرد مخاوفه عندما يطلب منه أن يتحدث أمام مجموعة للمرة الأولى. ومعظم الناس لا يتمتعون بموهبة تلقائية في الحديث أمام الناس. غير أننا جميعاً يمكننا أن نتدرب على تطوير وتحسين مهارات العرض لدينا وزيادة ثقتنا في أنفسنا. كما ستفيد مشاهدة كيف تقوم الشخصيات العامة بعرض قضية ما بنجاح.

ستستفيد كذلك من التحضير لعرضك جيداً لتصل أفكارك بوضوح وبساطة، وسيفيدك أن تقدم رسالتك بقناعة ووضوح.

قائمة مهام

التخطيط لعرضك

- ١ ما هو هدفك من تقديم هذا العرض؟
 - * هل هو الإقناع؟ التعليم؟ الإعلام؟ التسلية؟ كل هذا معاً؟
 - * هل ستكون وحدك؟
 - * هل ستحتاج إلى وسائل إيضاح بصرية أو أية أوراق مطبوعة يتم توزيعها للإيضاح؟
 - * هل بإمكانك إدخال بعض خفة الظل ضمن العرض، أو أي عناصر ذات طابع مؤثر حتى يرسخ عرضك في ذهن الجمهور؟
- ٢ ما الذي تريد قوله؟
 - * ما هي الخطوات - إن وجدت - التي تريد لجمهورك أن يتخذها بناءً على عرضك؟
 - * ما هي أهدافك الأخرى؟
 - * أعد قائمة بكل الأفكار والمعلومات والقضايا التي تستطيع أن تقدمها في عرضك.
 - * اختر منها الأفضل والأوثق صلة بأهدافك الأكثر أهمية.
 - * ضع عدداً قليلاً من النقاط الهامة - لا تزيد عن ثلاثة - فذلك يساعد على أن تترك لدى جمهورك صورة واضحة جداً عن محتوى عرضك.
- ٣ إلى من توجه ما تقوله؟
 - * كم عدد الحاضرين؟
 - * ما الدافع لأن يأتوا؟ وما هي الصفة المشتركة بينهم؟
 - * هل لديهم معرفة بالموضوع الذي ستقدمه؟
- ٤ كيف ستقوله؟
 - * هل ستطلب من الجمهور أن يشارك في عرضك؟
 - * متى ستقوله؟
 - * في أي وقت من اليوم؟ (هل سيؤثر ذلك على من سيستطيع الحضور، أو على شعورهم؟)
 - * كم من الوقت سيستغرق العرض؟
- ٥ أين ستقوله؟
 - * ما هي مساحة القاعة أو الحجرة؟
 - * ما مدى قرب الجمهور منك؟
 - * حاول أن ترى القاعة قبل أن تتحدث فيها.

نصائح

غالباً ما يفيد أن تقوم بعصف ذهني مع أصدقائك حول عرضك. فكروا في الرسائل التي تريدون توصيلها وكيفية توكيدها.

يستفيد الجميع - وحتى المتحدثون الماهرون - من التدريب. لا يجب حفظ خطبتك عن ظهر قلب، ومع ذلك يجب أن تتدرب حتى تكثفي بنظرة سريعة للنص حتى تتذكر الكلام، فلا تضطر إلى قراءة كل كلمة من النص. حاول التدرب أمام أصدقائك، أو أمام طفلك الرضيع، أو أمام المرأة! اطلب من أصدقائك لعب دور الجمهور وإبداء آرائهم. يجب تعديل وقت المحاضرة حتى تناسب الوقت المتاح، فعليك اختصارها أو إطالتها حسب المطلوب.

تقديم عرضك

حتى تتغلب على التوتر، احرص على أن تصل مبكراً وأن تتعرف على المكان الذي تقدم فيه عرضك. حاول أن تتحكم في الموقف وتذكر أن معلوماتك بشأن موضوع خطبتك تفوق معلومات جميع الأشخاص الآخرين من جمهورك.

يبدأ عرضك قبل أن تبدأ في الكلام، حيث يبدأ فور أن تقف أو يراك الناس. ادخل واطهر بثقة وتحكم في سرعة سيرك. قف مستقيماً ومنشراحاً في مواجهة جمهورك ومتوازناً على رجلك.

يجب أن يراك الناس وحاول ألا تعطي انطباعاً بأنك تخبئ وراء المنضدة. اعمل على إزالة أي حواجز بينك وبين الجمهور: حيث يمكن لهذه الحواجز أن توقف تيار الاتصال بينك وبين المستمعين.

لغة الجسد عند تقديم عرضك، اعلم أن سلوكك ولغة جسدك يؤثران على الجمهور. منذ أول لحظة انظر إلى المستمعين في عيونهم. هذا شيء مهم يتيح لك معرفة رد فعل الجمهور تجاه رسالتك.

المظهر احرص على المظهر الملائم وارتدي ملابس مناسبة، فإن ارتديت بذلة رجل أعمال أمام مجموعة من الشباب سيرهبونك ويشعرون بالقلق. ومن جهة أخرى، فإن ارتداء الجينز في اجتماع لرجال الأعمال سيؤدي إلى الرفض! تساعد الملابس المناسبة على بناء الثقة والارتياح لدى الآخرين. أما إذا لم تكن متأكدًا مما يجب أن ترتديه لاجتماع ما، فعليك أن تسأل عن نوع الملابس المعتاد هناك.

الإيماءات تضيف الإيماءات (كحركة اليد مثلاً) القوة إلى محاضرتك. حاول أن تحرك ذراعك كله بما فيه الكتف وليس فقط الكوع والمعصم. ويأتي أقوى تأثير إذا أشرت بيدك قبل أن تقول الكلمة المصاحبة للإشارة.

تقديم العرض

لا تنس الشهيق والزفير، وخصوصاً قبل أن تتحدث. عندما تشعر أنك مقبل على مشكلة - توقف وخذ نفساً عميقاً - ثم كرر ذلك مرة أخرى - ثم استأنف ما كنت تقوله.

تحاشي أن تستند على الأثاث وحرص على ألا تتأرجح.

حذار من الحركات العصبية اللاإرادية التي من شأنها تشتيت انتباه الجمهور، ومثال ذلك أن تعبت بالنقود الفضية أو المفاتيح أو أن تعبت في شعرك أو ملابسك أو نظاراتك، ولأ ترتدي المجوهرات التي قد تعكس الضوء وبذلك تشتت الجمهور.

ليكن في متناول يدك كوب ماء، لو أمكن ذلك، ولكن ليس قريباً جداً حتى لا ينسكب.

احرص على ألا تكون متصلباً وتخلص من توتر العضلات في رأسك ورقبتك وكتفيك وذراعيك (الأنشطة المذكورة أدناه تساعد على إزالة التوتر).

ابتمس لجمهورك، لأن ذلك يساعد على تهدئة عضلات وجهك وإضفاء الهدوء والدفء على صوتك.

عندما تنتهي من محاضرتك، توقف ولا تفر هارباً.

التحدث أمام الناس

هل كلامك واضح؟ تأكد من أن كلماتك لا تختلط بسبب السرعة. إذا كانت لديك كلمات صعبة النطق في محاضرتك، تدرب عليها مسبقاً حتى تتمكن من قولها بسهولة ووضوح. والأفضل تحاشي الكلمات الصعبة أساساً واستبدالها بكلمات أسهل.

هل يشد صوتك الانتباه؟ أظهر الحماس لقضيتك وذلك بأن تكون معبراً فيما تقوله. إن كان صوتك ينم عن الملل سينتقل الشعور بالملل لمستمعك. يجب أن ترتفع نبرة صوتك وتنخفض مثلما يحدث في حديثك المعتاد، فذلك أكثر جذباً لاهتمام المستمع.

ما هي سرعة إلقاءك؟ هل تسابق الوقت، بمعنى هل لديك الكثير لتقوله في وقت قصير؟ اختصر فوراً من خطبتك. هل هي بطيئة جداً؟ لو كان كم كلامك أقل من الوقت المتاح قصر من وقت محاضرتك فذلك أفضل من الحديث الأبطأ. توقف عن الإلقاء بين الحين والآخر، فالمستمع يحتاج لوقت ليفكر فيما قيل أو فيما سيحدث. ولك أن تسجل علامة في أماكن محددة في نص خطبتك لتذكر نفسك بالتأكيد على كلمات محددة أو بالتوقف لالتقاط أنفاسك.

هل تبدو متوتراً؟ خذ نفساً عميقاً ثلاث مرات، أو قل ببساطة إنك تشعر بقليل من التوتر. حيث أن هذا يريح الجمهور الذي قد يكون لديه نفس الشعور.

هل صوتك عال بما يكفي؟ لو وجد الجمهور صعوبة في سماعك سرعان ما سيتوقفون عن محاولة التغلب على تلك الصعوبة. اطلب منهم أن يقولون فوراً إذا أصبح صوتك منخفضاً وذلك بأن تقول (ارفع يدك لو أنك لا تسمعني). حتى العروض التي تقدم للمجموعات الصغيرة تتطلب صوتاً أعلى من الصوت العادي. وجه حديثك إلى من يجلسون في آخر الغرفة.

المؤثرات البصرية المساعدة

عادة ما يتذكر الناس الصور أكثر من الكلمات. لذلك فإن المؤثرات تضيف تأثيراً للعرض. استخدم تلك المؤثرات للتعبير عما تعجز الكلمات عن إيضاحه، لا تفرط في استخدامها حتى لا تفقد تأثيرها، استخدمها مثلاً للتأكيد على نقطة أساسية أو لإضفاء الإثارة أو لتغيير الموضوع. لا بد أن تكون المؤثرات البصرية المساعدة متعلقة بالموضوع ومدعمة لقضيتك.

● الصور والشرائح الضوئية: استعن بصور قوية وفعالة توصل قضيتك بوضوح. وتأكد دائماً من أن الأفراد الذين يظهرون في الصورة يوافقون على استخدام صورهم.

● استعن بمواد حقيقية بقدر الإمكان فهي أفضل من النماذج، فللتدريب على استخدام العازل الطبي مثلاً، وزع عدداً من العوازل الطبية على الجمهور ومعها الموز أو الخيار.

● تجنب الأشكال التوضيحية المعقدة والجداول والرسومات الإحصائية، حاول أن تجعل مؤثراتك البصرية المساعدة في أبسط شكل ممكن.

● تذكر أنك أنت نفسك أهم عنصر بصري في العرض.



”استخدم أدوات حقيقية كالعوازل الطبية متى كان ذلك ممكناً“ يودس، الإكوادور

الرد على الأسئلة

- لا تشعر بأنه يجب عليك معرفة كل شيء. ليس هناك مشكلة في أن تقول كلمة "لا أعرف" مصحوبة بعرض منك أن تبحث عن المعلومة وتوفرها للسائل فيما بعد.
- تحدث من منطلق تجاربك الحياتية الخاصة فذلك أفضل من إعطاء ردود نظرية.
- شجع المناقشة حين يكون ذلك مناسباً فذلك أفضل من مجرد الأسئلة والأجوبة.
- حضر ردوداً للأسئلة التي تتوقعها، وفي حالة طرح أسئلة بالغة الخصوصية فإن لك ألا تجيب عليها، مع شرح أسبابك في الرفض.

بعد العرض

- التحدث إلى جمهور كبير شيء صعب ومرهق، خصوصاً عندما تكون تجربة جديدة.
- تأكد من وجود شخص تستطيع أن تتحدث معه بعد العرض لو أنك تحتاج لذلك.
- يمكن أن يصطحبك صديق أثناء محاضرتك حتى يكون معك شخص مألوف.
- أسأل الجمهور عن رأيه، فقد تستفيد من ذلك. ولا تنسَ أن تخبر المستمعين بأن إنصاتهم لك كان مشجعاً.

تمارين التنفس وتمهيد الأعصاب

تعد تمارين شد الجسم طريقة جيدة للتهديئة. فمثلاً، ارفع كتفك واخفضهما ثم هز جسدك كله بدون عنف مع التنفس بعمق. تأكد من غياب التوتر عن جسدك في لحظة ما قبل الكلام، دون شد في الرقبة. تنفس بعمق من ضلوعك. انظر لجمهورك وتذكر ماذا تريد منهم. خذ شهيقاً عميقاً ولا تتحدث إلا عند الزفير، فهذا يعني أنك بدأت هادئاً بقدر الإمكان وبوفرة في التنفس.

ملحوظة: توقف فوراً عن أي تمرين يشعرك بالألم، ولا تشد جسمك إلا بالقدر المريح. حاول أن تبقى هادئاً ومتحكماً في نفسك طيلة الوقت. احتفظ بسلسلة تنفسك وحركاتك بقدر الإمكان.

إرخاء الجزء العلوي من جسدك

الرأس

- 1 اجلس أو قف مستقيماً قدر استطاعتك وذراعاك مسترختان.
- 2 اخفض رأسك ثم ارفعها ببطء بشكل يشعرك بعضلات الرقبة وهي تقوم بالسحب.
- 3 أرجع رأسك إلى الوراء برفق ثم ارفعها.
- 4 اخفض رأسك إلى جانبك حتى تلمس الأذن الكتف، ثم شد جسمك وأعدّها. كرر ذلك في الجانب الآخر.
- 5 أدر رأسك برفق دورة كاملة قدر الإمكان.
- 6 احن رأسك برفق لتشعر بعضلات ما خلف الرقبة تشد ثم استرخ.
- 7 أدر رأسك بخفة، فقط لتحريها. والآن يجب أن تثبت رأسك.

الكتفان

- 1 اجلس أو قف مستقيماً قدر استطاعتك وذراعاك مسترختان.
- 2 ارفع إحدى الكتفين واخفضها برفق، وكرر ذلك مع الكتف الأخرى ثم الكتفين معاً.
- 3 ركز على الشعور بهبوط كتفيك.
- 4 حرك إحدى كتفيك برفق في دائرة، ثم حرك الأخرى. كرر الحركة، كل كتف في اتجاه مختلف.

الجزء العلوي من الجسد

- 1 قف متوازناً على قدميك مع تباعد الساقين. ارفع ذراعيك وشد جسدك حتى تقف على أصابع قدميك.
- 2 احتفظ بتوازنك. مدّ ذراعك لأعلى وابسط أصابعك لتصل أعلى ما يمكنك واثبت في ذلك الوضع لمدة خمس ثوان.
- 3 انزل برفق لتقف على كعبيك وانحن للأمام من الوسط تاركاً ذراعيك تتأرجحان بين ساقيك. دع وزنك يتأرجح للأمام بقدر الإمكان دون الشعور بالتعب.
- 4 قف مستقيماً مرة أخرى (ببطء).

الصدر

- 1 من وضع الجلوس أو الوقوف ضع يديك خلف رأسك في وضع مريح.
- 2 تنفس من أنفك شهيقاً ثم زفيراً.
- 3 انتظر حتى تشعر من ضلوعك أنك تحتاج إلى نفس آخر، ثم خذ شهيقاً عميقاً مع الشعور بامتلاء الرئة واتساع الضلوع.
- 4 كرر تلك الدورة مرتين أو ثلاث مرات (يساعد هذا التمرين على توسيع الصدر). تأكد من أنك تشعر بعضلاتك تشد وتسترخي مع التمارين.

نشاط

6.2



الإعداد لاستخدام صوتك

أولاً ، استلقِ واسترخ:

- 1 استلقِ وذراعاك إلى جانبك ورجلاك متباعدتان.
- 2 مدّ ظهرك قدر استطاعتك - كتفك متباعدتان والظهر والرقبة متسعان. حاول أن تتخيل أنك تتمدد أفقياً فوق الأرض ولا تهبط نحوها.
- 3 اشعر بالاسترخاء والتحرر في كتفك ورقبتك وذراعيك، وحركهم برفق إذا لزم الأمر.

ثانياً، التركيز على التنفس والصوت:

- 4 ضع يديك على ضلوع صدرك على أوسع مكان بهم وخذ شهيقاً من أنفك. اكتم النفس لثوانٍ قليلة ثم أطلقه كله من أنفك. انتظر حتى تشعر بأن العضلات بين ضلوعك تحتاج أن تتحرك ثم خذ نفساً مرة أخرى ببطءٍ واجعل عضلات صدرك تتسع من الخلف والجانبين. كرر تلك العملية عدة مرات.
- 5 خذ نفساً من أنفك ثم أطلقه بعد أن تعد لعشرة. حاول أن تشعر بالعضلات بين ضلوعك. كرر تلك الدورة بزيادة العد إلى ١٥ ثم إلى ٢٠ .
- 6 تنفس من انفك وشد عضلات ضلوعك ثم أطلق النفس من فمك برفق على عدة مرات في النفس الواحد. ضع يديك أسفل ضلوعك من حيث ينطلق الهواء من الحجاب الحاجز.
- 7 كرر تلك الدورة بتريديد صوت ضعيف: "إيه إيه إيه"، ثم كرر التمرين وأنت تردد "آه آه آه" وتأكد من أنك تفرغ النفس كاملاً قبل الشهيق التالي.
- 8 خذ نفساً واشعر بالقفص الصدري وهو يتفتح ويتمدد، ثم أطلق النفس. خذ شهيقاً مرة أخرى ثم قل بعض الكلمات، تأكد من أنك تشعر برئتيك كلما تنفست وأن الصوت يبدأ فوراً أن تطلق الهواء. احرص على استرخاء وحرية رقبتك وكتفك.

ثالثاً، الوقوف :

- 9 قف مستقيماً مع مراعاة فرد ظهرك بقدر الإمكان، وأن تكون ساقيك متباعدتان قليلاً، وأن تكون متزناً في وفتك ورقبتك مفرودة. دع ذراعيك تسترخيان على جانبيك. ركز على الاختلاف في شعورك قبل وبعد التمرين.

نشاط

6.3

تسخين الصوت

- ① تمشي وأنت تتحدث لنفسك بصوت عالٍ لتعتاد على سماع صوتك وهو أقوى من المعتاد.
- ② استمع للطبقات والنبرات المختلفة لصوتك: عالٍ - منخفض - بطيء - سريع - ضاحك.
- ③ حاول أن تردّد أجزاءً من كلمتك بطرق مختلفة وبشكل فيه مبالغة، وحاول أن تتخلص من الشعور بالحرج والخجل من أنها تبدو سخيفة.
- ④ ردد الافتتاحية والختام لكلمتك بالطرق التالية: التوسل، الغضب، الطلب، الإغراء، الهدوء.
- ⑤ الغناء! حاول أن تغني حيثما شعرت بالاسترخاء، في الحمام مثلاً.
- ⑥ غنّ أجزاءً من كلمتك بطرق مختلفة مثل أغنية حب، أغنية "راب"، أغنية أطفال، أو بطريقة أوبرالية.

قبل العرض، مارس تمارين التنفس ثم أضف بعض الأصوات.

- ① دندن على نغمة واحدة (ليس بنبرة عالية أو منخفضة عن صوتك المعتاد).
- ② حتى تتفتح حنجرتك، باعد بين فكّيك ثم قل (آه) خفيفة.
- ③ لتسخين العضلات المطلوبة للكلام بوضوح، قم بإلقاء قصيدة قصيرة أو اقرأ نصاً قصيراً بسرعة (أو ألقِ أي نص تعرفه).
- ④ تثناءً باتساع وتأكد من أنك تتنفس من أسفل القفص الصدري وليس من الصدر فقط.

نشاط

6.4

العمل مع الإعلام

هناك سببان للعمل مع الإعلام:

- الإعلام وسيلة أساسية لتوصيل المعلومات لجمهور واسع.
- يلعب الإعلام دوراً رئيسياً في تكوين المناخ الثقافي والاجتماعي الذي تعمل فيه مجموعتكم.



© Petra Röhr-Rouendaal

استخدام الإعلام للاتصال بالجمهور

تعد الصحف أو برامج الإذاعة أو التلفزيون طريقة جيدة لتوصيل رسالتك. والعيب في ذلك أنك قد تفقد التحكم فيما يطبع أو يذاع. فيما يلي بعض الاقتراحات حول كيفية توظيف الإعلام في خدمة مجموعتكم:

يمكن استخدام وسائل الإعلام :

- قبل تنظيم أي نشاط للترويج له أو تعزيز الوعي.
- في الرد على الأحداث فور حدوثها.
- في توصيل المعلومات الخاصة بالوقاية والرعاية.
- لإعطاء فكرة عن أحداث على وشك أن تقع.

يجب أن تعرف كيف يعمل الصحفيون لو أنك تنوي التعامل معهم: يلتزم جميع الصحفيون ومراسلو الراديو والتلفزيون بمواعيد دقيقة لتسليم موضوعاتهم. لذلك فعليك أن تعرف موعدهم النهائي قبل أن ترسل معلوماتك إليهم.

إذا اتصلت بك الصحافة ولم تكن مستعداً فقل انك ستعاود الاتصال بهم خلال ساعات قليلة.

والقاعدة الأساسية هي ألا تقول أي شيء للصحافة لا تريد أن يوضع اسمك عليه. وتأكد أن اسمك واسم مجموعتك مكتوب بشكل سليم. واطلب أن ترى نسخة نهائية من الموضوع، مع العلم أن ذلك لن يتأتى دائماً.

حاول أن تعقد صلات وثيقة بصحافيين معينين، فالكثير من الصحافيين يتأثرون بشكل مباشر بفيروس الإيدز وربما يرغبون في أن يعملوا معكم لمحاربة التمييز والتنميط. لابد أن تتعرف على الصحافيين من الجريدة المحلية وكذلك العاملين في الإذاعة والتلفزيون لأنهم أيضاً يبحثون عن الجديد ويمكنك أن تقترح منظورات أو نواحي جديدة من عملك تناسبهم. كما قد يرغبون في إجراء مقابلة مع أحد أفراد مجموعتك أو عمل تقرير عن الأحداث أو الأنشطة التي تعقدونها.

المقابلات الصحفية

لو انك تجري مقابلة للإذاعة أو التلفزيون :

- حضر نفسك: اعرف الحقائق والأرقام جيداً. من حقك تدوين النقاط عن المواضيع والرجوع إليها حتى لا تكرر نفسك، ولا تكن مملأً.
- كن واضحاً ومختصراً ومحدداً.
- قد يفيدك أن تضيف بعض الأمثلة من القصص الإنسانية، ولكن تذكر الحفاظ على الخصوصية وعدم ذكر الأسماء.
- كن بسيطاً وابتعد عن الرطانة والكلمات المعقدة التي قد لا يقبلها الناس.

تكلم فقط عن الأمور التي تثق في قدرتك على التحدث بشأنها. أما إذا سألك عن أمور شخصية لا تتعلق بموضوع المقابلة فإما أن تعيد المحاور إلى موضوع المقابلة أو ترفض الإجابة بلطف.

يمكنك مساعدة الإعلاميين في تغطيتهم لقضايا الإيدز. فعلى سبيل المثال، لا يتمتع معظم الصحفيين بالمصادر والوقت الذي يسمح لهم بالسفر خارج المدينة. فإذا كنت تمارس مشروعاً في منطقة ريفية، يمكنك أن تأخذ صحافياً موثقاً به للزيارة.

كيف تكتب بياناً صحفياً

البيان الصحفي هو نشرة خبرية قصيرة تصف حدثاً على وشك الوقوع أو قضية هامة. ويكتب بأسلوب سلس مما يسهل استخدامه الفوري في الصحافة دون أن يضطر الصحفي إلى إجراء تغييرات.

على سبيل المثال، يعلن البيان الصحفي عن:

- تكوين مجموعة مساعدة ذاتية جديدة
- اجتماع قادم أو حدث عام
- إصدار كتاب جديد أو نشرة جديدة
- متحدث يلقي محاضرة في موضوع خاص

سوف تستفيد مجموعتكم من تكوين "حافضة صحفية" وهي تشتمل عادة على:

- أسلوب ثابت للبيانات الصحفية
- قائمة معلومات حول الإيدز (انظر قائمة المعلومات ١ بصفحة ١٣١)
- بيانات أو خطاب عن القضية ألقاها أفراد المجموعة أو بعض المشاهير.
- نسخ من شهادات عامة إن أمكن.
- وصف لمنظمتكم في صفحة واحدة.
- خلفية عن المتحدث الرسمي باسمكم، إذا لزم الأمر.

التعامل مع الصحفيين

وفر للصحافة المعلومات التي تحتاجها بأشكال سهلة الاستخدام.

اعقد صلات جيدة وكن متعاوناً بقدر الإمكان.

كن متفهماً للحدود والضغوط التي يعمل تحتها الصحفيون

اعمل مع الصحفيين وليس ضدهم قدر الإمكان.

لا تفرض شروطك، فالصحافيون يشعرون بالاستياء حين يملئ عليهم الناس ما يكتبونه أو ما يفكرونه.

لا تحاول أن تدافع عن نفسك حتى إذا واجهوك بالتحدي، اکتفِ بإيضاح موقفك بهدوء.

غالباً ما تتعامل مجموعات ومنظمات الإيدز مع الإعلام بحذر، حيث تنتشر التغطية الإعلامية غير الدقيقة والمتحاملة وصحافة الإثارة عن الإيدز وهي عامل مضر جداً بالقضية. ولكن هذا الوضع قابل للتحسين وذلك عن طريق تكوين علاقات أطول أمداً مع الصحفيين والمؤسسات الإعلامية، فغالباً ما يكون الصحفيون متشوقين لسماع النداءات الموجهة إليهم والاستجابة لها (هناك استثناءات بالطبع) ليكون لهم دور إيجابي في التغطية الإعلامية عن الإيدز.

قائمة مهام

إعداد بيان صحفي

- * يجب أن تنتبه إلى الآتي قبل أن تصدر بياناً صحفياً:
 - * هل من حقه أن تتصل بالصحافة أو الإذاعة؟ (في حالة إذا كنت -مثلاً- موظفاً حكومياً)
 - * هل أنت متأكد من صحة المعلومات ومن أنها تتماشى وسياسة مجموعتكم؟
 - * هل ما ستقوله يستحق فعلاً الإعلان عنه؟ إذا كانت الإجابة بالنفي سيذهب البيان فوراً إلى سلة المهملات.
 - لا بد أن يذكر البيان المعلومات الآتية :
 - * ماذا سيحدث؟ - المناسبة، أسماء الأشخاص المهمين الذين سيحضرون.
 - * ما سبب المناسبة؟
 - * أين ستجرى المناسبة أو أنشطتها؟ مع إعطاء وصفة للوصول إلى المكان.
 - * متى سيحدث؟ الموعد والتاريخ.
- * اذكر عنوان ورقم تليفون لشخص ما ليتصل به من يرغب في الحصول على مزيد من المعلومات.
- * استخدم الأسلوب الصحفي في الكتابة، والذي يتكون من جمل خبرية قصيرة فقرات مكثفة ومركزة.
- * أجب دائماً عن الأسئلة الخمسة (من، متى، ماذا، أين، لماذا) في الجملة الأولى أو الفقرة الأولى. وتأكد أن هذا يفسر سبب إصدار البيان الصحفي - هل يتعلق هذا بحدث على وشك الانعقاد؟ هل يتعلق بأحداث جارية؟
- * إذا استشهدت بكلام شخص آخر، اذكر اسم صاحب الكلمات (مع احترام خصوصياتهم إذا تطلب الأمر)
- * وليكن البيان الصحفي دائماً صفحة واحدة. ويحوي صورة جيدة أو رسماً جيداً إن أمكن.
- * كن مستعداً إذا طلب صحفي أن يلتقي بكم. ناقش مع مجموعتك مقدماً الأسئلة التي قد يوجهها لكم.

منظمة بوزيتيف فايبز



بيان صحفي

اتصل بـ: رون كاستانا
ت: ٩٠٩٠٩٠

للنشر الفوري
١ أكتوبر ١٩٩٩

(دي جي دارلين) في مدينة "أي مدينة"

تزور مقدمة البرنامج الموسيقي الإذاعي المعروفة (دي جي دارلين) مدينة "أي مدينة" لتفتتح (المكان الإيجابي) وهو مركز دعم جديد لحاملي فيروس الإيدز، وذلك في يوم ١٠ أكتوبر.

تدرك (دي جي دارلين) أهمية دعم حاملي فيروس الإيدز، وتقول: "إنني شغوفة جداً بكل ما يساعد حاملي فيروس الإيدز على الاتحاد معاً. لقد توفيت أختي منذ خمس سنوات بمرض الإيدز وخلال فترة طويلة كانت محرومة من أي شخص لتتحدث معه باستثنائي أنا، فقد كنت كل أسرتها. ساهمت أختي في تأسيس مجموعة دعم "بوزيتيف فايبز" وكانت ستصبح فخورة جداً لو كانت أسهمت في (المكان الإيجابي). خالص تهنئتي للمكان الإيجابي بمناسبة افتتاحه).

(المكان الإيجابي) هو مكان يلتقي فيه حاملو فيروس الإيدز وكل من يريد التحدث عن الإيدز أو أن يستفسر عن نصيحة، أو فقط ليشرّب شاياً ويتجاذب أطراف الحديث. أهم سمة في المكان أن حاملي فيروس الإيدز بالمنطقة هم الذين أسسوه ويقومون عليه ويديرونه.

أهم فقرات الأمسية ستكون بثاً مباشراً من (دي جي دارلين) بالإذاعة المحلية، ونجوم الراب المحليين الناشئين الذين سيقدّمون عدداً من الأغاني المشهورة، كما سيشارك الفائزون في مسابقة المدرسة الثانوية بمدينة "أي مدينة" والتي نظمتها الإذاعة المحلية. وتضم لجنة التحكيم السيد "خان" من البنك المحلي لمدينة "أي مدينة" والسيد "بينتو" مدير الرعاية الصحية للبلدية.

تباع التذاكر على الباب ويبدأ الحفل في الساعة التاسعة مساءً.

لمزيد من المعلومات رجاء الاتصال بـ:
رون كاستانا
بوزيتيف فايبز
المكان الإيجابي
المركز الصحي لمدينة "أي مدينة"
شارع السوق
ت: ٩٠٩٠٩٠

الجزء 7

كيف تحدث تأثيراً؟



© Strategies for Hope

متطوعون في أحمداباد بالهند أثناء حملة ضد وسم المصابين بالايديز

110 دعم الأفراد

111 نشاط 7.1

مهارات التفاوض

112 التشبيك الإيجابي

103 نشاط 7.2

التعاون مع من؟

114 العمل الدعوي

119 الحملات العامة

نتأثر جميعاً- بصفتنا أفراد وأعضاء في مجموعات- بمجتمعاتنا المحلية وبمجتمعاتنا بشكل عام. قد يفيدنا هذا، وخصوصاً إذا كنا نلاقي دعماً من أفراد آخرين أو منظمات أخرى، ولكن غالباً ما يتم التمييز ضد حاملي فيروس الإيدز- فعادة ما يتجاهلنا الآخرون ويخافوننا بل ويلقون باللوم علينا، وهناك سياسات كثيرة تظلمنا. يجب أن تكون لدينا إمكانية المشاركة في اتخاذ القرار وتغيير الأوضاع التي تؤثر على حياتنا وعلى حياة الآخرين من حاملي فيروس الإيدز والمصابين به أو المعرضين للإصابة به. هناك الكثير من الأساليب المختلفة لإحداث التغيير:

- التأثير على الأفراد والمؤسسات لتغيير ممارساتهم عن طريق إمدادهم بالمعلومات والتفاوض والنقاش.
- استخدام القوانين والسياسات لإدخال التغيير في أساليب المعاملة، في أماكن العمل والمستشفيات، على سبيل المثال.
- إشراك حاملي فيروس الإيدز في عمليات اتخاذ القرار، كأن نصبح أعضاء في اللجان المحلية ولجان الرعاية الصحية في المحافظات أو الهيئات الاستشارية القومية.
- التغلب على مقاومة الناس للتغيير في الأوضاع أو العادات، وذلك عن طريق جذب الانتباه إلى القضايا المتعلقة بالأمر بالحملات والتغطية الإعلامية.

دعم الأفراد

تلعب مجموعات الدعم الذاتي والمساندة المعنوية دوراً هاماً في مساعدة الأفراد على حل مشاكلهم. ومثال لتلك المواقف أن يشك الشخص في المشورة التي يقدمها طبيبه إليه، أو يفاجأ بأن زملاء طفله يقهرونه في المدرسة. ودورك هنا أن تساعد الشخص على تنمية مهارات التفاوض لديه أو تقترح عليه طلب المساعدة من زميل في العمل أو صديق. وتحدث المفاوضات الناجحة عندما يطرح كل طرف وجهة نظره بشكل مقنع وبدون غضب. تعريف عملية التفاوض هو اتخاذ القرار بالمشاركة مع شخص آخر بحيث يأخذ كل من الطرفين رأي الآخر في الاعتبار وألا يقوم شخص واحد باتخاذ القرار نيابة عن الطرفين. كما تتطلب عملية التفاوض قدرة كل فرد على التعبير عن نفسه وعلى الاستماع إلى الآخر، حيث يجب أن يحترم كل منهما الآخر وأن يرحباً بالتوصل إلى حل وسط. إن ممارسة مهارة التفاوض داخل إطار المجموعة عملية مفيدة، حيث أنها تهيئ الأفراد لبدء المناقشات حول المشاكل الصعبة مع الآخرين.

”نساء يحاربن الإيدز في كينيا) مجموعة مساعدة ذاتية مكونة من النساء الحاملات لفيروس الإيدز. طلبت منا امرأة حامل لفيروس الإيدز أن نجد لها عاملاً في الصحة ليساعدها أثناء الولادة، حيث أن طلبها قد قوبل بالرفض لأنها حامل لفيروس الإيدز. فقمنا بمقابلة العاملين الصحيين في منطقتنا ووافق طبيب على المساعدة في الولادة. وبناء على ذلك (الإنجاز) فقد سعينا إلى أن نوفر التدريب والمعلومات للعاملين في مجال الصحة لتقليل مخاوفهم من عدوى الإيدز“

جمعية نساء يحاربن الإيدز بكينيا.

© Women Fighting AIDS in Kenya



ابتهجوا! معاً يمكننا تخطي الصعاب

مهارات التفاوض :

الهدف: تدريب أعضاء المجموعة على مهارات التفاوض الفردية

1 في إطار المجموعة، تخيلوا الموقف الذي تريدون تغييره أو الوقوف ضده. يقوم اثنان من أعضاء المجموعة بتمثيل هذا الموقف في ثلاث أو خمس دقائق.

تمثيلية مقترحة: التفاوض للحصول على إمكانيات الرعاية الطبية مع طبيبة تعالج شخصاً حاملاً لفيروس الإيدز. يرغب هذا المريض في المزيد من المعلومات بخصوص العقاقير المتاحة له. تقترح عليه الطبيبة علاجاً معيناً لمرضه الجلدي ولكن الرجل لا يرغب في هذا العلاج. قم بتمثيل المحادثة بين الطبيبة والرجل.

2 يقوم شخص آخر أو باقي المجموعة بملاحظة التمثيلية ويقومون بتسجيل الملاحظات إجابة على الأسئلة التالية:

- ما هي العوامل التي تدفع الطبيبة إلى اقتراح هذا العلاج؟
- لماذا لا يرغب الرجل في هذا العلاج بعينه؟

3 بعد انتهاء التمثيلية ناقشوا الآتي:

هل خصص كل منهما وقتاً للاستماع للرأي الآخر؟ هل استمع الرجل إلى أسباب اعتقاد الطبيبة بفائدة هذا العلاج؟ هل استمعت الطبيبة إلى أسباب رفض الرجل لمشورتها؟

ما هي مشاعر الطبيبة عندما يعترض المريض على نصيحتها؟ ما هي مشاعر الرجل عندما لا تأخذ الطبيبة رأيه في الاعتبار بخصوص صحته، وهو أمر يخصه دون غيره؟

ما هي الوسائل والطرق المتاحة أمام الطرفين من أجل الوصول إلى حل يرضي الطرفين؟

4 ناقش الملاحظات التي سجلها المراقب واستخدمها كنقطة بدء لرسم خطة توضح كيف سيفتح الرجل الحوار في تلك القضية مع الطبيبة في الزيارة القادمة.

5 قد يؤدي التفاوض الفردي إلى تحسين الموقف (ليس في جميع الحالات). أما إذا لم يتم التوصل إلى حل، أو كان من المحتمل تكرار المشكلة في المستقبل فستضطرون للتفكير في التفاوض من أجل التغيير في إطار أوسع.

نشاط

7.1



© International HIV/AIDS Alliance

تمثيلية تقوم بها مجموعة عن كيفية إقناع رئيس الأسقفية المحلية بدعمهم، الاكوادور

التشبيك الإيجابي

يدعم العمل مع الآخرين نشاطنا ويؤدي إلى إحداث تأثير أقوى في المجتمع، وذلك عن طريق استخدام كل مواردنا، ويؤدي بناء العلاقات مع المجموعات الأخرى إلى:

- التأثير على الآخرين وتوعيتهم بوجود حاملي فيروس الإيدز واحتياجاتهم.
- زيادة قوة تأثير عملنا، على سبيل المثال من خلال استغلال مهارات وخبرات المجموعات الأخرى.
- توسيع نطاق تأثير عملنا، مثلاً عن طريق السعي إلى أن تتبنى الهيئات والمنظمات الحكومية وغير الحكومية سياساتنا الناجحة وتستخدمها في خدماتها.
- التغلب على العوائق التي تعوق عملنا، مثلاً بتغيير القوانين التي تسمح لشركات القطاع الخاص بفصل الموظفين حاملي فيروس الإيدز.

يفيدنا تكوين شراكات محلية مع المنظمات غير الحكومية والإدارات الحكومية وكذلك جمعيات العمل المحلي.

يعمل عقد الاجتماعات المنتظمة مع المنظمات والأفراد العاملين في مجالات متشابهة على تبادل الأفكار وخلق التعاون في العمل، حيث توفر شبكات العمل مع المنظمات والأفراد التالي:

- فرصة لمقارنة الأفكار وتبادل الخبرات.
- ساحة لتبادل المعلومات ونشرها.
- تجمع للتشارك في نشاط محدد.
- صوت موحد لمواجهة التحدي مع المسؤولين عن اتخاذ القرار أو أصحاب النفوذ القوي.

قد تتكون تلك الشبكات ليس فقط من مجموعات حاملي فيروس الإيدز أو المصابين بمرض الإيدز بل أيضاً من أفراد يعملون في قضايا أخرى تؤثر على أعضاء مجموعتك - مجموعات عمال الجنس أو المثليين على سبيل المثال.

”ريفز بلس REVS+ اسم فرنسي مكون من بادئة كل من الكلمات التالية (مسئولية أمل حياة تضامن)، وهو اسم مجموعة مساعدة ذاتية مكونة من حاملي فيروس الإيدز. في البدء كان لدينا الكثير من الأفكار ووجدنا صعوبة في كتابة المشاريع لعرضها على منظمات التمويل، شاركنا في دورة تدريبية عن دعم المجموعات المحلية. شارك اثنان منا فيها فتوفرت لدينا الفرصة لمقابلة أفراد من مجموعات أخرى كل منهم يعمل بطريقته الخاصة في دعم ورعاية حاملي فيروس الإيدز. لقد أفادنا هذا كثيراً، ونحن الآن نشترك في شبكة من المنظمات والجمعيات التي تدعم حاملي فيروس الإيدز وتلقى دعماً فنياً لتنمية مشاريعنا في المساعدة الذاتية.“

ريفز بلس+ REVS - بوركينا فاسو



التعاون مع من؟

الهدف: اكتشاف شركاء محليين مفيدين

- 1 ضع فرخ ورق كبيراً على الحائط
- 2 اكتب اسم المجموعة في الوسط وارسم حوله دائرة، ثم ارسم دائرتين أوسع من دائرة الاسم حولها باسم "مجتمعنا المحلي" و "المجتمع الأوسع"
- 3 اطلب من أفراد المجموعة أن يفكروا في كل الفئات التي يجب أن تعمل معها المجموعة (مثل الأمهات - أصحاب المحلات - العاملون بالبرنامج الوطني لمكافحة الإيدز - الممولون - المنظمات الدينية)
- 4 اكتبهم في الدائرة المناسبة لكل فئة وبترتيب الأهمية

بعد ذلك يجب تعيين الفئات التي لها صلات جيدة مع مجموعتك، والفئات التي لا اتصال لها بمجموعتك، والفئات التي تكن لمجموعتك العداء وتكن العداء لعملها أيضاً. انظر قائمة العمل الدعوي ص ١١٥ لاتخاذ القرار حول المجموعات / الهيئات التي ستتعاون معها.

"تعقد مجموعتنا اجتماعاً سنوياً لشركائنا، وهم منظمات غير حكومية توفر خدمات لحاملي فيروس الإيدز. الهدف من هذا الاجتماع هو أن نرى المناسب من أنشطتهم التي يمكننا نحن - بينوى بلس - أن نشترك فيه. تعرض المنظمات غير الحكومية احتياجاتها ونحن نرى من الذي يمكنه أن يدعمنا ومن سيعمل معنا، كما نقوم باكتشاف مجالات النشاط التي تقوم فيها المنظمات غير الحكومية بتكرار نفس عملنا (وفي هذه الحالة نحاول إثناءهم عن لعب هذا الدور). نحن نقوم بتحديد الدعم الذي نحتاج إليه، مثلاً معدات مكتبية وفاكس. لا تزال لدينا بعض الهموم وغالباً ما نشعر أننا يتم استغلالنا وأن اشتراكنا بشكل رمزي فقط. لذلك فلو أن اسمنا وضع على عرض مشروع يجب أن نتأكد أولاً أننا مشتركون منذ التخطيط إلى التقييم. وسنقوم بعمل ورش عمل للمنظمات الأخرى، ولكننا لن نذهب بعد الآن لعمل أي شيء في أي مكان كما كنا نفعل سابقاً، لأننا أدركنا أننا لم نحصل على أي فائدة لبينوى بلس. لذلك فإننا نضع أولويات لورش عمل محددة يمكننا أن نقوم بها بأفضل شكل ممكن."

آرشي ريفيرا - بينوى بلس - الفلبين

العمل الدعوي

يعنى "العمل الدعوي" Advocacy توصيل رسالتك للناس وذلك من أجل:

- توعية الناس بقضايا فيروس ومرض الإيدز وغيره من القضايا.
- إحداث تغييرات سياسية وقانونية وخدمية.

إن العمل الدعوي يتطلب النشاط على جميع المستويات، بدءاً من النطاق المحلي ووصولاً إلى التمثيل من خلال المؤسسات القومية التي بيدها اتخاذ القرار.

"مؤسسة EUDES منظمة غير حكومية توفر الرعاية لحاملي فيروس الإيدز ويعمل بها طاقم من حاملي فيروس الإيدز والمتطوعين. قامت المؤسسة بتأسيس مركز إسكان لحاملي فيروس الإيدز على حدود العاصمة كيوتا. وعندما اكتشف سكان المنطقة المحيطة بالمركز أن هذا المركز مخصص لمرضي الإيدز وحاملي الفيروس كان موقفهم عدائياً، وبدءوا في نشر الإشاعات عنهم ووصل الأمر إلى تهديد المقيمين بالمركز والعاملين به والمتطوعين الذين قرروا أن يطلبوا المساعدة ليحلوا الموقف. وعندما فكروا فيمكنه تقديم المساعدة لهم من خلال موقعه ونفوذه ويمكنه أن يقنع السكان أن يتعاطفوا مع حاملي فيروس الإيدز والمصابين بالمرض من المقيمين بالمركز توصلوا إلى قس في المنطقة قام بدور الوسيط وأشرف على اجتماعات للطرفين كما تحدث في القديس عن المشروع. ولأنه يحتل مركزاً مرموقاً في المجتمع المحلي لم يتحدها الناس كما تحدها العاملين بالمركز، ولأول مرة بدءوا الاستماع للرأي الآخر بشكل أفضل. قامت المجموعة بالاتصال بالصحف هاتفياً وبالعمل مع الصحفيين لإقناعهم بتوصيل صورة ورسالة إعلامية مساندة لهم. كما بدأوا في رفع وعى السكان وشن حملات تعليم وتوعية في المنطقة، مما ساعد على تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة وإزالة الخوف لدى السكان.

لم تحدث التغييرات بين يوم وليلة، ولكن الموقف تحول تدريجياً ومع الوقت من الرفض التام والتهديد بالاضطرار إلى إغلاق المركز إلى موقف من القبول تجاهه."

EUDES - الإكوادور

© International HIV/AIDS Alliance



تقديم الرعاية والدعم بمركز محلي للرعاية في الإكوادور

"منذ عام ١٩٨٦ وحتى ١٩٩٥ اشتملت السياسة الوطنية لمكافحة الإيدز في كوبا على سياسة احتجاز حاملي فيروس الإيدز وعزلهم الإجباري في مصحات خاصة، حيث يسمح لهم بالزيارات العائلية ثم بعد ذلك بإجازات للخروج من المصحة في عطلة نهاية الأسبوع. بدأت مجموعة من حاملي فيروس الإيدز ومرضاه في الاعتراض على تلك السياسة. وفي عام ١٩٩٠ كون المقيمون في المركز الرئيسي للرعاية والمكافحة في كوبا من حاملي فيروس الإيدز في سانتياجو لاس فيجاس مجموعة مكافحة الإيدز GPSIDA بهدف توصيل صوت حاملي فيروس الإيدز وتعليم المجتمع عن الإيدز وشن الحملات من أجل الحق في الاحترام لتلك الفئة.

بدأنا عملنا (بعد أن دربنا أنفسنا على التوعية بمكافحة الإيدز) في البرنامج الوطني للإيدز لضمان أن معلوماتهم دقيقة وبدأنا كذلك في تحدي التحيز الموجود لدى الناس ضد حاملي فيروس الإيدز. استهدفنا تدريب المدرسين في المدارس والكليات والعاملين في أماكن عملهم وقمنا باستغلال التلفزيون والإذاعة لنصل إلى العائلات والشباب.

كنتيجة جزئية لعملنا أعطت الحكومة حق الاختيار للمقيمين في المصحة بين البقاء في المصحة أو العودة إلى منازلهم وتلقى رعاية منزلية أو رعاية خارجية توفرها شبكة من أطباء الأسر. كانت تلك خطوة حاسمة تجاه دمج حاملي فيروس الإيدز في المجتمع الكوبي.

قامت مجموعة GPSIDA بتوعية وإعداد الناس لتقبل هذه التغييرات. والآن تم إغلاق جميع مصحات العزل الإجباري.
خوان كارلوس GPSIDA - كوبا

أربع خطوات

لتكون داعية فعالاً

١) تكوين التحالفات

- * حاول أن تشرك المجموعات المختلفة الموجودة في المجتمع المحلي في عملك في نطاق واسع.
- * ضع أغراضاً وأهدافاً واقعية يمكن تحقيقها.
- * قم بإضفاء شكل رسمي على التحالف عن طريق إعطائه اسماً وتصميماً خاصاً للأوراق والأظرف المستخدمة في مراسلاته، وعن طريق وضع قائمة بأعضائه.
- * تأكد من أن أعضاء التحالف يتفهمون الأهداف ويؤيدونها.
- * ضع مهاماً للإنجاز على المدى القصير وأغراضاً تتحقق على المدى الطويل.

٢) إجراء الأبحاث

- * عن احتياجات المجتمع
- * موقف المجتمع - من الذي تستطيع إشراكه في عملك؟
- * ما هو الموقف السياسي؟ - ما هو الطريق إلى النجاح؟
- * ما هي الانتقادات الذي تتوقعها وكيف سيكون ردك؟

٣) التحضير

- * قم بتحضير مواد تناسب الجمهور، وتلبي احتياجاته، وتوضح أهمية برنامجكم ويمكنكم أن تتركوها للناس بعد إنهاء الاجتماع
- * قم بتحضير ردود على النقد تثبت قضيتك، وتدحض الانتقادات، وتحافظ في نفس الوقت على الهدوء في المناقشة.

٤) التوعية لكل من:

- * العامة
- * المشرعين
- * الإعلام

قائمة مهام

قبل البدء في مشروع دعوي

- لماذا تريد أن تغير الوضع الحالي؟ وما الذي تأمل أن تحققه؟
- ما هي القضايا المحددة التي ستركز عليها؟ وما هي التغييرات التي ترغب فيها؟ اختر عدة رسائل أساسية وشرح بوضوح كيف تأمل في إحداث التغيير، مع إثبات أن التغيير ممكن.
- من الذي ترغب في العمل معه خلال الحملة؟ من الذي يجب أن يشترك في العمل ومن الذي سيدعم موقفك؟ (هل يمكنك أن تعمل مع مجموعات من حاملي فيروس الإيدز، العاملين في مجال الصحة، منظمات حقوق الإنسان، الجامعيين، رجال الدين، السياسيين، النقابيين، أو المنظمات غير الحكومية؟).
- من الذي تريد أن تؤثر عليه؟ الإعلام، صناعات السياسات، المنظمات غير الحكومية المحلية، المستشفيات، الكنيسة أو الجامع؟
- ما هي المعلومات الأفضل لشرح موقفك وتدعيم احتياجاتك؟ (يجب أن تتأكد من أنك على دراية بالحقائق المتعلقة بالموقف، وأن حديثك مقنع، وأن يشعر الناس أن ما تقوله يخاطب مصالحهم الشخصية).
- كيف ومتى تعبر عن رسالتك؟ من خلال الخطابات، الاجتماعات والمقابلات، المظاهرات، التجمعات العامة، البيانات الصحفية، تقديم أحدث المعلومات ومنشورات التوعية.

Source: Rau, B., Ten steps for HIV/AIDS advocacy, AIDScriptions, July 1995.



مجموعة OCAFI عقدت لقاءات شهرية مع عمدة المدينة - أولانجاو - الفلبين

الاشتراك في اتخاذ القرار

يعد الاشتراك مع متخذي القرار أحد أهم الخطوات لإحداث تغيير، وقد أخذ هذا في الازدياد بالنسبة للمجموعات على المستوى المحلي والوطني والدولي باعتبارهم ممثلين عن حاملي فيروس الإيدز.

”أي منظمة تعمل في مجال الإيدز يجب أن تشتمل على أشخاص من حاملي فيروس الإيدز وذلك لأننا نحن الذين لدينا الخبرة الأساسية العملية بالمشاكل التي نواجهها. في عام ١٩٩٥ أسست شبكة زيمبابوي للإيدز ZAN نظاماً بموجبه يصبح رئيس الشبكة الوطنية لحاملي فيروس الإيدز بزيمبابوي ZNPP+ عضواً باللجنة التنفيذية الوطنية لشبكة زيمبابوي للإيدز، مما أدى إلى إيجاد علاقة أفضل بين المنظمات غير الحكومية المتعددة ومجموعات الدعم المكونة من حاملي فيروس الإيدز. قامت بعض المنظمات غير الحكومية بتوظيف حاملي فيروس الإيدز لديها. كما وفرت ZAN مقر مكتب سكرتارية للـ ZNPP+“

إيميلي شيجيدوي - ZNPP+

تعد تلك التجربة خبرة قيمة جداً ولكننا يجب أن ننظر بعين الاعتبار للمشاكل والعيوب الكامنة. في بعض الأحيان يكون ممثل الأفراد الحاملين لفيروس الإيدز له وجود شكلي فقط دون دور حقيقي. وكثيراً ما يتم اختيار الممثلين ممن يفتقرون للمهارات والمعارف الضرورية للمشاركة الفعالة. لذلك فمن المحتمل ألا يقوم الممثلون بتمثيل مجتمعهم كاملاً وأن يتحدثوا فقط باسم مجموعتهم. مما يعني أن صناع القرار يستطيعون أن يقولوا أنهم تشاوروا مع حاملي فيروس الإيدز دون إحداث تغييرات تذكر. يمكنك الحد من تلك المشاكل عن طريق الآتي:

- الاتفاق - في إطار المجموعة - مع المفوض على نقاط رئيسية للتحدث فيها ثم عقد جلسات تقريرية وتلخيصية بعد أن يكون قد حضر الاجتماع معهم.
- التأكد من أن الممثلين تم اختيارهم عن طريق المجموعات أو شبكات العمل المكونة من حاملي فيروس الإيدز في المنطقة، وأنهم مسئولون من الآخرين من حاملي فيروس الإيدز، مثلاً عن طريق تقديم تقارير عن الاجتماعات لمجموعتهم.

- في حالة وصول ممثلي حاملي فيروس الإيدز إلى العضوية في اللجان ومراكز اتخاذ القرار، ضمان حصولهم على المساواة مع سائر الأعضاء، على المستوى المادي أو في نطاق سلطة صنع القرار مثلاً.
- التدريب على مهارات الحزم والتفاوض والتأكد من أنهم يشعرون بثقة وإيمان بقضيتهم، مثلاً عن طريق توفير تدريب قانوني أولي قبل الاشتراك في حملة لمناهضة التمييز في العمل أو السجن.
- تشجيع اشتراك الأفراد من حاملي فيروس الإيدز الذين لديهم بالفعل تلك المهارات والمعارف والتدريب، كالمحاميين من حاملي فيروس الإيدز، أو الأطباء أو غيرهم.

”كنت أعمل بلا أجر، حيث كنت عضواً في لجان عديدة، وتوقع الجميع أنني يجب أن استمر في العمل بدون أجر. وقلت لنفسي: هاأنذا أحضر المؤتمرات وأتحدث مع المستشارين الذين لا يعرفون شيئاً، وكانوا يدفعون لهؤلاء المستشارين تسعمائة دولار للفرد ويعطوني أنا تذكرتي الأتوبيس وشكراً. فاضطرت للصراخ في وجههم: لا يمكنني أن أقوم بهذا العمل مجاناً، إنني رغب في القيام بهذا العمل لأنني مؤمن به ولأنه لا بد من أن يتم، ومع ذلك يجب عليكم إعطائي أجرةي.“

وينستون - كندا

”تهدف مبادرة التدريب على القيادة إلى تدريب ودعم الشخصيات القيادية في مجتمعات حاملي فيروس الإيدز بهدف الارتقاء بقدرتهم على المساهمة في تكوين السياسات وتنمية البرامج وتوفير الخدمات وتقييم البرامج. حيث أن حاملي فيروس الإيدز بولاية نيويورك أدركوا أن قادة حركاتنا الأكثر خبرة بدأوا يصابون بالإعياء، كما مرض بعضهم أو أصبحوا على وشك الموت. لم يكن هناك نظام موجود لتحويل المهارات وصيها في قيادة للمستقبل وخاصة أن عدد أعضائنا الذين لديهم خبرة في تخطيط البرامج كان محدوداً للغاية. قامت مبادرة التدريب على القيادة بالتعرف على الأشخاص الراغبين في تلقي التدريب من خلال استمارات. وتركز المبادرة على تعليم مواد مثل: تاريخ قيادة مجموعات حاملي فيروس الإيدز في ولاية نيويورك - القيادة الفعالة - الهوية والاختلاف ومجتمع حاملي فيروس الإيدز - التنظيم داخل المجتمع المحلي - الإجراءات الحكومية - مهارات العرض والتحدث أمام الجماهير. ثم يتم تشجيع المتخرجين على الاشتراك وتمثيل حاملي فيروس الإيدز في صنع واتخاذ القرار في المجالس الحكومية والهياكل والإدارات الحكومية والمنظمات. حيث يقومون بتنمية مهاراتهم في محيط داعم ومشجع، ونحن نأمل أن يستطيع بعض المتخرجين أن يلتحقوا بالوظائف المدفوعة الأجر التي لا يستطيع حاملو فيروس الإيدز حالياً الالتحاق بها.“

جيرو بيدرازا، اللجنة التوجيهية لمبادرة التدريب على القيادة

أنظر قائمة المعلومات رقم (٣) بصفحة (١٣٥) وهي عبارة عن إعلان من الدول التي وقعت على (إعلان باريس) يلتزمون فيه بـ”إشراك أوسع لحاملي فيروس الإيدز ومرضاها“.

الإيدز وحقوق الإنسان

يقوم بعض الأفراد وبعض المنظمات غير الحكومية، باستخدام منظور حقوق الإنسان في مواجهة التمييز الذي يؤثر على حاملي فيروس الإيدز بل ويتسبب في تعرض بعض الفئات للعدوى.

تعني حقوق الإنسان أن لكل فرد - أياً كان - الحق في المعاملة على قدم المساواة في الإنسانية والكرامة. تمت صياغة الإعلان العالمي لحقوق الإنسان عام ١٩٤٨ وقد وقعت عليه معظم دول العالم. كما أن هناك اتفاقيات دولية حديثة تلتزم بها الدول التي صدقت عليها التزاماً قانونياً.

بالتأكيد لا ترتبط حقوق الإنسان بفيروس الإيدز فقط، حيث أن الكثيرين لا يحصلون على احتياجاتهم الأساسية، ولكن هناك بعض أشكال التمييز التي تؤثر مباشرة على حاملي فيروس الإيدز أو تجعل بعض الفئات أكثر عرضة للعدوى.

يهدف "إطار العمل" إلى تسهيل عملية رصد ومراقبة انتهاكات حقوق الإنسان في المنطقة والتصدي لها بنجاح. وله ستة عناصر:

- ١) توصل كل شعوب المنطقة إلى رؤية مشتركة وتبنيها.
- ٢) الاتفاق على معايير عامة لحقوق الإنسان وإمكانية تحليل الموقف.
- ٣) بناء القدرات : تدريب الأفراد والمجموعات على مهارات العمل الدعوي.
- ٤) تمكين الفئات الأكثر عرضة للإصابة وإعطائهم القدرة على التنظيم وعلى التحرك لحل المشاكل.
- ٥) تنمية أدوات العمل الدعوي التي يسهل استخدامها وفهمها في الإطار المحلي.
- ٦) إيجاد عدد كافٍ من الأفراد والمنظمات غير الحكومية والعاملين في الإعلام والقطاع الخاص من الملتزمين بحقوق الإنسان.

Source: Human Rights Working Groups of APN+ and APCASO

(انظر قائمة المعلومات رقم (٢) من أجل قائمة بمعايير حقوق الإنسان)

استخدام التشريعات

ترسي التشريعات أساساً في المجتمع وتمنع الناس من انتهاك هذه الأسس، كما تشجعهم على المطالبة بحقوقهم. في كثير من البلدان، تم تعديل القوانين أو وضع قوانين جديدة لتناسب مرضى الإيدز. وللأسف فإن بعض هذه القوانين تحد من حقوق الإنسان الخاصة بمرضى الإيدز وحاملي فيروس الإيدز كتشريع عزل حامل فيروس الإيدز، الفحص الإجباري للسجناء والمهاجرين، الفحص الإجباري لعمال الجنس، احتجاز أو سجن عمال الجنس من حاملي فيروس الإيدز أو مدمني المخدرات بواسطة الحقن.

ورغم ذلك يمكن للقوانين أن تحمي حاملي فيروس الإيدز، مثلاً عن طريق منع التمييز ضدهم في العمل أو عن طريق منع أصحاب العمل من فرض الكشف الإجباري عن فيروس الإيدز كشرط من شروط التأمين الوظيفي. من الممكن أن تبدأ مجموعات حاملي فيروس الإيدز في التصدي لذلك التمييز بعقد صلات بينها وبين منظمات حقوق الإنسان والمنظمات القانونية.

في الفلبين، تم اتهام امرأة حامله لفيروس الإيدز بتهم جنائية عندما اكتشفوا أنها حامل من علاقة بشاب عمره ١٧ عاماً. قامت منظمة غير حكومية معنية بالقانون بالتعاون مع عدة مجموعات لحاملي فيروس الإيدز ومنظمات غير حكومية أخرى ومع وسائل الإعلام أيضاً بهدف إقناع المحكمة بإسقاط التهم عن المرأة وعمل الترتيبات اللازمة لتوفير الدعم المادي من أجل المرأة وطفلها. ونجحوا في ذلك بالمناقشة والتفاوض والإقناع.

في شيلي، يتم إجبار السجناء على إجراء اختبار الكشف عن فيروس الإيدز باستخدام حقن ملوثة. وفي تلك القضية تعاونت منظمة معنية بشؤون المثليين والمثليات، واسمها مركز لمبادا شيلي، مع آخرين للإعلان عن هذه الواقعة في مؤتمر صحفي. وهم الآن بصدد اتخاذ الإجراءات القانونية ضد السجن لوقف الإجراءات الخطرة والمهينة.

المصدر: دليل المدافعين حول المبادئ العامة للإيدز وحقوق الإنسان

تضع بعض الحكومات سياسات تمنع التمييز ضد حاملي فيروس الإيدز، في أماكن العمل الحكومية على سبيل المثال. إن تبني مثل تلك السياسات مثال جيد للشركات الأخرى والمنظمات والمؤسسات والأفراد من خارج القطاع الحكومي.

في جنوب أفريقيا، منعت الحكومة فحص ما قبل الوظيفة في القطاع العام، ويخضع هذا القانون وقوانين أخرى للرقابة على تطبيقها وتطويرها من خلال لجنة تشتمل على ممثلين لحاملي فيروس الإيدز الذين يرسلون تقاريرهم إلى مفوضية القانون بجنوب أفريقيا.



أعضاء مجموعة CChPS في شيلي أثناء حملة لاستخدام العوازل الطبية.

يمكن للحكومات أيضاً أن تعمل على تصحيح الأسباب التي تؤدي إلى وجود انتهاكات لحقوق الإنسان وعلى الحد من تعرض الضحايا لتلك الانتهاكات، مثلاً عن طريق توفير برامج الإعانة الاجتماعية والخيرية للجماعات الأكثر عرضة للإصابة وتوفير الموارد الملائمة لخدمة برامج الإيدز. تقوم الهيئات الدولية مثل الأمم المتحدة ومنظمة الصحة العالمية والفيدرالية الدولية لجمعيات الهلال الأحمر والصليب الأحمر ومنظمة العفو الدولية وغيرهم كثيرون بتقديم معلومات وتوصيات مفيدة (أنظر العناوين بصفحة ١٢١).

الحملة العامة

من الضروري في بعض الأحيان أن تدعموا عملكم الدعوي بحملات عامة لجذب الانتباه لقضيتكم ولأنفسكم.

تكوين رسالة أساسية

في البدء، فكر فيما تريد أن تقوله. من هو المتلقي؟ ما الذي سيروقه؟ وتأكد من أن رسالتك:

- حقيقية.
- تناسب جمهورك.
- قصيرة ومحددة وقوية.
- مكتوبة بلغة بسيطة وواضحة.
- إيجابية وموحية.
- معروفة ومتفق عليها من أعضاء مجموعتك.

نقل الرسالة

فكر في:

- الأعلام، الأعلام، الكروت، (البادج).
- الملصقات والمنشورات.
- الرايات.
- الإعلانات في الصحف والإذاعة

يمكنك أن تدعم هذه الدعاية بأوراق المعلومات والمقالات وتقديم المحاضرات في الاجتماعات بمنطقتكم. المعارض البصرية وسيله مفيدة لجذب الانتباه. "مشروع الأسماء" مثال ناجح لجذب انتباه الناس وإشراكهم في عملية التوعية بالفيروس وتركيز أذهانهم عليه.

أما "الألحفة" فهي قطع مربعة ومطرزة من القماش يصنعها أحباب مرضى الإيدز المتوفين وأصدقائهم وأسرههم، ولكم أن تصنعوها في إطار مجموعتكم. وتكون هذه الألحفة مفيدة للغاية بعد اكتمالها لأنها أداة جيدة لنشر الوعي كجزء من الحملة. حيث يتم عرضها في الأماكن العامة أو فرشها في الحدائق، مما يبعث الناس على التوقف والتفكير.

تتحقق أكبر فائدة للمظاهرات العامة عندما تقدم رسالة إيجابية إلى جانب التعبير عن غضب المصابين بفيروس الإيدز وحزنهم، مثلما حدث في مؤتمر إقليمي عن الإيدز عقد مؤخراً. غضب المشاركون من حاملي فيروس الإيدز لأن العمل الفني الذي عرض وتم تمويله كان معبراً عن الألم والموت. فقاموا بتنظيم مظاهرة في اليوم الختامي للمؤتمر أمام التمثال وغطوه بالألحفة. وأتوا بمتحدثين ليشرحوا سبب غضبهم، فأوضحوا كذلك أن هناك أعمالاً فنية كثيرة - مثل الألحفة - تعبر عن الحزن بشكل أفضل لكن الأهم من ذلك أن هذه الأعمال الفنية الأخرى تعبر عن الأمل والنظرة الإيجابية المتوفرة لدى حاملي الفيروس.



© CCHPS

"التضامن هو الكرامة"



© CCHPS

عرض للألحفة في احتفال باليوم العالمي للإيدز في شيلي

منظمات

GNP+

GNP+ Central Secretariat

Joseph Scheich
International Co-ordinator
PO Box 11726
1001 GS Amsterdam
The Netherlands
tel +31 20 423 41 14; fax +31 20 423 42 24
e-mail gnp@gn.apc.org
<http://www.hivnet.ch/gnp>

Asia/Pacific Network of People Living with HIV/AIDS (APN+)

Mr. Brenton Wong
Regional Co-ordinator
36A Kim Keat Road
Singapore 328812
tel +65 254 0212; fax +65 256 5903
email apn@pacific.net.sg

Caribbean Network of People Living with HIV/AIDS (CRN+)

Ms. Yolanda Simon
Regional Co-ordinator
P.O. Box 3353
Port of Spain
Trinidad, W.I.
tel +1 868 622 0176; fax: +1 868 622 0176
email crn@carib-link.net

European Network of People Living with HIV/AIDS (ENP+)

PO Box 11726
1001 GS Amsterdam
The Netherlands
tel +31 20 423 41 14; fax +31 20 423 42 24
e-mail gnp@gn.apc.org

GNP+ Latin America (GNP+LA)

Mr. Javier Luis Hourcade Belloq
C.C. 117 Suc. 2
1402 Buenos Aires
Argentina
tel +5411 4807 2772; fax: +5411 4807 2772
e-mail jlhb@ciudad.com.ar

GNP+ North America (GNP+NA)

Mr. Jairo Pedraza
2-12 Seaman Avenue #3-H
New York, NY 10034
USA
tel +212 569 6023; fax +212 942 8530
e-mail BabaluAye@aol.com

Network of African People Living with HIV/AIDS (NAP+)

Mr. Michael Angaga
Regional Co-ordinator
P.O. Box 30218
Nairobi
Kenya
tel +254 2 228 776; fax: +254 2 331897
email nap@africaonline.co.ke

Campaigning/information organisations

AIDS NGOs Network in East Africa (ANNEA)

Lucy Ng'ang'a
Programme Director
P O Box 6187 Arusha
Tanzania
tel +255 27 2508224/2507521 and 2548224
fax +255 27 2548224 email annea@habari.co.tz

African Council of AIDS Service Organisations (AFRICASO)

ENDA Tiers Monde
Moustapha Gueye
6, rue Calmette
BP 3370 Dakar
Senegal.
tel +221 823-6617 / 822-9695 ; fax +221 823 6615
email moustafa@enda.sn; africaso@enda.sn

Asian Harm Reduction Network

P.O Box 235, Phrasingha Post Office,
Chiangmai, 50200
Thailand
tel +66 53 801494; fax: +66 53 801495
email ahrn@loxinfo.co.th; resources@ahrn.net
<http://www.ahrn.net/main/index.html>

Asian/Pacific Council of AIDS Service Organization (APCASO)

Malaysian AIDS Council
12 Jalan 13/48A
The Boulevard Shop Office
off Jalan Sentul
51000 Kuala Lumpur
Malaysia
tel +603 445 1033; fax +603 442 6133
email s_chong@hotmail.com
<http://31stcentury.com/apcaso/>

Disabled Peoples' International

101-7 Evergreen
Winnipeg
Canada R2L 2T3
tel +1 204 287 8010; fax +1 204 453 1367
email dpi@dpi.org
<http://www.dpi.org/>

European Council of AIDS Service Organisations (EuroCASO)

Groupe Sida Genève
17, rue Pierre-Fatio
1204 Genève
tel +41 22 700 15 00; fax +41 22 700 15 47
email eurocaso@hivnet.ch
<http://www.hivnet.ch/eurocaso/>

Global Health Council

Global AIDS Program
1701 K Street, NW
Suite 600
Washington, DC 20006
tel +1 202 833 5900; fax +1 202 833 0075
email ghc@globalhealth.org
<http://www.globalhealth.org>

Healthlink Worldwide

Cityside, 40 Adler Street,
London E1 1EE
United Kingdom
tel +44 20 7539 1570 (reception); +44 20 7539 1584
(direct line); fax: +44 20 7539 1580
email info@healthlink.org.uk
<http://www.healthlink.org.uk>

HumanRights Internet

8 York Street Suite 302
Ottawa, Ontario K1N 5S6
Canada
tel. +1 613 789 7407; fax +1 613 789-7414
email hri@hri.ca <http://www.hri.ca/>

International Community of Women Living with HIV/AIDS (ICW)

Co-ordinating Office
2C Leroy House
436 Essex Road
London N1 3QP
United Kingdom
tel +44 20 7704 0606; fax +44 20 7704 8070
email info@icw.org
<http://www.icw.org>

The International Council of AIDS Service Organizations (ICASO)

399 Church St., 4th floor
Toronto ON M5B 2J6
Canada
tel +1-416 340 2437; fax +1-416 340-8224
email info@icaso.org
<http://www.icaso.org>

International Federation of the Red Cross and Red Crescent Societies

PO Box 372
CH 1211 Geneva 19
Switzerland
tel + 41 22 730 4222; fax +41 22 733 0395
email secretariat@ifrc.org
<http://www.ifrc.org/>

International Lesbian and Gay Association

81 Kolenmarkt,
B-1000 Brussels
Belgium
tel/fax +32-2-502 24 71
e-mail ilga@ilga.org
<http://www.ilga.org>

International Network of Sex Work Projects (NSWP)

3 Morley Rd. Observatory
7925 Cape Town
Republic of South Africa
Tel/fax +27 21-447 6152
email hartpetz@hotmail.com
<http://www.walnet.org/csis/groups/nswp/index.html>

Joint United Nations Programme on HIV/AIDS (UNAIDS)

20, avenue Appia
CH-1211 Geneva 27
Switzerland
tel +41 22 791 3666; fax: +41 22 791 4187
email unaids@unaids.org
<http://www.unaids.org/>

Latin American and the Caribbean Council of AIDS Service Organizations (LACASO)

Acción Ciudadana Contra el SIDA (ACCSI)
Av. Rómulo Gallegos, Edif. Maracay, Apto. 21, Piso 11
El Marques, Caracas 1071
Venezuela
tel +58 2 232 7938; fax +58 2 235 9215
email accsi@internet.ve, laccaso@internet.ve

North American Council of AIDS Service Organizations (NACASO)

National Minority AIDS Council
Jacqueline Coleman
1931, 13th Street NW
Washington, D.C.
20009 USA
tel +1 202 483 6622, ext.328; fax +1 202 4831135
email jcolema@nmac.org

Royal Tropical Institute (KIT)

AIDS Coordination Bureau
Joost Hoppenbrouwer (Coordinator)
P.O. Box 95001
1090 HA Amsterdam
The Netherlands
tel +31-20.568.8428; fax +31-20.665.4423
email acb@kit.nl
<http://www.kit.nl/ibd/html/acb.htm> (Aids Coordination Bureau)
<http://www.kit.nl/ibd/html/exchange.htm> (Sexual Health Exchange newsletter)

Southern African Network of AIDS Service Organisations (SANASO)

PO Box 6690
Harare, Zimbabwe
183 Samora Machel Avenue
Harare, Zimbabwe
tel +263 4 740 610; fax +263 4 740 245
email sanaso@mango.zw

United Nations Development Programme (UNDP)

HIV and Development Programme
304 East 45th Street
Room FF- 616
New York, NY 10017
U.S.A.
tel.+1 212 906 6664; fax +1 212 906 6336
email hdp.registry@undp.org
<http://www.undp.org/hiv/contact.htm>

World Health Organization (WHO)

Document Centre
Avenue Appia 20
1211 Geneva 27
Switzerland
tel +41 22 791 21 11; fax +41 22 791 3111
<http://www.who.org>

مصادر

* تشير إلى أن المصدر كان مفيداً في إعداد هذا الدليل.

الجزء الأول:

الجزء الثاني والثالث:

إنشاء المجموعات والعمل الجماعي

* **Starting the discussion, steps to making sex safer: a guide for community-based workers**
London: Healthlink, 1997, 70 pages

يقدم هذا الدليل أفكاراً لأنشطة تدريبية تتيح للأشخاص المشاركة في مناقشات حول الإيدز، مع معلومات حول تنظيم جلسات التدريب. متاح مجاناً للقراء من الدول النامية، ومقابل ٥ جنيه إسترليني / ١٠ دولار في باقي الدول. يطلب من Healthlink (انظر المنظمات ص ١٢٢)

* **Together we can: peer educator's manual**
Kingston: Jamaica Red Cross, 1995, 74 pages

يهدف هذا الدليل في المقام الأول للوقاية من الإيدز وهو لمعلمي المراهقين من نظرائهم، ويحتوي أيضاً على تدريبات مفيدة على الحسم. الثمن ٧,٥ دولار إضافة إلى تكلفة البريد. يطلب من:

Jamaica Red Cross, Central Village Street, St Catherine, Jamaica

الجزء الرابع:

تخطيط النشاط

Better living for Ugandan women in the time of AIDS: a booklet for and by women

Kampala: Traditional Healers, Women and AIDS Prevention, 1995, 45 pages

كتيب حول المشاكل القانونية التي تواجه حاملات فيروس الإيدز. يطلب من:

THEWA, Box 21175, Kampala, Uganda

Empowerment through enterprise

London: Intermediate Technology Publications, 1995, 184 pages

دليل عملي مع إرشادات للمنظمات غير الحكومية لمساعدة أصحاب المهن الحرة. الثمن ١١,٩٥ جنيه إسترليني. يطلب من:

Intermediate Technology Publications, 103-105 Southampton Row, London WC1B 4HH, UK

Income generation schemes for the urban poor, Hurley, D

Oxford: Oxfam, 1990, 144 pages

يقدم تعليمات أساسية لبدائية مشروعات مدرّة للدخل. الثمن ٨,٩٥ جنيه إسترليني. يطلب من:

Oxfam Publications, 274 Banbury Road, Oxford OX2 7DZ, UK

لماذا العمل الجماعي؟

Confronting AIDS together: participatory methods in addressing the HIV/AIDS epidemic, Skjelmerud, A & Tusubira, C
Oslo: DIS/Centre for Partnership in Development, 1997, 164 pages

يصف هذا الكتاب طرقاً لتنفيذ مناهج تشاركية في التعامل مع الإيدز. وهو يخاطب المنسقين المحليين، والمنظمات غير الحكومية، والجماعات المحلية، ومجموعات الكنائس وغيرها. الثمن ١٥ دولار. يطلب من:

WCC Publications, Box 2100, 1211 Geneva, Switzerland

Facing the challenges of HIV/AIDS/STDs: a gender-based response

Amsterdam: Royal Tropical Institute (KIT), 1995, 49 pages

يتعرض هذا الدليل العملي للقضايا التي تؤثر على النساء والرجال، ويحتوي أيضاً على تدريبات عملية.

يطلب مجاناً من Royal Tropical Institute (انظر المنظمات ص ١٢٢)

* **HIV/AIDS & development, Lawson, L**

Johannesburg: Teaching Screens Productions, 1997, 73 pages

يصف هذا الكتاب تأثير الإيدز في جنوب أفريقيا مع أمثلة على أنشطة الرعاية والوقاية التي تدعم حقوق ومشاركة حاملي الفيروس والفئات المعرضة للإصابة. يمكن استخدامه مع شريط الفيديو:

Mashayabhuque: AIDS hits everyone (VHS/PAL format, 1997, 53 minutes)

الثمن عند الطلب. يطلب من:

Interfund, P O Box 32340, Braamfontein 2017, Johannesburg, South Africa

* **Wise before their time: people with AIDS and HIV talk about their lives, Richardson, A. and Bolle, D.**

London: Harper Collins, 1992, 144 pages

مجموعة من القصص الشخصية لأشخاص من مختلف أنحاء العالم يحملون فيروس الإيدز أو من مرضاه. الثمن ٦,٩٥ جنيه إسترليني. يطلب من:

Harper Collins, 77-85 Fulham Palace Road, London W6 8JB, UK

*** Toolkits: a practical guide to assessment, monitoring, review and evaluation**

London: Save the Children Fund, 1995, 254 pages

دليل تطبيقي يبحث في تخطيط ومراقبة وتقييم المشروعات في البلدان النامية.

الثمن ٦,٩٥ جنيه إسترليني. يطلب من:

Publications Sales, Save the Children Fund, 17 Grove Lane, London SE5 8RD, UK

الجزء الخامس:

الحصول على الموارد

Directory of European funders of HIV/AIDS projects in developing countries

London: UK NGO AIDS Consortium, 1993 (second edition), 87 pages

يقدم معلومات حول أكثر من ٤٠ مصدراً للتمويل في أوروبا للمشروعات المتعلقة بالإيدز في الدول النامية. يحتوى على إرشادات للحصول على تمويل وكتابة طلب منحة.

متاح مجاناً للدول النامية، ومقابل ١٠ جنيه إسترليني في أوروبا، و١٢,٥ جنيه إسترليني في باقي البلدان. يطلب من:

UK NGO AIDS Consortium, Fenner Brockway House, 37-39 Great Guildford Street, London SE1 0ES, UK (ukaidscn@gn.apc.org)

*** Fund-Raising (DAA Resource Kit Five)**

London: Disability Awareness in Action, 1996, 44 pages

يحتوى هذا الدليل على معلومات مفصلة وسهلة الاستعمال للوصول إلى الموارد المحلية والتقدم للممولين.

تمنح نسخة واحدة مجاناً للمعاقين ومنظماتهم. (الحصول على نسخ بالجملة أو للمنظمات في غير الدول النامية يتطلب تبرعاً) متاح بالإنجليزية والفرنسية والإسبانية ولغة برايل وبحروف كبيرة ومسجلاً على شرائط كاسيت و ASCII على اسطوانات كمبيوتر (حدد اللغة). يطلب من:

Disability Awareness in Action, 11 Belgrave Road, London SW1V 1RB

Guide to technical support available to HIV/AIDS projects in developing countries

London: UK NGO AIDS Consortium, 1995, 98 pages

دليل بالوكالات الأوروبية التي تقدم المساعدات التقنية في مجالات المعلومات والتدريب والموظفين والمعدات للمنظمات غير الحكومية بالدول النامية.

متاح مجاناً للدول النامية، ومقابل ١٠ جنيه إسترليني في أوروبا، و١٢,٥ جنيه إسترليني. يطلب من:

UK NGO AIDS Consortium, Fenner Brockway House, 37-39 Great Guildford Street, London SE1 0ES, UK (ukaidscn@gn.apc.org)

*** The money management handbook for voluntary and community groups, Smith, I.**

Sheffield: Community Liaison Section, Public Relations Unit, Sheffield City Council, 1994 (2nd edition), 64 pages

كتيب تطبيقي يشرح كيفية بناء نظام مالي، وإدارة الأموال، والاحتفاظ بسجلات الحسابات. يحتوى على تدريبات عملية. معد للمجموعات في المملكة

*** Making space for PHAs, Young, J.**

Ottawa: AIDS Committee of Ottawa, 1997, 133 pages

دليل يحتوى على اقتراحات سهلة وواضحة لتأسيس وإدارة مراكز لقاء لحاملي فيروس الإيدز. يحتوى الدليل أيضاً على معلومات حول كيفية تخطيط المركز، تدريب العاملين والمتطوعين، جمع التبرعات، الدعاية، والخدمات الإدارية. الثمن عند الطلب. متوافر بالإنجليزية والفرنسية لدى:

National AIDS Clearinghouse, 1565 Carling Avenue, Suite 400, Ottawa, Ontario K1XZ 8R1, Canada or Canadian AIDS Society website http://www.cdnaids.ca/dropincentre

*** Project design for program managers: conducting a workshop on planning community-based projects**

Washington DC: CEDPA, 1994, 93 pages

لعمل ورشة مدتها خمسة أيام لتخطيط وتنفيذ وإدارة المشاريع لمديري المشاريع في المنظمات غير الحكومية والحكومة. يحتوى على أدوات تعليمية وتدريبية مساعدة، ونشرات، وأفكار للأنشطة وهو واضح جداً وسهل الفهم. الثمن ١٥ دولار إضافة إلى التغليف والشحن. متوافر بالإنجليزية والفرنسية والإسبانية لدى:

CEDPA, 1717 Massachusetts Ave NW, Suite 200, Washington DC 20036, USA (cmail@cedpa.org)

Project identification, design and appraisal: a manual for NGOs, Zivetz, L

Deakin: ACFOA, 1992, 136 pages

دليل معد لمساعدة المنظمات غير الحكومية في تحديد وتصميم وتقييم المشروعات بشكل ناجح. الثمن ٤٦ دولاراً أسترالياً. يطلب من:

Development Advice and Training, ACFOA, Private Bag 3, Deakin ACT 2600, Australia

*** Community action on HIV: a resource manual for HIV prevention and care. Aboagye-Kwarteng, T. and Moodie, R. (eds)**

Fairfield, Victoria: Macfarlane Barnet Centre for Medical Research, 1995, 224 pages

دليل مرجعي معد للمنظمات غير الحكومية التي تعمل في مجال الوقاية من الإيدز حول منع انتقال الفيروس، وتخطيط وتنفيذ وتقييم مشروعات مكافحة فيروس الإيدز ورعاية المرضى. يدرس العلاقة بين وباء الإيدز وقضايا التنمية.

متاح مجاناً بالإنجليزية والروسية وبعض اللغات الآسيوية لدى:

HIDNA, c/o ACFOA, Private Bag 3, Deakin, ACT 2600, Australia

*** Partners in evaluation: evaluating development and community programmes with participants.**

London: Macmillan, 1986, 196 pages

دليل تطبيقي على المساعدة في تقييم المشاريع. يغطي تخطيط وتنفيذ عملية التقييم. الثمن ٣,٨٠ جنيه إسترليني. يطلب من:

ALC, PO Box 49, St Albans, Herts AL1 5TX, UK

المتحدة لذا يلزم تعديله عند التطبيق على الدول الأخرى.
الثلث ١٠ جنيه إسترليني. يطلب من:

National Association of Councils for Voluntary Service, 3rd Floor, Arundel Court, 177 Arundel Street, Sheffield, S1 2NU, UK (email nacvs@ukonline.co.uk)

الجزء السادس:

مهارات الاتصال

*** Challenges of going public: commonly asked questions and answers to people going public**
Kampala: Philly Lutaaya Initiative

أعضاء في مبادرة فيلي لوتاايا يجيبون عن الأسئلة المعتادة التي يواجهونها عند التحدث إلى الجمهور.
الثلث عند الطلب. متاح لدى:

Philly Lutaaya Initiative, PO Box 10446, Kampala, Uganda

Communicating health: an action guide to health education and health promotion, Hubble, J.
London: Macmillan, 1993, 246 pages

دليل للتعليم والدعاية للصحيين. يستكشف دور الاتصال في تحسين صحة الأفراد. يحتوي على إرشادات تطبيقية وتقنيات تدريب للدعاية الصحية.
الثلث ٦,٧٠ جنيه إسترليني. يطلب من:

TALC, PO Box 49, St. Albans AL1 4AX, Herts, UK

Media information (DAA Resource Kit One)
London: Disability Awareness in Action, 1996

يحتوي هذا الدليل على معلومات مفصلة وسهلة الاستخدام في مجال التعامل مع الإعلام.
يطلب من نفس مصدر كتاب Fund-Raising (انظر مصادر الجزء الخامس)

Speaker's bureau manual: speaking up in public
Toronto: Toronto People With AIDS Foundation, 50 pages

دليل قابل للتصوير يقدم إرشادات مفيدة لحاملي فيروس الإيدز لمساعدتهم على التحدث علانية ومناقشة القضايا الشخصية والاجتماعية التي تخص الإيدز بشكل مفتوح.
متاح مجاناً لدى:

Toronto People With AIDS Foundation, 399 Church Street, 2nd Floor, Toronto, Ontario M5B 2J6, Canada

Spreading the word

Geneva: International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, 1990 (to be revised)

مجموعة صور وشرائح فوتوغرافية معدة للمنظمات في الدول النامية التي ترغب في إثارة قضايا الإيدز في الإعلام. يحتوي على معلومات أساسية حول انتقال فيروس الإيدز وعلاجه، ودراسات حالة، وإرشادات حول كيفية التعامل مع الصحافة المحلية والراديو.

الثلث ٢٤ فرنك سويسري. متاح بالعربية والإنجليزية والفرنسية والإسبانية لدى:

SwFr24 in Arabic, English, French and Spanish from International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
(انظر المنظمات ص ١٢٢)

الجزء السابع:

كيف تحدث تأثيراً؟

AIDS, health and human rights: an exploratory manual

Geneva: International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies/François-Xavier Bagnoud Center for Health and Human Rights, Harvard School of Public Health, 1995, 162 pages

دليل يحدد الوسائل التي يستطيع من خلالها الأفراد المعنيون بحقوق الإنسان والصحة العامة العمل سوياً للاستجابة للإيدز.
الثلث ٢٤ فرنك سويسري. يطلب من:

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
(انظر المنظمات ص ١٢٢)

*** An advocate's guide to the international guidelines on HIV/AIDS and human rights**

Ottawa: International Council of AIDS Service Organizations (ICASO), 1997, 12 pages

يحتوي هذا الدليل على عدد من المقالات التي تتضمن إرشادات حول كيفية استخدام المبادئ التوجيهية الدولية (انظر أدناه) لتعزيز الاستجابة للوباء، وكيفية العمل سوياً على وضع حملة دعوية ناجحة.
متاح مجاناً لدى ICASO (انظر المنظمات ص ١٢٢)

Consultation and influence (DAA Resource Kit Two) & Campaigns (DAA Resource Kit Three)

London: Disability Awareness in Action, 1996

تحتوي هذه الكتيبات على أفكار للعمل الدعوي ومعلومات مفصلة وعملية وسهلة الاستخدام لزيادة الوعي والقيام بالحملات.
يطلب من نفس مصدر كتاب Fund-Raising (انظر مصادر الجزء الخامس)

HIV/AIDS and human rights: international guidelines

Geneva: UNHCR/UNAIDS, 1998, 63 pages

يشرح هذا الكتاب بالتفصيل اجتماع الأمم المتحدة الاستشاري عام ١٩٩٦ حول الإيدز وحقوق الإنسان، ويسجل التوصيات الخاصة بمهام الدولة والأمم المتحدة والمنظمات غير الحكومية، مع شرح مفصل للالتزامات الدولية.
الثلث ١٥ دولار. يطلب من:

United Nations Publications, Sales Office and Bookshop, Palais des Nations, CH-1211 Geneva 10, Switzerland

*** HIV/AIDS Networking Guide**

Ottawa: ICASO, 1997, 48 pages

هذا الدليل مقدم للأفراد والمنظمات التي تبغي تأسيس أو تدعيم تطوير شبكة عمل للإيدز. يحتوي على خطوات عملية لتأسيس وإدارة وتقييم الشبكات. كما يحتوي أيضاً على قائمة بالشبكات الدولية العاملة بمجال الإيدز.
متاح مجاناً لمنظمات الإيدز الخدمية بالإنجليزية والفرنسية والإسبانية (وقريباً بالروسية) لدى المكاتب الإقليمية لـ ICASO (انظر المنظمات ص ١٢٢)

The UNAIDS guide to the United Nations Human Rights Machinery

Geneva: UNAIDS, 1997, 90 pages

يحتوي هذا الدليل على وصف للآليات الأساسية لحقوق الإنسان في الأمم المتحدة وكيفية وصول المنظمات غير الحكومية والمنظمات الخدمية لمرض الإيدز ومنظمات حاملي فيروس الإيدز إليها. كما يقترح استراتيجيات للضغط. متاح مجاناً لدى UNAIDS (انظر المنظمات ص ١٢٢)

مصادر لمعلومات أساسية

تحتوي المصادر التالية مادة هامة قد تكون مفيدة إن أرادت مجموعتك تأسيس مركز معلومات صغير أو اقتراح معلومات أساسية على مجموعات المعلومات الأخرى أو المكتبات بمنطقتكم. كما قد تقترح المنظمات المحلية لحاملي فيروس الإيدز والعاملة في مجال المعلومات أو الموارد (انظر المنظمات ص ١٢٢) مطبوعات محلية مفيدة.

كتب وكتيبات إرشادية

AIDS home care handbook

Geneva: World Health Organization, 1993, 178 pages

كتيب تطبيقي للعاملين بمجال الرعاية الصحية لمساعدة الأفراد والعائلات على مواجهة المشكلات المتعلقة بفيروس الإيدز في المنزل. متاح بالإنجليزية والفرنسية والبرتغالية والتايلاندية والسواحيلية مقابل ١٢,٦٠ فرنك سويسري للدول النامية و ١٨ فرنك سويسري لغيرها. يطلب من UNAIDS/WHO (انظر المنظمات ص ١٢٢)

AIDS reference manual, Alcorn, K (ed)

London: National AIDS Manual (NAM), 1998, 495 pages

معلومات تفصيلية حول الجوانب غير الطبية للإيدز. الثمن ٣٩,٩٥ جنيه إسترليني. يطلب من:

NAM, 16a Clapham Common Southside, London SW4 7AB, UK (email info@nam.org.uk)

Be good to yourself: a self-care manual for people living with HIV

Los Angeles: AIDS Project Los Angeles, 1993, 46 pages

للسجناء حاملي فيروس الإيدز. الثمن عند الطلب. متاح لدى:

Treatment Education Program, AIDS Project Los Angeles, 1313 N Vine St, Los Angeles CA 90028, USA

Clinical trials

London: NAM Publications, 1998, 15 pages

دليل مفيد ومباشر للمشاركة في التجارب المعملية. يعطي معلومات عملية عن المشاركة في الاختبارات ويحوي مناقشات لبعض الجوانب الإيجابية والسلبية. متاح مجاناً للأفراد، ومقابل ٥٠ بنساً للمنظمات. يطلب من:

NAM Publications, 16a Clapham Common Southside, London SW4 7AB, UK

* **An introduction to advocacy, Sharma, Ritu, Washington DC: Academy for Education Development, 1996, 129 pages**

دليل تدريبي للمنظمات غير الحكومية التي تبغي تعزيز سياساتها وبرامجها عن طريق العمل الدعوي. يتضمن تمارين للتدريب العملي للمجموعات لتحديد المتطلبات والخطة والأهداف وتحضير الرسائل وتكوين التحالفات وإيجاد التمويل والقيام بالتقييم. تم تطوير الدليل في أفريقيا وهو يتناولها بالأساس، إلا أنه مفيد في أي مكان آخر.

متاح مجاناً للدول النامية، ومقابل ١٠ دولار في غيرها. يطلب من:

SARA Project, Academy for Education Development, 1255 23rd Street, N.W., Washington DC 20037, USA (sara@aed.org)

Involving people with HIV/AIDS in AIDS service organisations

London: Pan London HIV/AIDS Providers Consortium, 1996, 24 pages

تقرير يبحث في المقاربات المختلفة والتوقعات والخطوات العملية التي يجب اتخاذها لتمكين مرضى الإيدز من المشاركة الفعالة في المنظمات الخدمية لمرض الإيدز.

الثمن ٥ جنيه إسترليني. يطلب من:

Pan London HIV/AIDS Providers Consortium, St Martins House, 140 Tottenham Court Road, London W1P 9LN, UK

The involvement of people living with HIV and AIDS in the development of public policy and the planning of services

London: UK Coalition of People living with HIV and AIDS, 1995, 18 pages

تقرير يغطي قضايا جوهرية. يتضمن الاحتياجات والخبرات المختلفة لأفراد حاملي فيروس الإيدز ودور الإرشادات والسياسات للعاملين مع مرضى الإيدز. رغم نفاذ نسخته إلا أنه متاح على شبكة الإنترنت:

<http://www.aids-advocacy.org>

* NGO Summary of the International Guidelines on HIV/AIDS and Human Rights

Ottawa: ICASO, 1997, 20 pages

يلخص هذا الكتيب النصوص الرئيسية للمبادئ التوجيهية الدولية بشأن الإيدز وحقوق الإنسان. يتضمن قائمة بالأنشطة الواجب على الحكومات القيام بها على مستوى السياسة والتطبيق.

عدد محدود من النسخ متاح بالإنجليزية والفرنسية والإسبانية لدى ICASO (انظر المنظمات ص ١٢٢)

Transforming words into action

London: UK Coalition of People Living with HIV and AIDS, 1996, 52 pages

يقوم هذا الدليل التدريبي على إعلان باريس، وهو يخاطب هؤلاء الذين يطالبون بمشاركة حاملي فيروس الإيدز في تنظيم الخدمات والتوعية الوقائية. يحتوي هذا الكتيب على سبعة أقسام منفصلة وقائمة بذاتها.

الثمن ٥ جنيه إسترليني (للأفراد والمنظمات خارج المملكة المتحدة)، (الثمن عند الطلب للمنظمات داخل المملكة المتحدة). يطلب من:

UK Coalition of People Living with HIV and AIDS, 250 Kennington Lane, London SE11 5RD, UK

Sexual healing: a guide for women with HIV

London: Terrence Higgins Trust, 1997, 30 pages

كتيب يناقش ويعرض نصائح عملية بشأن الجنس الأكثر أماناً وقضايا منع الحمل والصحة الجنسية والإنجابية.
الثمن ٥٠ بنساً. يطلب من:

Terrence Higgins Trust, 52-54 Grays Inn Road, London WC1X 8JU, UK

Strategies for hope

مجموعة من الكتيبات تصف كيفية استجابة المجتمعات المختلفة لاحتياجات حاملي فيروس الإيدز.

No 1: From fear to hope: AIDS care and prevention at Chikankata Hospital, Zambia

يصف برنامجاً للرعاية المنزلية في الريف.

No 2: Living positively with AIDS: The AIDS Support Organisation (TASO), Uganda

يصف أول منظمة خدمات ورعاية لحاملي فيروس الإيدز في شرق أفريقيا.

*** No 4: Meeting AIDS with compassion: AIDS care and prevention in Agomanya, Ghana**

يصف العمل في عيادة بمستشفى في غانا تقدم الرعاية والدعم بالمستشفى والمنزل.

No 6: The caring community: coping with AIDS in urban Uganda

يصف كيفية تقديم أعضاء التجمعات المسيحية في كمبالا بأوغندا الرعاية والمساندة والمواساة لمرضى الإيدز وعائلاتهم.

*** No 9: Candles of hope: the AIDS programme of the Thai Red Cross Society**

يصف كيفية تقديم الصليب الأحمر التايلاندي للمعلومات والرعاية الطبية والمساندة النفسية الاجتماعية لحاملي فيروس الإيدز ومساعدتهم في تكوين مجموعات المساعدة الذاتية الخاصة بهم.

*** No 10: Filling the gaps: care and support for people with HIV/AIDS in Côte d'Ivoire**

يصف كيفية استجابة المجموعات والجمعيات الحكومية لوباء الإيدز الظاهر حديثاً في ساحل العاج.

*** No 11: Broadening the front: NGO response to HIV and AIDS in India**

يصف ردود الأفعال تجاه مرض الإيدز في الهند. تم إعداده بواسطة منظمات نسائية وجمعيات محلية ومجموعات حقوق إنسان ومجموعات حاملي فيروس الإيدز.

No 12: A common cause: young people, sexuality and HIV/AIDS in three African countries

يحتوي على معلومات حول كيفية عمل مجموعات الشباب في نيجيريا وبتسوانا وتنزانيا مع حاملي فيروس ومرضى الإيدز.

Food for People living with HIV/AIDS

Nairobi: Network of African People living with AIDS (NAP+), 1995, 62 pages

يقدم هذا الكتاب إرشادات لحاملي فيروس الإيدز حول الطعام الصحي، حيث يشرح الأطعمة التي تحافظ على صحة الجسد وتكون سهلة الهضم، كما يعطي وصفات لأكلات صحية.
متاح مجاناً بالإنجليزية والفرنسية لدى NAP+ (انظر المنظمات ص ١٢١)

HIV & AIDS Treatments Directory, King, E with Alcorn, K and Nicholson M (eds).

London: National AIDS Manual (NAM), 1998, 554 pages

دليل شامل وسهل القراءة للبحث الطبي والمعملي لفيروس ومرض الإيدز، يحتوي على قائمة أبجدية بالأدوية المستخدمة حالياً في علاج عدوى فيروس الإيدز، ويتضمن الكتاب دليلاً بالتجارب المعملية التي تجرى حالياً بالمملكة المتحدة.

الثمن ٩,٩٥ لحاملي فيروس الإيدز أو المتأثرين به، و٥٥ جنيه إسترليني لغيرهم. يطلب من:

NAM, 16a Clapham Common Southside, London SW4 7AB, UK (email info@nam.org.uk)

Living positively: nutrition guide for people living with HIV/AIDS, Bijlsma, M.

Mutare: Mutare City Health Department,

دليل مبسط بالأطعمة الأفريقية منخفضة التكلفة لحاملي فيروس الإيدز. يحتوي على معلومات عن الأطعمة المناسبة للتناول أثناء المرض. نسخ مفردة متاحة مجاناً مقابل تكلفة التغليف والشحن لدى:

NAM, 16a Clapham Common Southside, London SW4 7AB, UK (email info@nam.org.uk)

Making sex work safe

London: Network of Sex Work Projects, 1997, 96 pages

كتيب قامت بكتابته منظمات عمالة الجنس، وهو موجه للمنظمات غير الحكومية ومسئولي التخطيط. يغطي كيفية تطوير استراتيجيات التعامل مع عمال الجنس، والقضايا المتعلقة بعمال الجنس المصابين بالإيدز، والعمل مع السكان المتنقلين ومتعاطي المخدرات.

نسخ مفردة متاحة بالمجان للأفراد ومنظمات السكان الأصليين في الدول النامية، ومقابل ١٢ جنيه إسترليني/ ٢٤ دولار في باقي الدول.
يطلب من Healthlink (انظر المنظمات ص ١٢٢)

A positive woman's survival kit

London: International Community of Women Living with HIV/AIDS (ICW), 1998, 40 pages

كتيب يمد حاملات فيروس الإيدز بالعون. تم إعداد الكتيب بواسطة مجموعة من المصابات بفيروس الإيدز وهن في الوقت نفسه من يخاطبهن الدليل من أجل المشاركة والتعلم من معارف وخبرات كل منهن.
متاح مجاناً لحاملات فيروس الإيدز بعد يناير ١٩٩٩. يطلب من ICW (انظر المنظمات ص ١٢٢)

Practical guidelines for preventing infections transmitted by blood or air in health-care settings

London: Healthlink, 1996, 24 pages

دليل للمستشفيات والمراكز الصحية والمنازل لحماية القائمين بخدمة المرضى من فيروس الإيدز والسل والتهاب الكبد الوبائي (ب).
متاح مجاناً للقراء من الدول النامية، ومقابل ٥ جنيه إسترليني/ ١٠ دولار في باقي الدول. يطلب من Healthlink (انظر المنظمات ص ١٢٢)

شهادات

Living with HIV

Bangkok: Naam Chewit Project, 1994, 31 pages

يحتوي هذا الكتيب على عدد من القصص الشخصية القصيرة يرويها مصابون بالإيدز.
متاح مجاناً لدى:

Naam Chewit Project, 57/90 Tivanond Road, Tambon Taladkwan, Nontburi 11000, Thailand

My story

Bulawayo: Matabeleland AIDS Commission, 1994, 16 pages

تصف بونجي في هذا الكتاب التغيرات التي طرأت على حياتها بعد اكتشافها لنتيجة تحليها.
متاح مجاناً لدى:

Matabeleland AIDS Council, PO Box 1280, Bulawayo, Zimbabwe

Stepping out in the open: real life experiences of people with HIV/AIDS

Kampala: Philly Lutaaya Initiative, no date, 50 pages.

أعضاء بمبادرة فيلي لوتايا يصفون خبراتهم في الحياة أثناء حملهم لفيروس الإيدز.
يطلب من:

PLI, P O Box 10446, Kampala, Uganda

نشرات

AIDS Action

London: Healthlink Worldwide

نشرة ربع سنوية تخاطب العاملين بمجال الصحة ومعلمي المستوى الابتدائي. تقدم معلومات عملية حول قضايا الوقاية والرعاية المتعلقة بفيروس الإيدز والأمراض المنقولة جنسياً. يتضمن دراسات حالة وقوائم بالمراجع.
النسخة الإلكترونية متاحة مجاناً على موقع *Healthlink*:
<http://www.healthlink.org.uk>

اللغات الأخرى المتاحة:
الإنجليزية:

(Asia-Pacific) (Asia Pacific AIDS Action) - HAIN, Cabanatuan Road, Philam Homes, Quezon City, Philippines (hain@mnl.sequel.net). Available on HAIN's website: http://www.hain.org
English (Southern Africa) - SANASO Secretariat, PO Box 6690, Harare, Zimbabwe (sanaso@mango.zw)

الفرنسية:

(Action contre le SIDA) - ENDA, BP 3370, Dakar, Senegal (actionsida@enda.sn)

البرتغالية:

(Africa) (Acção SIDA)- CP 1253, Maputo, Mozambique

(Brazil) (Ação anti-AIDS) - ABIA, Av. Rio Branco 43/22, Centro, 20090-003 Rio de Janeiro RJ, Brazil (abia@ax.apc.org)

No 13: Youth-to-youth: HIV prevention and young people in Kenya

يصف كيفية استجابة مجموعات الشباب في كينيا للإيدز.
متاح بالإنجليزية والفرنسية (١٣,١٢,١٠,٦,٢,١) والبرتغالية (٦,٢,١) مقابل ٢,٥ جنيه إسترليني (١٣,٩,٦,٤,٢,١) و ٣,٢٥ جنيه إسترليني (١٢,١٠). يطلب من:

TALC, P O Box 49, St Albans, Herts AL1 5TX, UK

UNAIDS best practice collection

تحتوي هذه المجموعة على تحديات تقنية (أمور أساسية للتقنيين والمهنيين)، وجهات نظر (فوائهم معلومات مختصرة للصحفيين)، ومواد أساسية (قراءات ضرورية أصدرتها الأمم المتحدة ومنظمات أخرى) هذه المجموعة تحدث بشكل دائم. وتضم المطبوعات المتاحة حالياً ما يلي:

Technical updates:

سلامة الدم، تعبئة المجتمع، الاستشارات/الاختبارات، الرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال، مبيدات الميكروبات، انتقال العدوى من الأم إلى الطفل، السجن، اللاجئون، المدارس.

Points of view:

سلامة الدم، الواقي الأنثوي، النوع الاجتماعي والإيدز، السجن، اللاجئون، السل.

Key materials:

الأطفال والشباب، الاستشارات/الاختبارات، حقوق الإنسان، تأثير الإيدز على الأطفال والأسر، اللاجئون، الأمراض المنقولة جنسياً، المدارس.
جميعها متوفرة مجاناً (نسخ مفردة فقط) لدى UNAIDS (انظر المنظمات ص ١٢٢)

Understanding HIV & AIDS, Tan, M and Tomas, BA

Quezon city: Health Action Information Network (HAIN), 1997, 89 pages

يتضمن هذا الكتاب الأسئلة المعتادة التي يطرحها دارسو الطب، كما يعكس الكثير من الاهتمامات القائمة لدى غير العاملين بمجال الصحة.
التمن عند الطلب. متاح لدى:

HAIN, 9 Cabanatuan Road, Philam Homes, Quezon City, 1104 Philippines

Women and HIV/AIDS: an international resource book. Berer, M with Ray, S

London: Pandora Press, 1993, 383 pages

مرجع حول تأثير فيروس ومرض الإيدز على صحة النساء، وعلاقاتهن الجنسية وحقوقهن الإنجابية، وكيفية تعامل النساء مع هذا التحدي حول العالم.

متاح بالإنجليزية والفرنسية والإسبانية مقابل ٥,٥٠ جنيه إسترليني للدول النامية، أو مجاناً للدول غير القادرة على الدفع بالعملة الأجنبية لدى:
TALC, P O Box 49, St Albans, Herts AL1 5TX, UK,

أو مقابل ١٤,٩٠ جنيه إسترليني في باقي الدول، ويطلب من:

Reproductive Health Matters, 29-35 Farringdon Road, London EC1M 3JB, UK.

email RHMjournal@compuserve.com.

متوافر بالبرتغالية لدى:

Editora Brasiliense, CP 8142, São Paulo SP 01139-903, Brazil

WORLD (Women respond to life-threatening diseases)

Oakland: WORLD

نشرة شهرية تصدرها نساء يحملن فيروس الإيدز وموجهة لهن. تتضمن تحديثات خاصة بطرق العلاج والأبحاث، وروايات من نساء يحملن فيروس الإيدز أو مصابات بمرض الإيدز، وقسم مراجع. متاحة مجاناً لغير القادرين. الاشتراكات ٢٠ دولار لذوي الدخل المنخفض، و٢٥-٢٠ دولار للأفراد، و٥٠-١٠٠ دولار للشركات والمنظمات. تطلب من: WORLD, P O Box 11535, Oakland CA 94611, USA

مواقع إنترنت

تعد الإنترنت طريقة هامة وشائعة للحصول على معلومات بشأن الإيدز. ورغم أنها غير متاحة في العديد من المناطق، إلا أنها تدريجياً ستصبح في متناول الجميع.

Aegis (AIDS Education Global Information System):

<http://www.aegis.com>

يقدم معلومات حول التوعية بالإيدز، ويتضمن "الملخص اليومي للإيدز" وهي مجموعة من التقارير الصحفية حول فيروس الإيدز من مراكز التحكم في الأمراض في الولايات المتحدة.

The Body:

<http://thebody.com/cgi-bin/body.cgi>

يبحث في البدائل العلاجية، وأيضاً في الجدول الدائر حول السياسات والوقاية في الولايات المتحدة.

Center for Disease Control and Prevention National AIDS Clearinghouse:

<http://www.cdcnac.org/>

يحتوي على قائمة بالمراجع الرئيسية والقضايا الحديثة في الولايات المتحدة بشكل رئيسي إلا أنه عالمي أيضاً.

The Global Epidemic as it Relates to the African Continent:

<http://cmmg.biosci.wayne.edu/asg/hivafrica.html>

موقع أمريكي يقدم وصلات لمقالات ومراجع عبر الإنترنت تتناول فيروس الإيدز في أفريقيا.

AIDS Link

Washington DC: National Council for International Health

تدعو إلى التبادل والتعاون ما بين المنظمات غير الحكومية في الولايات المتحدة والمنظمات الأخرى ذات الأنشطة الدولية في مجال الإيدز. تتضمن تحديثات إخبارية عالمية، ودراسات حالة، ومراجع جديدة. الثمن ٤٠ دولار. تطلب من NCIH (انظر المنظمات ص ١٢٢)

AIDS/STD Health Promotion Exchange

Amsterdam: Royal Tropical Institute; Harare: Southern Africa AIDS Information Dissemination Service (SAfAIDS)

نشرة ربع سنوية حول التعليم والدعاية للصحيين وأنشطة الوقاية من الإيدز والأمراض المنقولة جنسياً حول العالم. تحتوي على مراجع ودراسات حالة من كافة مناطق العالم. متاحة مجاناً للدول النامية، ومقابل ٥٠ جلد هولندي لدى KIT (انظر المنظمات ص ١٢٢)

AIDS Treatment News

San Francisco: John S James

تصدر مرتين شهرياً. تستطلع هذه الدورية طرق علاج فيروس الإيدز التجريبية والاعتيادية، وتتضمن تقارير حول المؤتمرات والاجتماعات المتعلقة بالموضوع.

الثمن ٥٤ دولار لذوي الدخل المنخفض، و١٢٠ دولار للأفراد، و٢٣٥ دولار للمنظمات التطوعية، و٢٧٠ دولار للمنظمات الأخرى. خارج الولايات المتحدة وكندا والمكسيك يضاف ١٢٠ دولار تكلفة الشحن الجوي. تطلب من:

John S James, PO Box 4111256, San Francisco, CA 94141, USA (email aidsnews@aidnews.org)

AIDS Treatment Update

London: National AIDS Manual (NAM)

تقدم أحدث المعلومات حول التجارب المعملية الجديدة وأساليب العلاج المتوفرة في لغة سهلة وواضحة. تتضمن قوائم معلومات حول أساليب العلاج والرعاية وعدوى الأمراض النفعية.

متاحة مجاناً للمصابين بالإيدز داخل المملكة المتحدة، ومقابل ٤٠ جنيه إسترليني للمنظمات التطوعية داخل المملكة المتحدة، و٦٠ جنيه إسترليني للمنظمات الأخرى بالمملكة المتحدة. يضاف مبلغ ٥ جنيه إسترليني داخل الاتحاد الأوروبي و١٥ جنيه إسترليني خارجه. تطلب من:

NAM, 16a Clapham Common Southside, London SW4 7AB, UK

ICASO Update

Toronto: ICASO

تقدم معلومات حول أنشطة المجلس الدولي لمنظمات الإيدز الخدمية. تتضمن تقارير إقليمية، وتحديثات دولية، ومؤتمرات، ومراجع. متوفرة مجاناً لدى ICASO (انظر المنظمات ص ١٢٢)

ICW News

London: The International Community of Women Living with HIV/AIDS (ICW)

دورية تقدم المساندة والمعلومات لتحسين وضع حاملات فيروس الإيدز من خلال التمكين الذاتي وتبادل المعلومات.

متوفرة بالإنجليزية والفرنسية والإسبانية. متاحة مجاناً للأفراد المصابين بالإيدز، ومقابل ١٥ جنيه إسترليني للأفراد، و٤٠ جنيه إسترليني للمنظمات. تطلب من ICW (انظر المنظمات ص ١٢٢)

أشرطة فيديو

Positive women: women with HIV/AIDS speak out
Victoria, Australia: Women's Health Resource Collective, 1992, video (22 minutes) and book (76 pages)
Format: VHS/PAL

فيلم تسجيلي يحتوي على لقاءات مع ٤٢ امرأة حاملة لفيروس الإيدز، يصفن خبراتهن في التعامل مع فيروس ومرض الإيدز. يهدف إلى التخفيف من مشاعر العزلة والوصم ويقدم المعلومات والمساعدة للنساء المصابات بالإيدز. متوافر مجاناً لدى:

*Women's Health Resource Collective, PO Box 187,
Carlton North, Victoria 3054, Australia*

Speaking out: young people and HIV
London: Commonwealth Youth Programme, 1994, 37 minutes

شريط كاسيت يتحدث فيه مجموعة من الشباب حاملو فيروس الإيدز من دول أفريقية مختلفة حول حياتهم. يقدم معلومات حول انتقال فيروس الإيدز والوقاية منه. مفيد لمجموعات النقاش الشبابية ودروس الإنجليزية. الثمن ٥٠ جنيه إسترليني. يطلب من:

*Commonwealth Youth Programme, Commonwealth
Secretariat, Marlborough House, Pall Mall, London SW1
5HZ, UK*

A window of hope
Lusaka: Kara Counselling, 1994, 18 minutes
Format: VHS/PAL

Positive and Living Squad in Zambia هي مجموعة من الشباب في زامبيا يحملون فيروس الإيدز ويتعاملون معه بإيجابية، يصفون كيفية تأقلمهم مع فيروس الإيدز وما هي المساعدات التي يحتاجونها وكيفية مواجهتهم للتمييز من خلال البرامج التعليمية مع الشباب. الثمن عند الطلب. متوافر لدى:

Kara Counseling, P O Box 37559, Lusaka, Zambia

With hope and help: the positive face of HIV and AIDS in Thailand
Chiang Mai: Living Films, 1997, 35 minutes.
Format: VHS/PAL

يجري الفيلم لقاءات مع رجال ونساء من تايلاند يعيشون بإيجابية وهم يحملون فيروس الإيدز ويصف حياتهم وأعمالهم. متوافر بالتايلاندية مع ترجمة إنجليزية. الثمن ١٠ دولار إضافة انقعات الشحن. يطلب من:

Living Films, P O Box 241, Chiang Mai 5000, Thailand

The faces of AIDS

Columbia: Media for Development International, 1992, 22 minutes
Format: VHS/PAL

لقاءات مع حاملين لفيروس الإيدز ومصابين به وعاملين بمجال الصحة في الكاميرون وزيمبابوي تصف كيف أثر فيروس ومرض الإيدز عليهم وعلى أشخاص داخل مجتمعاتهم. الثمن ٩,٩٥ دولار. يطلب من:

*Media for Development International, PO Box 281,
Columbia MD 21045, USA*

Getting it right: safer sex for young gay men

London: Pride Video, 1993, 55 minutes
Format: VHS/PAL

موجه للشباب المثليين جنسياً من الذكور. من خلال مقابلات مع شباب مثليين جنسياً بعضهم مصاب بالفيروس والبعض الآخر سليم يتم شرح معلومات حول الجنس الأكثر أماناً. الثمن ١٤,٩٩ جنيه إسترليني. يطلب من:

*Pride Video, 5-6 Parkside, Ravenscourt Park, London W6
0UU, UK*

It's not easy

Columbia, Maryland: Development Through Self-Reliance, 1991, 48 minutes
Format: VHS/PAL.

تدور أحداث هذا الفيلم في أوغندا، ويدور حول عائلة اكتشفت أن طفلها الأول حامل لفيروس الإيدز، وكيفية كفاح الوالدين لتقبل إصابتهم بالفيروس. يناقش الفيلم التحيزات والاعتقادات الخاطئة حول الإيدز كما يناقش أيضاً الاستراتيجيات المختلفة مثل تطوير سياسة خاصة بالإيدز ومكان العمل. متوافر بالإنجليزية والفرنسية والسواحيلية والـ si-Fwati و luganda. الثمن ٤٩ دولار. يطلب من:

*Development Through Self-Reliance, 9650 Santiago
Road, Columbia MD 21045, USA*

No need to blame

Harare: UNICEF, 1993, 35 minutes
Format: VHS/PAL

خمس رجال ونساء من زيمبابوي، يصفون شعورهم تجاه إصابتهم بالإيدز وردود أفعال ذويهم وكيفية العيش بإيجابية. الأسرة والأصدقاء يصفون آمالهم ومخاوفهم تجاه أحبائهم. متوافر مجاناً للدول النامية لدى:

UNICEF Zimbabwe, P O Box 1250, Harare, Zimbabwe

الإيدز : بعض الحقائق الأساسية

- تعريف الإيدز يعدد أشكال العدوى النفعية الشائعة في أمريكا الشمالية وأوروبا وليس في باقي أنحاء العالم
- توحى بأن الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري تؤدي حتماً لمرض الإيدز. صحيح أنه في حين أن الفيروس يستمر لدى الشخص لبقية العمر فور دخوله الجسد، إلا أن بعض الأفراد يظلون بصحة جيدة لسنوات طويلة، وبعضهم يمرون بفترات مرض خطيرة ثم يعودون بصحتهم مرة أخرى.

حاملو فيروس الإيدز الذين لديهم ما يكفي من المعلومات والدعم والرعاية الطبية الجيدة في المرحلة المبكرة من المرض يحظون بنجاح أكبر في التعامل مع إصابتهم بالعدوى. كما أن أنواعاً جديدة ظهرت من الأدوية يمكن لها أن تبطل من تكاثر فيروس نقص المناعة البشري بينما يمكن لأدوية أخرى أن تمنع أو تعالج عدوى الأمراض الناتجة عن الإصابة بالفيروس.

من أين جاء فيروس نقص المناعة البشري؟

لا أحد يعلم من أين جاء فيروس نقص المناعة البشري أو كيف يعمل بالضبط أو كيف ينتزع من الجسد. عند بداية ظهور الإيدز في أي دولة يلوم الناس الفئات التي كانت بالفعل مهمشة (وبالتالي أكثر عرضة للعدوى بسبب الفقر، أو نقص الخدمات أو المعلومات) وقت ظهور الإيدز. يقع اللوم عادة على أفراد من "مكان آخر" أو يبدون أو يتصرفون بشكل "مختلف". ويؤدي هذا عادة إلى مشكلات اللوم والتحامل. كما يعني ذلك أن كثيرين يعتقدون أن تلك الفئات فقط هي المعرضة للإصابة بالفيروس ولسان حالهم يقول "أنا معصوم من هذا المرض". كما أن الغموض بشأن من أين أتى الإيدز ومن الذي يصاب به يجعل الكثير من الناس يفضلون أن ينكروا وجوده من الأساس.

ما هو تحليل الإيدز؟

يكشف تحليل الإيدز عن الأجسام المضادة لفيروس نقص المناعة المكتسب في الدم. تلك الأجسام المضادة ينتجها الجهاز المناعي استجابة للإصابة بالفيروس. إذا لم توجد أجسام مضادة في الدم فإن نتيجة التحليل تكون سالبة ويكون الشخص -HIV قد تأتي نتيجة التحليل سالبة إذا لم يكن الشخص قد أصيب بالعدوى إلا منذ فترة قصيرة، حيث أن الجسم قد يستغرق ثلاثة أشهر منذ حدوث العدوى ليفرز الأجسام المضادة، ويطلق على هذه الفترة (فترة النافذة window period). وعلى أي فرد يعتقد أنه قد يكون قد أصيب بالعدوى في غضون الأشهر الثلاثة التالية للتحليل أن يجري تحليلاً ثانياً بعد ثلاثة أشهر من التحليل الأول.

ما هو HIV فيروس نقص المناعة البشري؟

هو الحروف الأولى من Human Immunodeficiency Virus أو فيروس نقص المناعة البشري. يصيب الـ HIV الجنس البشري فقط، حيث يهاجم الجهاز المناعي الذي يحمي الجسد من الأمراض. لا يشعر أغلب الناس الذين يصابون بالفيروس أنهم أصيبوا به، ولكن بعض الناس سرعان ما يصابون بعد العدوى بأعراض تشبه أعراض الأنفلونزا لعدة أسابيع. وبخلاف ذلك لا توجد أي علامة من علامات العدوى المبكرة بالفيروس. وبالرغم من ذلك يبقى الفيروس في الجسم ويمكن أن يعدي أفراداً آخرين.

ما هو الإيدز؟

الحروف الأولى من Acquired Immune Deficiency Syndrome أي متلازمة نقص المناعة المكتسب. إن اكتساب عدوى فيروس نقص المناعة البشري HIV يؤدي إلى ضعف الجهاز المناعي، وهذا يجعل حامل فيروس نقص المناعة البشري معرضاً لمتلازمة من الأعراض Syndrome التي لا تؤثر في شخص سليم لا يحمل الفيروس فتؤثر في حامل الفيروس (العدوى النفعية opportunistic infections).

ما هو الفرق بين فيروس نقص المناعة البشري (فيروس الإيدز) ومرض الإيدز؟

قد يظل شخص أصيب بالفيروس سليماً لسنوات طويلة دون أن تظهر عليه أية أعراض أو علامات جسمانية تدل على إصابته بالعدوى. ذلك الشخص الذي يحمل الفيروس دون ظهور أعراضه يطلق عليه حامل للفيروس HIV positive أو مصاب بالإيدز اللاعراضي asymptomatic HIV disease.

لو ظهرت الأعراض فإن الشخص يوصف كمصاب بمرض أو عدوى الإيدز العرضي symptomatic HIV disease or infection أو مرض الإيدز المتقدم. في هذه المرحلة يمكن أن تنشط العدوى النفعية.

الإيدز تعريف طبي معلمي يشار به إلى حاملي فيروس نقص المناعة البشري ويشمل أن يكون عدد خلايا CD4 (تحليل لحساب خلايا CD4: خلايا الدم التي تحارب العدوى والتي يهاجمها ويقتلها فيروس HIV) أقل من ٢٠٠ أو واحداً من مجموعة محددة من أشكال العدوى مثل السل والأنواع النادرة من السرطان وحالات العين والجلد والجهاز العصبي.

- المشكلة في استخدام هذه المصطلحات هي أنها : تعتمد على إجراء تحقيقات معملية غير متوفرة في معظم أنحاء العالم .

على المرء أن يحصل على استشارة قبل وبعد إجراء تحليل الإيدز. ولا يجوز أبداً إجراء تحليل الإيدز دون موافقة الشخص عن علم.

كيف ينتقل فيروس نقص المناعة المكتسب؟

يوجد فيروس نقص المناعة المكتسب في دم الشخص المصاب بالعدوى (بما في ذلك دم الحيض) ولبن الثدي والسائل المنوي والسائل المهبلي.

- أثناء ممارسة الجنس غير الآمن، يمكن لفيروس نقص المناعة البشرية العبور من الدم أو السائل المنوي أو السائل المهبلي لدى حامله المصاب بالعدوى إلى الدورة الدموية للشخص الآخر من خلال الأغشية المخاطية المبطنة للمهبل أو العضو الذكري أو المستقيم.
- يمكن لفيروس نقص المناعة المكتسب أن ينتقل عن طريق نقل الدم المصاب بالإيدز أو أدوات الحقن أو القطع الملوثة.
- قد ينتقل فيروس نقص المناعة المكتسب إلى الجنين أثناء الحمل أو الولادة أو الرضاعة. ويقدر أن حوالي ثلث الأطفال المولودين لأمهات يحملن فيروس نقص المناعة المكتسب يصابون بالعدوى.

كيف لا ينتقل فيروس نقص المناعة المكتسب؟

يعيش الفيروس فقط في الجسم البشري أما خارجه فلا يبقى إلا لساعات قليلة.

- لا ينتقل فيروس نقص المناعة المكتسب من خلال اللعب أو الدموع أو القيء أو البول أو البراز، رغم أنه تم العثور على كميات قليلة من الفيروس في تلك السوائل. ولم يعثر أبداً على فيروس نقص المناعة المكتسب في العرق.
- لا ينتقل فيروس نقص المناعة المكتسب عبر الجلد غير المجروح. كما لا ينتقل من خلال الاتصال العادي مثل لمس شخص مصاب أو استخدام نفس أدوات الطعام والشراب أو مقاعد الحمام أو ماء الاستحمام.
- لا توجد خطورة في تمييز حامل فيروس الإيدز أو رعايته إذا اتبع من يرعى المريض بعض الإجراءات العاقلة مثل التخلص فوراً من الإبر الحادة والحرص على تغطية الجروح.
- لا ينتقل فيروس نقص المناعة المكتسب عن طريق البعوض أو غيره من الحشرات الماصة للدم، حيث أن أغلب الحشرات لا تنقل الدم من شخص إلى آخر عندما تعض البشر. وحتى طفيل الملاريا يدخل إلى الدم من خلال لعاب البعوض وليس دمه.

ما هو السلوك الخطر أو غير الآمن؟

يقصد بهذا السلوك الذي يعرضك أو يعرض غيرك للعدوى. أغلب الناس لا يعرفون من يحمل فيروس الإيدز ومن لا يحمله، بما في ذلك أنفسهم، ولذلك فالأنشطة التالية ذات خطورة بالغة:

- ممارسة الجنس الإيلاجي المهبلي أو الشرجي (دخول العضو الذكري في المهبل أو فتحة الشرج) دون استخدام العازل الطبي.

يمكن للرجال أن يصابوا شركاءهم من الذكور أو الإناث بالعدوى من خلال ممارسة الجنس الشرجي غير الآمن.

- استخدام أدوات حقن أو قطع غير معقمة لنفسك أو لشخص آخر حين يكون من المحتمل أن تكون ملوثة بدم شخص آخر.
- تلقي نقل الدم المصاب بالفيروس.

ما هو الجنس الأكثر أماناً؟

الجنس الأكثر أماناً هو أي نشاط جنسي لا يكون فيه انتقال للسائل المنوي أو المهبلي أو الدم إلى جسد شخص آخر أو تماس هذه السوائل مع جروح جلدية مفتوحة، ومثال ذلك:

- ممارسة الجنس غير الإيلاجي: كاستئثار أعضائك أو أعضاء شريكك التناسلية (الاستمناء) أو الجنس بالاستفخاز أو التدليك أو القبلات.
- استخدام العازل الطبي أثناء ممارسة الجنس الإيلاجي المهبلي أو الشرجي.
- الجنس باستخدام الفم (الاتصال بين الفم والأعضاء التناسلية لدى الذكور أو الإناث) أقل خطورة من الجنس المهبلي أو الشرجي غير الآمن.
- الامتناع عن ممارسة الجنس (التعفف) آمن.

من المهم جداً لو أنك حامل لفيروس الإيدز أن تمارس الجنس الآمن للأسباب الآتية:

- حتى تمنع انتقال فيروس الإيدز لأشخاص لا يحملونه أو لا يعرفون حالتهم
- حتى تمنع انتقال ما دون الإيدز من الأمراض المنقولة جنسياً كالسيلان والزهري وكذلك الأمراض المعدية الأخرى التي يمكن أن تنتقل عن طريق الجنس مثل CMV أو التهاب الكبد الوبائي أ و ب و ج.
- لكي لا تصاب بالعدوى مرة أخرى: وهذا يعني أن تصاب بنوع آخر من فيروس نقص المناعة المكتسب. هناك نوعان من فيروس نقص المناعة المكتسب HIV-1 الذي تم تعريف ثمانية أنواع فرعية منه و HIV-2 كما يمكن أن تصاب بنوع من فيروس الإيدز مقاوم للدواء، فهذا يمكن أن يزيد من مستوى الفيروس في الجسد ويزيد من مقاومة الجسد للأدوية المضادة للإيدز.

الإيدز وحقوق الإنسان

- يعني تعزيز حقوق الإنسان فيما يتعلق بفيروس نقص المناعة المكتسب ومرض الإيدز:
- تشجيع الناس على احترام حقوق بعضهم البعض وأن يعاملوا الآخرين كما يودون من الآخرين أن يعاملوهم.
 - ضمان التعليم والرعاية الطبية للجميع.
 - توعية الناس لمساعدتهم على التغلب على الخوف والجهل والتحامل الذي يؤدي بهم إلى انتهاك حقوق الآخرين.
 - حماية حقوق الإنسان تعني:
 - الوقوف بجانب من تتعرض حقوقهم للتهديد أو الانتهاك.
 - معالجة الانتهاكات والتعويض عنها عندما تقع.
 - العمل على تغيير ظروف الفقر وقلة الحيلة والاعتماد على العون حيث أن تلك العوامل تجعل الناس معرضين لانتهاك حقوقهم.

حقوق الإنسان المتفق عليها دولياً

- فيما يلي قائمة بحقوق الإنسان وأسفل كل حق الانتهاكات الشائعة التي يتعرض لها حاملو فيروس الإيدز أو الفئات المستضعفة:
- الحرية والأمان الشخصي وحرية التنقل
 - تحليل الإيدز الإجباري
 - الحجر الصحي والعزل والفصل
 - عدم التعرض للمعاملة اللاإنسانية أو المهينة
 - العزل: للسجناء حاملو فيروس الإيدز على سبيل المثال
 - المشاركة في تجارب دون موافقة عن علم
 - المساواة في الحماية القانونية
 - الحرمان من الحق في الحصول على الخدمات والاستشارات القانونية
 - الخصوصية
 - عدم حفظ الأسرار أو الكشف عن نتيجة التحليل دون موافقة صاحب الشأن
 - التبليغ الإجباري عن حاملو فيروس الإيدز للسلطات الصحية (جعل الإيدز من الأمراض الواجب الإبلاغ عنها)
 - حق تقرير المصير
 - حرمان المتأثرين بالإيدز أو المعرضين للإصابة به من الحق في التنظيم
 - الحق في الزواج أو إقامة العلاقات والإنجاب
 - الإجهاض الإجباري أو التعقيم القسري
 - تحليل الإيدز الإجباري قبل الزواج
 - التمييز ضد العلاقات المثلية
 - المساواة في الحصول على الرعاية الصحية
 - غياب الأدوية المناسبة أو العوازل الطبية... الخ
 - رفض رعاية أو علاج حاملو فيروس الإيدز
 - التعليم
 - نقص المعلومات التي تمكن الناس من اتخاذ قراراتها عن علم
 - الحرمان من التعليم بسبب الإصابة بالإيدز
 - المأوى والضمان الاجتماعي والسكن
 - المنع من الحصول على الخدمات السكنية أو الاجتماعية
 - العمل والتأمين
 - الفصل من العمل أو التعرض للتمييز فيه
 - محدودية أو غياب الغطاء التأميني أو غيره من الحوافز
 - اعتبار إجراء تحليل الإيدز شرطاً للتوظيف

إعلان قمة باريس للإيدز

تقديرنا ودعمنا للأنشطة التي تقوم بها المنظمات المحلية وغير الحكومية وعبر الحكومية ومتعددة الجنسيات، وتقديرنا لدورهم الهام في مواجهة الوباء.

٣- نتعهد بأن سياستنا الوطنية سوف

تحمي وتعزز حقوق الأفراد، وخصوصاً حاملي فيروس الإيدز والمعرضين للإصابة بعدواه وذلك أثناء وضع وتنفيذ السياسات العامة.

تضمن حماية قانونية متساوية لحاملي فيروس الإيدز ومرضاه فيما يخص الحق في الحصول على الرعاية الصحية، والتوظيف، والتعليم، وحقوق السفر والتنقل والسكن والرفاه الاجتماعي.

تعزز الأساليب الأساسية التالية للوقاية من الإيدز:

- ترويج وسائل المكافحة المتعددة والمقبولة ثقافياً بما يشمل العوازل الطبية وعلاج الأمراض المنقولة جنسياً.
- تشجيع التعليم المناسب بشأن الوقاية من الإيدز- بما في ذلك التوعية بقضايا الجنس والنوع الاجتماعي- للشباب داخل المدارس وخارجها.
- تحسين وضع المرأة وتعليمها وظروف معيشتها.
- تطبيق إجراءات محددة للتقليل من خطر الإصابة بالإيدز، وذلك من أجل- وبالتعاون مع- الفئات الأكثر عرضة للإصابة بالعدوى كالأفراد المعرضين لخطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً، أو الجماعات المهاجرة.
- سلامة الدم ومشتقاته

تقوي أنظمة الرعاية الصحية الأولية كأساس للوقاية والرعاية، مع إدخال الإجراءات الخاصة بالإيدز ضمن هذه الأنظمة، وذلك لضمان الحصول بمساواة على الرعاية الشاملة.

تتيح الموارد الضرورية لمكافحة الوباء بشكل أفضل، بما في ذلك توفير الدعم الكافي للمصابين بفيروس الإيدز، والمنظمات غير الحكومية والمحلية التي تعمل مع الفئات المعرضة للإصابة بالعدوى.

٤- مصممون على زيادة التعاون الدولي من خلال الإجراءات والمبادرات التالية:

سنفعل هذا عن طريق تقديم التزامنا ودعمنا لتنمية برنامج الأمم المتحدة المشترك للإيدز وذلك كإطار ملائم لتشجيع الشراكة بين جميع الأطراف المعنية وتوفير قيادة عالمية ترشد الناس في معركتهم ضد الإيدز. يجب تعريف وتطوير هدف كل مبادرة في سياق البرنامج المشترك للأمم المتحدة للإيدز والهيئات الأخرى المعنية:

نحن رؤساء حكومات وممثلو الدول الاثنى عشر والأربعين المجتمعمة بباريس بتاريخ ١ ديسمبر ١٩٩٤:

١- مدركين

أن أزمة انتشار الإيدز تمثل تهديداً للإنسانية، وأن انتشارها يؤثر على كل المجتمعات وأنها تهدد التنمية الاجتماعية والاقتصادية وخصوصاً في الدول الأشد تأثراً بها مما يزيد من درجة عدم المساواة داخل الدول وبين الدول بعضها البعض؛

وأن الفقر والتمييز عنصران مساهمان في انتشار الوباء؛ وأن فيروس الإيدز يسبب أضراراً لا يمكن علاجها للعائلات والمجتمعات؛

وأن الوباء يخص الجميع دون تمييز ولكن النساء والأطفال والشباب يتأثرون بمعدل متزايد؛

وأن هذا الوباء لا يسبب فقط معاناة جسدية ونفسية ولكنه غالباً ما يستخدم لتبرير الانتهاكات الصارخة لحقوق الإنسان؛

ومدركين كذلك

أن هناك عوائق من كافة الأنواع -ثقافية وقانونية واقتصادية وسياسية- تحول دون الحصول على المعلومات، وتعوق جهود المكافحة وجهود الرعاية والدعم؛

وأنه لا يمكن الفصل ما بين استراتيجيات الوقاية من فيروس الإيدز واستراتيجيات الرعاية والدعم، وأنهما لذلك يجب أن يكونا مكملين لبعضهما البعض في منهج شامل للتعامل مع الوباء؛

وأن أشكالاً جديدة من التضامن المحلي والوطني والدولي أخذت في الظهور، تهتم بالتحديد بإشراك حاملي فيروس الإيدز ومرضاه والمنظمات المحلية؛

٢- فإننا نعلن بصدق

التزامنا كقيادة سياسيين بأن نجعل المعركة ضد فيروس الإيدز أولويتنا.

التزامنا بالتضامن مع حاملي فيروس الإيدز أو المعرضين للإصابة بعدواه ومعاملتهم بشكل إنساني، على مستوى مجتمعاتنا وعلى المستوى الدولي.

إصرارنا على أن يتمتع كل فرد يحمل فيروس الإيدز بحقوقه وحرياته الأساسية كاملة دون نقصان، وبالمساواة بدون أي تمييز، وتحت أية ظروف.

إصرارنا على مكافحة الفقر والوصم والتمييز.

إصرارنا على حشد كل فئات المجتمع -القطاعين العام والخاص والمنظمات المحلية وحاملي فيروس الإيدز ومرضى الإيدز- في روح من المشاركة الحقيقية.

شراكة عالمية للحد من تأثير الوباء على الأطفال والشباب في العالم.

٦- دعم المبادرات التي تهدف إلى تقليل نسبة تعرض المرأة للإصابة بعدوى الإيدز، وذلك بتشجيع الجهود المبذولة وطنياً وعالمياً والتي تهدف إلى تمكين المرأة: من خلال تحسين وضع المرأة ومناهضة العوامل المعادية لها اقتصادياً واجتماعياً وثقافياً، وضمان مشاركتها في جميع مراحل اتخاذ القرارات التي تخصها وتطبيقها، وكذلك عن طريق إقامة علاقات وشبكات تعزز وتحمي حقوق المرأة.

٧- تقوية الأنظمة الوطنية والدولية المتعلقة بحقوق الإنسان والأخلاقيات المرتبطة بالإيدز، بما يشمل الاستعانة بمجلس استشاري وشبكات إقليمية وقومية لتوفير القيادة والدعوة والإرشاد اللازمين لضمان أن عدم التمييز ومبادئ حقوق الإنسان والمبادئ الأخلاقية تشكل جزءاً لا يتجزأ من مواجهة الوباء.

إننا نناشد جميع الدول والمجتمع الدولي توفير الموارد المطلوبة لتنفيذ الإجراءات والمبادرات المذكورة أعلاه.

إننا ننادي جميع الدول، وبرنامج الأمم المتحدة المشترك للإيدز والذي سيؤسس مستقبلاً، بأعضائه الست من المنظمات والبرامج، أن يتخذوا كل الخطوات الممكنة لتنفيذ هذا الإعلان، وذلك بالتنسيق مع البرامج الأخرى الثنائية والمتعددة الأطراف، والمنظمات عبر الحكومية وغير الحكومية.

١- دعم مشاركة أكبر لحاملي فيروس الإيدز من خلال مبادرات هدفها دعم القدرات والتنسيق بين شبكات حاملي فيروس الإيدز والمنظمات المحلية. إن من شأن مشاركة حاملي فيروس الإيدز في مواجهة المشتركة للوباء على المستويات الوطنية والإقليمية والعالمية في هذه المبادرة أن يمكنها -على وجه الخصوص- من خلق مناخ سياسي وقانوني واجتماعي مشجع.

٢- تعزيز التعاون العالمي في الأبحاث المتعلقة بفيروس ومرض الإيدز وذلك عن طريق دعم الشراكات الوطنية والدولية بين القطاعين العام والخاص للإسراع بتنمية تكنولوجيا الوقاية والعلاج، بما يشمل اللقاحات ومبيدات الميكروبات، وعمل اللازم لضمان توفير هذه العقاقير في الدول النامية. ويجب أن يتضمن هذا الجهد الجماعي بحثاً سلوكية واجتماعية متعلقة بالأمم.

٣- تقوية الشراكة الدولية التي تهدف إلى توفير الدم النقي برؤية تهدف إلى تنسيق المعلومات التقنية واقتراح المعايير السليمة لوسائل تصنيع جميع مشتقات الدم، مع دعم تأسيس وتنفيذ شراكات تعاونية لضمان نقاء الدم في جميع الدول.

٤- تشجيع مبادرة عالمية للرعاية لرفع القدرات القومية للدول، وخصوصاً الدول الأشد احتياجاً، لضمان حصول الأفراد على الرعاية الشاملة وخدمات الدعم الاجتماعي والأدوية الأساسية ووسائل المنع المتوافرة.

٥- حشد جهود المنظمات المحلية والوطنية والدولية التي يشمل نشاطها مساعدة الأطفال والشباب -بما في ذلك الأيتام- والمعرضون للإصابة بالعدوى أو المصابون بالفعل، وذلك لتشجيع

العلاقات الإيجابية مع وكالات التمويل ومقدمي الخدمات

- ومن الاستراتيجيات المقترحة لمنظمات حاملي فيروس الإيدز: تشجيع المنظمات غير الحكومية على إدراج معلومات لحاملي فيروس الإيدز في برامج الوقاية من الإيدز التي تنفذها.
- إقناع وكالات التمويل أن تجعل من نفسها قدوة بأن يكون لديها سياسات داخل مكان العمل الخاص بها منصفة لمرضى الإيدز، وباستشارة حاملي الفيروس القادرين على إسداء النصح بخصوص الموقف محلياً.
- إقناع الممولين بدعم برامج مناهضة التمييز والوصم، ومواجهة العوامل التي قد تزيد من احتمال الإصابة بالعدوى لدى بعض الفئات، إضافة إلى مساندة ودعم حاملي الفيروس مباشرة.
- إقناع وكالات التمويل بالتزام على المدى الطويل، وذلك لأن تأسيس مجموعات جديدة ومناهضة التمييز تستغرق وقتاً، لا يمكن أن نتوقع أن حاملي فيروس الإيدز سيعلمون صراحة عن وضعهم في محيط يمتلئ بالمخاوف.

المصدر: "مشاركة حاملي فيروس الإيدز ومرضاه في وضع السياسات وتنمية المشروعات"
مكتب تنسيق الإيدز
ورقة عمل يناير ١٩٩٧
مستقاة من عرض قدمه شون ميلورز وفرانز موم

"حاملو فيروس الإيدز ليسوا المشكلة، وإنما هم جزء من الحل"

- إن ممارسة العمل الدعوي على يد حاملي فيروس الإيدز تحرك اجتماعي يطرح تحديات أمام المعنيين بالوباء من الحكومات والمنظمات غير الحكومية ومقدمي الخدمات ووكالات التمويل. ويطالب حاملو فيروس الإيدز ومرضاه بالآتي:
- أن تتواجد وكالات تدعو إلى إتاحة مشاركة كافية لحاملي فيروس الإيدز.
- إدماج وتضمين رؤى وخبرات وخطط حاملي فيروس الإيدز كي يتم التعامل مع الإيدز على المستويات المحلية والقومية والدولية.
- تطوير قدراتنا وقدرات المنظمات غير الحكومية حتى يمكننا تعزيز المشاركة والتضامن بفاعلية.
- زيادة الدعم المقدم من المنظمات والمؤسسات لمشاركة حاملي فيروس الإيدز

يحتاج حاملو فيروس الإيدز إلى إقناع الممولين والداعمين - سواء من الحكومات أو وكالات التمويل بأهمية الإنصات لهم.

من الاستراتيجيات المقترحة لتبنيها على يد وكالات التمويل والممولين:

- إشراك حاملي فيروس الإيدز في اتخاذ قرارات التمويل لضمان أن المنظمات الخدمية المعنية بالإيدز والمنظمات غير الحكومية التي تستقبل التمويل لبرامج الإيدز تقوم بدور يلبي احتياجات حاملي فيروس الإيدز والفئات المعرضة للإصابة به.
- تطوير "قواعد أساسية" للتمويل، كأن تتلقى مجموعات المصابين بالإيدز دعماً لبناء قدراتها ومساعدات تقنية إلى جانب الدعم المالي، والتأكد من أن المنظمات غير الحكومية الممولة تلتزم بسياسات احترام الخصوصية وعدم التمييز.
- الحرص على عدم إيقال كاهل مجموعات الدعم الذاتي الجديدة أو النامية بكم هائل من المطالب، والتأكد من وجود القدرة على الاستمرارية داخل المجموعة حتى يكون هناك من يحملون الشعلة إذا رحل المؤسسون مع الاستفادة من دروس الماضي.
- الوعي باحتياجات العاملين في المجموعة من حاملي الفيروس، مثل كيفية التعامل مع الأوقات التي يصابون فيها بالمرض، سواء فيما يتعلق بالعمل أو بحوافز العاملين.
- "في إحدى المنظمات الماليزية غير الحكومية التي يعمل بها موظفون من حاملي فيروس الإيدز، تستثمر ١٠ ٪ من رواتب الموظفين في حساب توفير وتضيف المنظمة ١٠ ٪ مماثلة من ميزانيتها، ويعتبر هذا الحساب "صندوق معاش" لمن يمرض من العاملين لدرجة تعجزه عن مواصلة العمل."

الخصوصية والعاملون في الصحة

إن قرار من يختاره المرء ليطلعه على إصابته بالإيدز يرجع إليه وليس لأي طرف آخر.

هل تسمو المصلحة العامة فوق مبدأ الخصوصية؟

فقط عندما لا يكون هناك بد من إبلاغ طرف ثالث، وبعد مناقشة الأمر مع حامل فيروس الإيدز.

في الماضي كان البعض يقولون أن الحفاظ على الصحة العامة يقتضي الإعلان عن إصابة شخص ما بالإيدز حتى إن لم يقبل بذلك. فمثلاً، تبني البعض آراء تقول بأن العاملين في الرعاية الصحية لا بد وأن يعلنوا إن كانوا مصابين بالإيدز. لكن الحقائق العلمية والطبية عن فيروس الإيدز لا تدعم هذا الرأي. إن انتقال فيروس الإيدز أصعب بكثير من غيره من الفيروسات. فهو لا يتواجد في الهواء كاسل أو الأنفلونزا. كما أنه لا يستطيع أن يحيا خارج جسد الإنسان. إنه ينتقل بين الناس فقط من خلال أشكال محددة من الاتصال الجنسي. ومع إجراءات الحرص اللازمة فإنه يكاد يكون من المستحيل انتقال الفيروس من الطبيب إلى المريض أو العكس.

هل توجد حالات يمكن فيها تجاهل الحفاظ

على الخصوصية؟

لا. يجب الحصول على موافقة واضحة وعن علم من حامل الفيروس قبل الإعلان عن حالته الصحية لأي شخص آخر. وهذا يعني أن حامل الفيروس لا بد وأن يفهم فيم ستستخدم تلك المعلومات، بما في ذلك من الذي سيعلم بالأمر وكيف. لا ينبغي لأي من العاملين في الرعاية الصحية أن يفترض موافقة حامل الفيروس. وتجب مناقشة الشخص المصاب بالإيدز حتى قبل أن يتم إبلاغ عامل آخر في مجال الصحة.

في حالة رفض المريض إعطاء تلك الموافقة فليس للعامل الصحي أي حق تلقائي في إفشاء المعلومات.

الاستثناءات الوحيدة لتلك القاعدة هي:

- أن تحكم المحكمة بإعلان المعلومة.
- أن يكون هناك تهديد واضح لحياة شخص بعينه وعدم اعتبار لأمان حياته.

لكل إنسان الحق في الخصوصية الشخصية والكرامة. ولكل إنسان الحق في أن يقرر ما يريد الحفاظ عليه سراً في حياته وما يرغب في الإعلان عنه. وينطبق هذا المبدأ على ما يعتبر عادة شأناً خاصاً، مثل الميول الجنسية والمعتقدات الدينية والحالة الصحية. وللأسف فإن هذا المبدأ غالباً ما ينتهك حينما يتعلق الأمر بإصابة شخص ما بالإيدز.

تقع أغلب انتهاكات الحق في الخصوصية في المستشفيات والعيادات. كما أن انتهاكات الحق في الخصوصية آخذة في الانتشار في الوظائف التي لا يزال إجراء تحليل الإيدز فيها إجبارياً أو في شركات التأمين التي تشترط إجراء التحليل. وتنطبق المسؤوليات المذكورة أدناه على غير ذلك من المواقف والأوضاع الأخرى.

ما هي الخصوصية الطبية؟

أثناء تشخيص وعلاج مرض ما يمكن أن يكتشف الطبيب بعض الأشياء عن المريض - مثل إصابته بفيروس الإيدز - التي تعد شأناً خاصاً بالمريض. ويفترض الناس أنه سيحتفظ بتلك المعلومات سراً ويحترم المريض.

إن حق الفرد في الخصوصية الطبية - بما في ذلك الإصابة بفيروس الإيدز من عدمها - حق تكفله نقابات الأطباء في معظم دول العالم. فهذا الحق يعد أحد المبادئ التي تحكم مهنة الطب. يجب على العاملين في مجال الرعاية الصحية أن يحافظوا على سرية كل المعلومات التي يعرفونها عن المريض الذي يقومون على رعايته. ولا ينتهي هذا الالتزام بتوقف زيارة المريض للطبيب، أو حتى بوفاة الشخص. فهو التزام له صفة الدوام.

لماذا تعد الخصوصية أمراً مهماً؟

يصعب تخيل معلومة أكثر خصوصية من أن يعلم الشخص أنه يحمل فيروس الإيدز، حيث أن الحياة بفيروس الإيدز تنعكس على إدراك المرء الغريزي للهوية والأمان.

إن الإصابة بالإيدز ليست أمراً يبعث على الخزي، ولكن الوصمة التي تصيب حامل فيروس الإيدز تجعل الكثير من الناس يخشون أن يخبروا أصدقائهم أو زملائهم أو عائلاتهم. فقد يعرضهم هذا للانعزال عن المجتمع، أو لأن يلحق بهم التمييز في أماكن عملهم، أو لأن يتعرضوا للحرمان من فرص السكن أو التأمين الصحي والخدمات الأخرى.

من المهم أن يخبر حامل فيروس الإيدز المقربين له بحالته، وينصح أيضاً أن يمارسوا الجنس الأكثر أماناً وأن يخبروا شركاءهم بحقيقة أنهم حاملون للفيروس. لكن من الضروري أن يشعر كل فرد أن بيده هو القرار في كتمان أو الإفصاح عن تلك المعلومة شديدة الخصوصية.

الأفراد الذين لا يدرون إن كانوا مصابين بالإيدز سيخشون إجراء التحليل وذلك لإمكانية أن يلحق بهم اضطهاد لو تم الإعلان عن إصابتهم بالفيروس. سوف يؤدي هذا إلى ازدياد معاناة حاملي فيروس الإيدز، وزيادة صعوبة منع انتشار الإيدز في نطاق أوسع. إن الخصوصية حق من حقوق الإنسان، ولكنها كذلك ضرورة عملية في إطار الجهود المبذولة لاحتواء الفيروس.

إننا نناشد جميع العاملين في مجال الرعاية الصحية، وكذلك العاملين في التأمين وأصحاب العمل والزملاء والعائلة والأصدقاء أن يحترموا هذا المبدأ.

نقلًا عن: الإيدز والحق في الخصوصية (منشور الإيدز وحقوق الإنسان - ٣ يناير ١٩٩٥) المشروع القانوني للإيدز، مركز الدراسات القانونية التطبيقية، جامعة ويتواترزاند، جنوب إفريقيا.

الحالة الوحيدة المسموح فيها بانتهاك السرية هي حالة أن يسر حامل فيروس الإيدز للطبيب أنه يعتزم الاستمرار في ممارسة الجنس مع شخص بعينه دون اتخاذ احتياطات الجنس الآمن. وفي هذه الحالة يجب على الطبيب أولاً أن يحاول إقناع المريض بألا يفعل هذا. وفي حالة الفشل في ذلك فإن الطبيب يجب أن يخبر حامل فيروس الإيدز بالتزامات الطبيب الأخلاقية والقانونية التي تحتم عليه أن يحذر هذا الشخص المحدد.

في سبيل الصحة العامة والخاصة!

في عالم ما زال يحفل بالتحامل وعدم الفهم لفيروس الإيدز تصبح السرية حقاً يحمي حقوقاً أخرى. إن الفشل في حماية الحق في الخصوصية قد يدفع بالإيدز إلى أسفل الأرض، وهو ما قد تكون له نتائج وخيمة، فمثلاً:

الأفراد الذين يحتاجون إلى رعاية طبية سيخشون إعلان جميع تفاصيل حالتهم الصحية، وبذلك فإنهم لن يحصلوا على أفضل علاج ممكن لحالتهم.

قام بكتابة هذه الوثيقة السيد / فريد مايور لصالح الشبكة العالمية لحاملي فيروس الإيدز +GNP وبدعم مالي من اليونيدز. وذلك تلبية لطلب من مجموعات حاملي فيروس الإيدز الأفريقية الناطقة بالفرنسية. ويظهر هذا المسند أفكاراً يمكن استخدامها كأساس للمناقشات ولتوليد الأفكار داخل المجموعات، ما يمكنه في النهاية أن يؤدي إلى التنمية المؤسسية المنظمة. هذه الوثيقة ليست جامعة مانعة بأي حال من الأحوال، حيث أن هناك العديد من القضايا والمناطق التي تتجاوز ما تحويه هذه الوثيقة والتي يمكنه وينبغي صياغتها. وبينما تستهدف هذه الوثيقة بالأساس مجموعات حاملي فيروس الإيدز الأفريقية الناطقة بالفرنسية، فإنها يمكنه كذلك أن تولد مناقشات في مناطق أخرى.

دليل للتنمية المؤسسية لمنظمات حاملي فيروس الإيدز الأفريقية الناطقة بالفرنسية

1 - مقدمة

أفكاراً آخرين بشأن إنجاز هذه المهمة، كما أن البعض ما زال يحتاج شكلاً من المساعدة الإضافية والشرح الأوفى. وبالمساهمة مع +GNP و+NAP فإن اليونيدز مستعد لتقديم هذه المساعدة لمنظمات حاملي فيروس الإيدز. ويمكن لتلك المساعدة أن تتراوح بين زيارة بسيطة من أحد الخبراء بشأن موضوع معين، إلى تعاون أكثر شمولاً تبعاً للاحتياجات المحددة للمنظمات بأفريقيا. إن الهدف الكلي من هذه العملية يحتوي على شقين: أولهما تحسين طرق إدارة منظمات الإيدز بأفريقيا، والثاني هو معاونة اليونيدز و +GNP و +NAP على ترشيح المنظمات التي تؤدي أداءً حسناً للحصول على دعم مالي من المانحين.

يحظى حاملو فيروس الإيدز ومنظماتهم بأهمية لدى اليونيدز، حيث أنهم يملكون الخبرة المباشرة بفيروس ومرض الإيدز والتي - على الرغم من أهميتها وحيويتها- لا تحظى بالتقدير الكافي أو الاستفادة المناسبة منها من جانب العاملين في مجال الإيدز. وقد قررنا أن نعد هذه الوثيقة بهدف تقريب حاملي فيروس الإيدز ومنظماتهم من بؤرة جميع الأنشطة المتعلقة بالإيدز. وقد قررت اليونيدز - بالتعاون والتشاور مع +GNP و +NAP وتلبية لمطلب خاص من مجموعات حاملي فيروس الإيدز بأفريقيا- أن تتبع مقاربة متعددة المستويات تجاه تطوير منظمات حاملي فيروس الإيدز بالدول الأفريقية الناطقة بالفرنسية. وحيث أن هذا العمل سيتم على مستويات متعددة، فإنه سيتم تعديله من أجل تلبية احتياجات المنظمات المختلفة. وتجب ملاحظة أن اليونيدز و +GNP لا تنويان تطبيق هذا الدليل على كل المنظمات التي تحتاجه. بل إن هذا الدليل بالأحرى يهدف إلى تيسير الاتصال بين تلك المنظمات وبين المنظمات الأخرى التي تملك المهارات الضرورية للتنمية المؤسسية.

2 - أهمية تأسيس مجموعة مكونة من حاملي فيروس الإيدز - تأسيس المنظمة بأعضاء ومنتطوعين ناشطين

هناك أسباب عديدة لتأسيس مجموعة مكونة من حاملي فيروس الإيدز، ولذلك فإنه من الأهمية بمكان مناقشة الأمر ومعرفة لماذا يرغب الأفراد في تأسيس مجموعة. قد يكون الدافع هو الحاجة إلى الدعم المعنوي لدى بعض المصابين بالإيدز، أو الرغبة في إيجاد السبل والوسائل لإمداد من يحتاجون بالأدوية. كل هذه الاحتياجات مشروعة، لكن الخبرة أظهرت أن أحد الانتقادات التي توجه عادة إلى بعض مجموعات الإيدز هو الميل إلى الانغلاق وانتقاء الأعضاء، حيث ترفض منح عضويتها لآخرين من حاملي الفيروس.

بادئ ذي بدء، لقد قمنا بإعداد وثيقة تشرح بشكل عملي كيف تعمل أي منظمة. وهذه الوثيقة ليست شاملة ولم تكتب بلغة معقدة. إن هذه الوثيقة تصف الأساس الذي يمكن للمنظمة أن تنطلق منه لتتطور وتنشط وتحصل على التمويل اللازم لأنشطتها. لقد قمنا باستشارة عدد من الأشخاص بشأن محتوى هذه الوثيقة التي راعينا ألا تكون مغرقة في التفاصيل أو التعقيد. ويستهدف هذا الدليل بالأساس المنظمات المكونة من حاملي فيروس الإيدز في الدول الأفريقية الناطقة بالفرنسية. إننا نعلم أن لدى بعضكم بالفعل بعض أشكال التنظيم، غير أن هذا النص يمكن أن يقدم

قد يتكون الهيكل المؤسسي من أعضاء يساهمون في تمويل نفقات المنظمة، إضافة إلى متطوعين يعملون من أجل المنظمة مجاناً.

٢-٢ التسجيل لدى السلطات

هناك نوعان من المنظمات: المنظمات المسجلة لدى السلطات الوطنية، والمنظمات غير المسجلة.

تتفتح المنظمات المسجلة بدعم أكبر، كالتحويل أو التغطية الأوفر والمعرفة الأوسع بأنشطة المنظمة، أو دعمها في مسائل جمع التبرعات والدعاية المجتمعية. غير أن هذا قد يعني أيضاً كون المنظمة أقل استقلالية، حيث يمكن للسلطات أن تفرض عليها شروطاً بعينها. ولذلك فبعض المنظمات لا تسعى للتسجيل لدى الحكومة، حيث تسعى للحفاظ على استقلاليتها وتفادي تلقي الأوامر من سلطة أعلى.

وبذلك فالمنظمات المسجلة تعمل بطريقة مختلفة عن نظيراتها غير المسجلة، غير أن الغرض والأهداف تظل في الأساس واحدة.

في أغلب الدول الأفريقية الناطقة بالفرنسية يتواجد النوعان من المنظمات. التجمعات غير المسجلة أكثر ملاءمة للمجموعات قليلة العدد، بينما نجد أن المجموعات الأكبر تسجل نفسها كمنظمات غير حكومية. ويمكن للمنظمات غير الحكومية أن تتلقى دعماً خارجياً (من دول أخرى، أو من الدولة، الخ) وأن يكون لديها فريق من العاملين بأجر.

لذلك فمن المهم التمييز بين المنظمات المسجلة وغير المسجلة، حتى يتأتى لمؤسسي تلك المنظمات أن يطوروا وينفذوا أفكارهم وأنشطتهم بدلاً من الاضطرار إلى إطاعة أوامر سلطات أعلى قد لا تكون دائماً متماشية مع أهداف المنظمة وطرق العمل بها.

٣-٣ إتاحة الاطلاع على وثائق المشروعات - الشفافية

ينبغي أن يكون متاحاً لدى جميع أعضاء المنظمة الاطلاع على وثائق المشروعات لكي يتاح التعبير عن جميع الآراء. فمن الحيوي أن يتوافر لدى جميع الأعضاء الفهم والإحاطة بالمهمة والأغراض والأهداف المخططة، حيث أن المهمة المحددة والأغراض والأهداف الواضحة قادرة على تحفيز الأعضاء. كما أن إعداد خطة عمل فعالة يساعد على تحديد مسؤوليات كل عضو عبر توزيع مهام محددة لتنفيذها في حدود زمنية معينة. إن من الغالب أن يبقى أعضاء الشبكة الذين يعلمون بالضبط ما هو متوقع منهم ملتزمين بالعضوية فيها أكثر من الأعضاء الذين يتكرون دون مهام محددة.

كما أن إتاحة الاطلاع على وثائق المشروعات مهم للداعمين الماليين، حيث يرون أن المنظمة تعمل بأمانة وانفتاح. ومن نافلة القول أنه لا يمكن إتاحة الاطلاع على ملفات العاملين للكافة.

أول وأهم شئ يجب فعله عند تأسيس منظمة هو تحليل الموقف في البداية وقبل وضع وتنفيذ الخطة الاستراتيجية. ويجب لتحقيق ذلك تكوين فريق ليحلل كلاً من الوضع الحالي والاستجابة القائمة له. وبهذه الطريقة يمكن للفريق أن يراقب بانتظام كيفية تنفيذ الخطة الاستراتيجية بعد تصميمها.

أياً كانت الهيئة التي ستقوم باختيار أعضاء فريق تحليل الموقف، يجب أن يشمل الفريق أعضاء من مجالات واسعة التنوع. فينبغي مثلاً أن يضم الفريق خبيراً اقتصادياً وموظفاً مديناً وخبيراً في بحوث السوق. كما أن من المهم أن يتضمن الفريق واحداً أو أكثر من حاملي فيروس الإيدز الذين يمكن لهم أن يصفوا من خلال خبرتهم الأولية عن الفيروس مزيداً من الواقعية على تحليل الموقف. وعادة ما تكون الشبكات التي تضم عضويتها ناشطين من المصابين بالفيروس أكثر وعياً بالاحتياجات المتعلقة بالإيدز، وبالتالي في موقع أفضل للدفاع عن حقوق حاملي الفيروس. غير أنه يجب التأكيد هنا على أن حاملي فيروس الإيدز لهم الحق في المشاركة دون أن يعلنوا بالضرورة إصابتهم بالفيروس. ومن ناحية الأخرى تجب ملاحظة أن لحاملي فيروس الإيدز خبرات مختلفة، وبالتالي يجب للمنظمة أن تتأكد من أن لدى العضو المعني الموارد والطاقة والتفهم اللازمين لتنفيذ أنشطة المنظمة.

بشكل عام، ينبغي يكون الفريق قادراً على الآتي:

- تفهم ثقافة الدولة وتاريخها وبنيتها السياسية.
- إعداد البحوث الاجتماعية والحصول على المعلومات اللازمة لها.
- الوصول إلى نطاق واسع من الآراء والمعلومات المتنوعة.
- التفكير بصورة عامة في عدد متنوع من القضايا الاجتماعية المعقدة.
- معرفة كيفية انتقال فيروس الإيدز وكيفية الحد من انتقاله وتأثيره.
- تفهم كيفية تأثير السياق الاقتصادي والاجتماعي على انتقال فيروس الإيدز.

بعد تكوين الفريق طبقاً للمعايير المذكورة أعلاه، لا بد من كتابة "التصريح بالمهمة": من نحن؟ كيف سنعمل؟ ماذا نريد أن نحقق؟ من الذين سنساعدهم وأين؟ ماذا نريد أن نغير؟ الخ.

بعد الانتهاء من التصريح بالمهمة بأغراضه وأهدافه، يجب إعداد خطة عمل، وهي مجموعة من الإجراءات المحددة لتحقيق هدف معين. وينبغي القيام بجدد للموارد البشرية والمالية والمادية الموجودة بالمنظمة.

٣ - النواحي القانونية

١ - ٣ اللائحة الداخلية

اللائحة الداخلية وثيقة أساسية توضح بنية المنظمة ورواها ومهمتها. فيمكن مثلاً أن تكون رؤية منظمة لحاملي فيروس الإيدز كالتالي: القضاء على الوصم والتمييز الذي يلحق بالمصابين بالإيدز. وبالتالي تكون مهمتها هي العمل على -أو مع- الهياكل القانونية بالدولة، مع محاولة خلق مناخ من شأنه أن يشجع حاملي فيروس الإيدز على تقبل حالتهم والإفصاح عنها صراحة.

٤ - العوامل الإدارية للمنظمة

٤-١ الحسابات المصرفية

يجب أن تفتح المنظمة أكثر من حساب مصرفي باسم المنظمة نفسها وليس باسم أحد الأشخاص بها. ويجب أن يكون لكل حساب توقيعان على الأقل. وحسب رغبة الممول، يجب على البنك أن يقدم تقريراً مكتوباً بشهادة أن الحساب تم فتحه بالفعل باسم المنظمة، وأن يشهد بأسماء الشخصين المسؤولين عن الإمضاء.

٤-٢ نظام المحاسبة

على كل منظمة أن يكون لديها نظام محاسبة فعال حتى يمكن تقديم سجلات ودفاتر محدثة في أي وقت. هناك العديد من البرامج المحاسبية المصممة للمجموعات الصغيرة يمكن أن تستخدمها المنظمة. ولا يجب بالضرورة عمل الحسابات بالكمبيوتر. وحيث إن الكثير من المنظمات ليست لديها المعدات الضرورية فإنه في مثل تلك الحالات يمكن إدخال البيانات ونسخها مرتين وحفظ السجلات يدوياً.

٤-٣ تضمين التكاليف الإدارية المفصلة

في جميع ميزانيات المشروعات

تشتمل التكاليف الأساسية على الرواتب، الإيجار، فواتير التلغرافات، الاتصالات، السفر، الأدوات المكتبية..... الخ، ويجب أن تقسم تلك التكاليف على المشروعات والأنشطة المتعددة بالمنظمة. مثال: عمل السكرتارية يجب أن يحسب بكم الوقت الذي تقضيه في كل مشروع، وبالتالي يجب أن يحتسب المرتب من ميزانية كل مشروع من بند المرتبات.

٤-٤ الميزانية الكلية

يجب أن تضع المنظمة ميزانية كلية لكل مشروعاتها وأنشطتها حتى تعمل بشكل ذاتي، ومن ثم يجب أن يفصل كل مشروع بكل النفقات. مثال: المرتبات، السفر، النفقات الإدارية. لذلك فإن الميزانية الكلية هي المبلغ الكلي لجميع النفقات والتكاليف لكل مشروع. عندما تطلب المنظمة تمويلاً من هيئة محلية أو قومية يجب أن تقدم كل مشروعاتها في السنة الحالية موضحة تكلفة ونفقة كل مشروع، وذلك ليتضح ما إذا كان المشروع واقعياً وقابلاً للتحقق.

٤-٥ الإدارة الذاتية للماليات

يجب أن تهدف المنظمة إلى الاكتفاء الذاتي دون الاعتماد على أي دعم خارجي. إحصار متطوعين لديهم المهارات اللازمة لإدارة المنظمة طريقة جيدة لتوفير النفقات الإدارية. كمثال، يمكن لمنظمة حاملي فيروس الإيدز المعنية بمناهضة التمييز ضد حاملي الفيروس أن تستعين بمحاميين حاملين للفيروس وكذلك طاقم السكرتارية ومحاسبين من حاملي فيروس الإيدز.

٤-٦ التعاون مع السلطات المحلية أو القومية

أو مع المنظمات دولية ونظام الأمم المتحدة

السلطات المحلية والقومية: تعمل بعض المنظمات بالمشاركة مع السلطات المحلية والقومية وبينما البعض الآخر لا يفضل ذلك. تعتبر اليونيدز هذه المشاركة بين المنظمات غير الحكومية والسلطات المحلية والقومية عنصراً أساسياً للتحكم في الإيدز وتحقيق الأغراض التي وضعتها المنظمة.

المنظمات الدولية: تعمل مختلف المنظمات غير الحكومية مع المنظمات الدولية مثل التحالف الدولي لفيروس ومرض الإيدز، وسيدا، ودانيدا. وقد نتج عن هذا النوع من التشارك ثمار جيدة لضمان نجاح العمل وتحقيق الأغراض التي وضعتها المنظمات غير الحكومية.

كما ترحب اليونيدز بالتقارب بين المنظمات غير الحكومية وأفرع وكالات الأمم المتحدة في الدولة.

هناك أشكال عديدة للتعاون والمشاركة بين مجموعات حاملي فيروس الإيدز من ناحية والهيئات والمنظمات الدولية ونظام الأمم المتحدة من ناحية أخرى، ومن شأن هذه الأشكال جميعاً زيادة الدعم الذي يتلقاه حاملو الفيروس من برامج الإيدز، كما أنه يسهل الحصول على تمويل للمنظمات المكونة من حاملي فيروس الإيدز.

٤-٧ التقارير السنوية

على كل المنظمات أن تقدم تقارير سنوية عن حساباتها في نهاية السنة المالية، وكذلك ملخصاً عن كل المشروعات التي قامت بها ونتائجها ونقاط الضعف والقوة بها، وذلك للنهوض بأهداف المنظمات ومشروعاتها والأهم من ذلك تحسين نتائج المشروعات في السنة التالية.

٥ - مراجعة الحسابات

٥-١ المراجعون

يجب تعيين مراجع حسابات مستقل من الخارج للإشراف بشكل مستقل على عمل المنظمة، وإدارة الماليات ونتائج المشروعات التي تقوم بها المنظمة. كما أنه يمكن أن يساعد المنظمة ويوفر النصح بخصوص طرق العمل التي توفر المال أو الوقت أو تأتي بنتائج أفضل... الخ. عادة لا يكفي تعيين محاسب لهذه المهمة، لذلك يجب الاستعانة بمراجع حسابات لعدة مرات في السنة لفحص الحسابات.

٥-٢ المتطلبات

بادئ ذي بدء، يجب أن يكون المراجع من خارج المنظمة. ويجب أيضاً أن تكون لديه خلفية في مجال إدارة الأعمال والحسابات حتى يتسنى له أن يتبين قدرة المنظمة على استيفاء ديونها.

٣-٥ حق الاطلاع على المراسلات

من المنظمة إلى مراجع الحسابات

للممولين الحق في الاطلاع في أي وقت على جميع المراسلات التي ترسلها المنظمة إلى مراجع الحسابات والتي تحوي طلبات لإعادة توزيع مخصصات.

٦- الوثائق الأساسية للمشروعات

٦-١ خطة الأنشطة

يجب أن يتضمن كل مشروع وصفاً تفصيلياً له، وذلك في شكل وثيقة تحتوي على الأقسام التالية:

- المقدمة
- المشكلة المراد حلها
- الأهداف
- الأنشطة
- المنتفعون
- تنفيذ المشروع
- الموارد البشرية والمادية
- الجدول والحد الأقصى الزمني للإنجازات
- تقييم المشروع

٦-٢ ملخص خطة الأنشطة

تقدم تلك الوثيقة في شكل جدول مكون من عدة أعمدة ويكون لكل عمود عنوان محدد، فمثلاً:

- عمود ١ - الأهداف
- عمود ٢ - النتائج
- عمود ٣ - المؤشرات ومصادر التأكد (عندما يكون التطبيق ممكناً)
- عمود ٤ - الأنشطة
- عمود ٥ - البرامج الزمنية
- عمود ٦ - ميزانية السنة الأولى
- عمود ٧ - ميزانية السنة الثانية وهكذا
- عمود ٨ - الموارد

٦-٣ المجموعات المستهدفة

على كل منظمة أن تحدد بدقة شديدة المجموعات التي تهدف إلى خدمتها. وكلما زادت دقة تعريف المجموعة المستهدفة، كلما زادت فرص نجاح العمل وتحقيق أهداف أنشطة المنظمة.

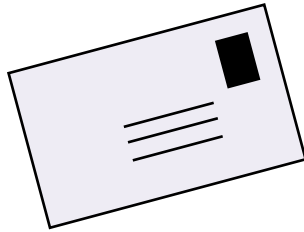
٦-٤ العقود والتقارير الفنية والمالية

يجب قراءة العقود العقود قراءة متأنية وفهمها جيداً قبل توقيعها وذلك لأن العقود ووثائق قانونية. لذلك فمن المهم جداً احترام مواعيد تقديم التقارير الفنية والمالية لأن عدم استيفاء ذلك الشرط قد يترتب عليه سحب التمويل أو وقف المنحة.

EVALUATION FORM



Please help us to improve any future editions of this manual by detaching or photocopying this form and sending it to:



GNP+ Secretariat
PO Box 11726
1001 GS Amsterdam
Netherlands

Many thanks

Please tick the boxes

Part 1 About this manual

1 Did you find the information in the following sections useful?

- | | | | | |
|--------|-------|--------------------------|------|--------------------------|
| Part 1 | Yes ? | <input type="checkbox"/> | No ? | <input type="checkbox"/> |
| Part 2 | Yes ? | <input type="checkbox"/> | No ? | <input type="checkbox"/> |
| Part 3 | Yes ? | <input type="checkbox"/> | No ? | <input type="checkbox"/> |
| Part 4 | Yes ? | <input type="checkbox"/> | No ? | <input type="checkbox"/> |
| Part 5 | Yes ? | <input type="checkbox"/> | No ? | <input type="checkbox"/> |
| Part 6 | Yes ? | <input type="checkbox"/> | No ? | <input type="checkbox"/> |
| Part 7 | Yes ? | <input type="checkbox"/> | No ? | <input type="checkbox"/> |

If no, please explain what additional information you would like to be included in any future editions. _____

2. Did you find the training activities useful?

- | | | | | |
|--------|-------|--------------------------|------|--------------------------|
| Part 1 | Yes ? | <input type="checkbox"/> | No ? | <input type="checkbox"/> |
| Part 2 | Yes ? | <input type="checkbox"/> | No ? | <input type="checkbox"/> |
| Part 3 | Yes ? | <input type="checkbox"/> | No ? | <input type="checkbox"/> |
| Part 4 | Yes ? | <input type="checkbox"/> | No ? | <input type="checkbox"/> |
| Part 5 | Yes ? | <input type="checkbox"/> | No ? | <input type="checkbox"/> |
| Part 6 | Yes ? | <input type="checkbox"/> | No ? | <input type="checkbox"/> |
| Part 7 | Yes ? | <input type="checkbox"/> | No ? | <input type="checkbox"/> |

If no, please explain how they could be made more useful. _____

3. Are the resources useful?

Yes ? No ?

Please list any additional resources that you think should be included in any future editions of this resource pack.

4. Are there any organizations that are not included that you think should be included in future editions of this resource pack?

Yes ? No ?

If yes, please list the organization's name and address (including phone, fax, email and website where appropriate), country and main activities.

5. Overall, how useful have you found this resource pack?

Very useful

Fairly useful

Not very useful

Not at all useful

If you have found it useful, please specify how you have used it to help you with your work. _____

If you have not found it useful, please suggest ways in which it could be made more useful. _____

6. Have you any other comments or requests? _____

PART2 ABOUT YOUSELF

1.1. What is your involvement in HIV/AIDS work?

Person living with HIV/AIDS

AIDS Service Organization/ NGO worker

Health worker

Other (please specify)

2. What sort of activities are you involved in?

PWA self-help group

PWA activist organization

Advocacy

Training

Health care

Other (please specify)

Name and address (optional, but it would be useful if you could identify yourself) _____

PART 3 GNP+ MEMBERSHIP

Membership of GNP+ is open to all people with HIV. To become a member, all you need to do is fill in a **Registration Form**. These can be obtained from the central secretariat (address below) or any of the regional secretariats (see Organizations, page 121).

GNP+
PO Box 11726
1001 GS Amsterdam
Netherlands

Telephone +31 20 423 4114
Fax +31 20 423 4224
E-mail gnp@gn.apc.org

التطور الإيجابي

GNP+
GLOBAL
NETWORK
OF PEOPLE
LIVING
WITH HIV/AIDS