

**Позитивно развитие:
създаване на групи за взаимопомощ
и застъпничество за промяна**

Ръководство за хора, живеещи с ХИВ/СТТИН

C) 1998 Global Network of People Living with HIV and AIDS

C) 2006 Преводът, адаптацията и публикацията на български език са осъществени и подкрепени от Програмата на ООН за ХИВ/СПИН (UNAIDS) в България.

UNAIDS България не гарантира, че информацията, която се съдържа в тази публикация, е изчерпателна и актуална, и не е отговорна за каквито и да било щети, нанесени в резултат от използването ѝ.

ISBN-10: 954-335-028-0

ISBN-13: 978-954-335-028-5

Съдържание

Предговор.....	3	
Въведение	5	
Част 1	Защо работа в групи?	7
Взаимопомощ, подкрепа и действие	8	
Промяна към по-добро.....	11	
ДЕЙНОСТ 1.1. Да се видиш в по-широката картина	13	
Част 2	Да накараме групите да работят.....	17
Преди да започнем	18	
Как да водим успешни срещи?	24	
ДЕЙНОСТ 2.1. Какво иска групата?	26	
Как да запазим групата работеща?.....	30	
Част 3	Да работим заедно	33
Да разбираме себе си.....	34	
ДЕЙНОСТ 3.1. Как ме виждат другите?.....	34	
ДЕЙНОСТ 3.2. Как се виждам аз?	35	
Да приемем различията	37	
ДЕЙНОСТ 3.3. Различията между хората	37	
ДЕЙНОСТ 3.4. Как се чувстват другите хора?	38	
Груповият лидер	39	
ДЕЙНОСТ 3.5. Групово упражнение, за да накарате всеки да говори	40	
Асертивност.....	48	
Техники за успешна групово работа	49	
ДЕЙНОСТ 3.6. Не, благодаря!	51	
Част 4	Да планираме дейностите си	53
Цикълът на планиране	54	
ДЕЙНОСТ 4.1. Дървото на проблемите	55	
ДЕЙНОСТ 4.2. Дискусия във фокус група.....	58	
ДЕЙНОСТ 4.3. Структурирана групово дискусия.....	65	
ДЕЙНОСТ 4.4. Използване на списъци.....	66	
ДЕЙНОСТ 4.5. Използване на въпросници за проучване	67	
Какъв проект?.....	69	
Част 5	Да имаме достъп до ресурси	77
Търсене на средства	79	
Добри практики за набиране на средства	82	
Управление на вашите пари.....	83	
Набиране на средства в по-големи обеми	85	
Част 6	Да развием комуникационни умения.....	93
Разкриване на статуса.....	94	
ДЕЙНОСТ 6.1. Практикуване на разкриване на статуса.....	96	
Публични изяви	97	
ДЕЙНОСТ 6.2. Да отпуснем горната част на тялото си.....	101	
ДЕЙНОСТ 6.3. Да се подготвим да използваме гласа си	102	
ДЕЙНОСТ 6.4. Звуково загряване	103	
Как да работим с медиите?.....	104	

Част 7	Да окажем въздействие	109
	Погкрепа за отделни хора	110
	ДЕЙНОСТ 7.1. Умения за договаряне	111
	Позитивни мрежи	112
	ДЕЙНОСТ 7.2. С кого трябва да работим?.....	113
	Застъпничество.....	114
	Обществени кампании	119
Организации		121
Ресурси	124	
ИНФОРМАЦИОННИ СТРАНИЦИ		135
	1 ХИВ и СПИН: някои основни факти	135
	2 Права на човека и ХИВ/СПИН.....	137
	3 Декларация от срещата за СПИН в Париж.....	139
	4 Позитивни връзки с донорски агенции и организации, предоставящи услуги	141
	5 Конфиденциалност и здравни работници	143
ПРИЛОЖЕНИЕ 1		
	Ръководство за развитие на организации на хора, живеещи с ХИВ/СПИН, във френскоговоряща Африка	145

Предговор

"Действие без визия е безсмислено, визия без действие е безплодна, но в комбинация те могат да доведат до велики неща."

Глобалната мрежа на хората, живеещи с ХИВ/СПИН (GNP+), е мрежа на и за позитивните хора. Нашата обща цел е да подобрим качеството на живот за и на хората, живеещи с ХИВ/СПИН (ХЖХС). Това може да се постигне, като се помогне на тези хора да изградят свой капацитет на глобално, регионално и национално ниво.

GNP+ работи в 6 региона: Африка, Азия/Тихия океан, Карибския басейн, Европа, Латинска Америка и Северна Америка. Всеки от тези региони си има собствени проекти и приоритети, заедно те формират крайъгълния камък на онова, което GNP+ се опитва да постигне.

Нашата програма създава, организира и подкрепя основа за глобална мрежа, като:

- лобира за включване на всички хора, живеещи с ХИВ/СПИН, и за техните интереси;
- свързва хората, живеещи с ХИВ/СПИН, чрез конференции (глобални и регионални) и редовна комуникация;
- споделя опит чрез изграждане на капацитета на своите представители на регионално и национално ниво.

Ние винаги сме се застъпвали и лобирали за по-широко включване на хората с ХИВ/СПИН (GIPA) във всеки аспект на техния живот и в разнообразните платформи на местно, национално, регионално и международно ниво. Гласовете в тази епидемия са различни, разнообразни и всички заслужават да бъдат чути.

Ние разбираме, че за да можем да правим това ефективно, трябва да сме в състояние да осигурим нещо на ХЖХС в общността, за да ги овластим да реагират на епидемията по смислен начин. Освен това видяхме, че много "експертни" срещи не желаят присъствието на ХЖХС, защото смятат, че ХЖХС нямат достатъчно опит да седнат около масата. През май 1997 г. екип на GNP+ беше поканен да проведе обучение за един уникален проект в Южна Африка и да използва настоящото

обучително ръководство (по онова време в зародиш) като основа за обучението, което включваше работа с група от ХИВ-позитивни хора, развиване и усъвършенстване на техните умения да станат "лицето" на ХИВ за Националната програма за СПИН. Във всички провинции ХЖХС бяха назначени на работа от Националната програма за СПИН.

Това беше първият по вида си известен ни проект. Обучението беше вдъхновяващо и овластяващо и категорично ни изпълни с желание да разработим и да публикуваме това ръководство колкото е възможно по-скоро. Успяхме да наблюдаваме трансформацията на групата от ХЖХС в Южна Африка – естествено, тя не се дължеше само на ръководството, но открихме, че то предложи стабилна основа и инструмент за подкрепа на тези ХЖХС.

Ръководството беше разработено за подпомагане на хората с ХИВ/СПИН на различни нива: да бъдат обхванати, организирани и да се позволи техните гласове да бъдат чути ясно и високо. По тази причина това ръководство е създадено с идеята да бъде използвано като инструмент от вас в множеството различни ситуации, в които може да се озовете във вашето село, град или държава.

То ни отне много месеци подготовка и проучвания и е средство, което, надяваме се, може да помогне на вас и на много хора с ХИВ/СПИН. Използвайте го, за да създадете своя група за взаимопомощ, организация или да развиете своите способности. Използвайте го, за да обучавате други хора, дайте го и на тях и го препоръчвайте.

Може би никога нямаше да успеем да съставим ръководството без експертността, мъдростта и подкрепата на няколко души и организации. Обри Маасдорп (изследовател), Сиан Лонг, борът на GNP+, международната редакционна колегия, UNAIDS и екипът на Healthlink – благодарим ви!

Ние искрено вярваме, че това ръководство ще ви достави толкова информация и удоволствие, колкото на нас, докато го съставяхме.

*Шон Мелърс,
Международен координатор на GNP+
Април 1998 г.*

Въведение

Това ръководство е написано за хора, работещи в групи: групи за подкрепа и взаимопомощ на и за хора, живеещи с ХИВ/СПИН; групи, които също така включват семействата, приятелите и онези, които се грижат за хората, живеещи с ХИВ/СПИН; както и групи, които образоват, провеждат кампании или лобират за правата на хората, живеещи с ХИВ/СПИН.

Целта на ръководството е да даде предложения и идеи на хората и организациите, които стартират нови групи или планират да го направят и чийто опит в работата с групи е малък. То ще бъде полезно и за учителите и фасилитаторите, които от известно време водят групи или помагат на други да създадат свои собствени групи. То е разработено въз основа на опита на хора, живеещи с ХИВ/СПИН, които са работили заедно в групи на различни места по света.

Създадено е, за да помогне за изграждането на увереност, умения и ясни аргументи, които да гарантират, че се вслушват в хората с ХИВ и че те са включени на равна основа. Работата в група може да бъде важен колективен начин да се разрушат бариерите между ХИВ-позитивните и останалите хора – между “нас” и “тях”.

Идеята за ръководството се появи, защото ХИВ-позитивните хора в GNP+ и в други мрежи и групи осъзнаха, че разполагат с дългогодишен опит в създаването на групи, в дейности и умения, които искат да споделят с останалите. Те обмисляха какво би било най-полезно за хората, които искат да създадат група за ХИВ-позитивни или са решили, че искат да станат активни поради своя собствен позитивен статус.

Екип от хора от различни места по света, които допринесоха за съставянето и редактирането на това ръководство, даваха идеи какво самите те са намерили за полезно, когато за пръв път са разбрали, че са ХИВ-позитивни, и когато са организирали първите групи за взаимопомощ. Те прегледаха текста и предложиха отделни дейности и упражнения. Други хора с опит в създаване на групи, планиране на дейности и обучение също дадоха предложения и споделиха своя опит.

Всяка група е различна – причината да бъде сформирана, нейните цели и задачи, хората, които участват, и т.н. Всяка група може да използва тази книга по начин, който е най-подходящ за участващите в нея. Няма правилен или грешен начин да бъде използвано това ръководство. Можете да го прегледате самостоятелно или заедно с останалите членове на вашата група. Ако сте групов лидер, може да предпочетете първо да прочетете ръководството и после да използвате предложените дейности в своята група. Някои групи ще изберат първо да прочетат всички части, докато други могат да си изберат отделни части, които и когато са подходящи за групата.

Всяка част включва информация и обучителни дейности, които могат да бъдат използвани от цялата група или от груповия фасилитатор или лидер за обучение на останалите в групата.

По своя фокус ръководството е практическо. То съдържа списъци за проверка, полезни съвети и групови дейности (на отделни страници, които могат да се фотокопират), с подробни инструкции за всяка следваща стъпка, обяснения и идеи за по-нататъшно обсъждане. Включени са и много казуси от различни места по света като примери как някои групи са осъществили тези идеи на практика.

Част 1 разглежда защо създаваме групи и ползите от груповата работа. Част 2 разглежда практическата страна на създаването на група, организирането на срещи и поддържането на работата на групата. Част 3 разглежда някои умения и дейности за създаване и поддържане на позитивна групова динамика.

Групите, които са готови да започнат разработването на нови дейности, могат да пристъпят към Част 4. В нея стъпка по стъпка за всеки етап се обяснява как да разработим проект – от планирането до оценката. Част 5 предлага съвети за намиране на източници на финансиране на местно ниво и другаде и как да се напише проект за набиране на средства.

Част 6 разглежда трудния въпрос за разкриването на ХИВ статуса за хората, които работят в групи с увеличаващ се обществен профил. Тя се фокусира върху

основни комуникационни умения за добра групова работа и дава предложения и техники за успешно публично говорене при по-големи презентации и работа с медиите.

Част 7 разглежда застъпничеството и провеждането на кампании на всички нива – от местните общности до международните организации.

Това ръководство е само начало – в края му са посочени ресурси и организации, които може да са полезни за групите, които

биха искали да се запознаят по-подробно с тяхната дейност или да осъществят контакт с други групи на хора, живеещи с ХИВ/СПИН.

Ако имате коментари или предложения как да се използва настоящото ръководство или полезна информация, която не е включена тук, изпращайте ги на GNP+ – колкото повече споделяме своите идеи, толкова по-силни ще стават гласовете на ХИВ-позитивните хора!

В това ръководство използваме абривиатурата ХЖХС. Тя е съкращение от първите букви на "хора, живеещи с ХИВ/СПИН".

ЧАСТ 1

Защо работа в групи?

- 8 Взаимопомощ, подкрепа и действие
- 11 Промяна към по-добро
- 13 **ДЕЙНОСТ 1.1.**
Да се впишеш в по-широката картина



© Petra Röhr-Rouendaal



“Исках да се срещна с други хора с ХИВ. Получихме сила само от това, че се познаваме.” Южна Африка

Групите от приятели или колеги често се създават естествено – вкъщи или в общността. Ние сме свикнали да работим или да се социализираме в групи – в нашето семейство, на работа или в спортния клуб например. Освен това могат да се създават групи, в които хората да споделят своите чувства или да организират дейности във връзка със специфична тема, която е важна за тях.

ХИВ и СПИН обикновено повдигат трудни и много лични въпроси като здравето, взаимоотношенията, финансовата сигурност, смъртта или

чувствата, свързани със сексуалността. Прегразсъдъците и дискриминацията от страна на останалите и по-широките социални и икономически въпроси също причиняват много проблеми на хората, засегнати от ХИВ.

Много от засегнатите – както живеещите с ХИВ, така и членовете на техните семейства или хората, които се грижат за тях – чувстват, че подкрепата или групите за взаимопомощ могат да намалят част от това напрежение. Съвместната работа и споделянето на идеи и проблеми могат да помогнат на хората по много емоционални и практически начини.

Взаимопомощ, подкрепа и действие

Групите на хората, живеещи с ХИВ, се наричат по много различни начини – “за взаимопомощ”, “за подкрепа” и “на ХЖХС”. Тези наименования са различни в различните области, затова в ръководството ще използваме всички тези различни имена, които означават група, създадена и поддържана от или за хора, живеещи с ХИВ/СПИН. Всяка група (за взаимопомощ, за подкрепа или на ХЖХС) може да даде шанс на хората да говорят свободно, уверено и да бъдат изслушвани и окуражавани. Една група за взаимопомощ трябва да окуражава своите членове да размишляват и да се учат от самите себе си и едни от другите. Понякога тя може да провокира нагласите на членовете си, но в безопасна и подкрепяща среда.

За да се формира група за подкрепа или група за взаимопомощ, е важно да сте наясно защо искате да се съберете заедно. Някои групи може да се сформират само за да има място, където техните членове могат да говорят и да споделят чувства и преживявания, други групи – за да работят за обща кауза или потребност, като например провеждане на кампания за подобряване на медицинските грижи или предоставяне на информация за ХИВ и безопасния секс. Групите могат да работят със или без определен лидер или организатор, но обикновено е полезно, ако всеки е наясно как трябва да работи групата.

Работата в група може:

- да помогне на хората да почувстват, че не са изолирани и сами със своите проблеми;
- да осигури начин хората да се срещат и да си намират приятели;

- да помогне на хората да станат по-уверени и по-силни;
- да осигури основа за организиране на дейности, водени от членовете на групата;
- да осъществи връзки между хора от различна социална и културна среда и с различни професии и да повиши разбирането и толерантността;
- да помогне да се споделят ресурси, идеи и информация, например за най-новите налични медикаменти или за услугите за подкрепа на местно ниво;
- да стимулира другите от общността по-осъзнато да възприемат ситуацията, пред която са изправени хората в групата, като покаже проблемите на хората, живеещи с ХИВ/СПИН;
- да поведе към промяна чрез създаване на обществен или политически глас.

"Участието в група Pinoy Plus ми помага, защото тя означава, че имаме единен глас. Ако сте само отделен човек, живеещ с ХИВ/СПИН, нямате сила. Не знаете към кого да се обърнете, ако сте преживели дискриминация в собствения си град. За мене е много хубаво да има такава организация, защото ни дава място, където да идем. Дава ни единен глас, за да се борим за нашите човешки права и да покажем, че все още сме продуктивни и не сме по-различни от всеки друг. Ние изглеждаме като всеки друг. Единствената разлика е, че имаме в телата си вирус, което не е причина да бъдем дискриминирани."

Арчи Ривера, Pinoy Plus, Филипините

Работата заедно като група може да помогне на хората да осъзнаят собствената си сила. Дори ако способността на хората да променят обстоятелствата, в които се намират, е ограничена от бедността или лошото им здравословно състояние, има начини да постигнат най-доброто със своите лични умения и опит. Една група има повече влияние, отколкото отделният човек, който работи сам.



Безопасно пространство

"Срещата с нея (друга жена с ХИВ) веднага промени живота ми. Разбрах, че не бях направила нищо лошо. Не бях престъпник. Станахме близки приятелки. Смеяхме се на нещата - когато си ХИВ+, имаш склонност да понасяш загуби... Сформирахме женска група. Преди посещавахме смесена група, но открихме, че в нея се грижим за гей мъжете... без да получаваме нещо за себе си... Мога да говоря за проблемите, които се появиха. Не само свързаните с ХИВ, но и с децата, или пък когато не се чувствах добре. Просто се подкрепяхме, прекарвахме си добре, смеяхме се."

Сара, Англия



Намаляване на изолацията

"Смятах, че мога да се справя с това сам. Трябваше да кажа на някого... Отне ми около месец да събера смелост да го направя. Отидох да видя тези хора, наречени "Позитивно тяло" (Body positive). Беше много полезно, всяка седмица беше структурирана, те се занимаваха с важни теми като загубата, умирането, всички медицински въпроси и как и кога да кажеш на партньорите, на семейството и приятелите. Срещнах и други мъже, които са в същото положение като мен."

Уинстън, Канада

"За мен в началото групата беше някакво движение - нещо като семейство - където се срещаме всеки ден, за да споделяме преживяванията си, за да говорим за чувствата си... за да си помагаме психологически."

Групов лидер, Lumière Action, Кот д'Ивоар



Действие за промяна

"Ако семействата на други болни хора се учат на грижа за себе си, това ще помогне да се повиши духът на болните и да се увеличи продължителността на живота им... Аз правя домашни посещения, давам морална подкрепа, образовам ги по отношение на грижата за себе си и извършвам координация с болниците, когато хората се разболеят. Чрез домашните посещения осъзнах, че хората с ХИВ имат важна роля. Ако правят домашни посещения или говорят, хората, които са болни, добиват вяра в себе си. Сега тези, които правят домашни посещения, са способни повече да разбират проблемите, с които се сблъскват хората със СПИН."

Фимчай Интхамун, Чян Май, Тайланд



Да даваш оптимизъм

"Трябва да се грижим групата да не затвърждава негативните аспекти на ХИВ, както казваме на испански, групи, които се събират, за да "оплитат и смесват болките си"... Споделяме онова, което чувстваме, за да се почувстваме по-добре и да живеем добре."

Corporación Chilena de Prevención del SIDA, Чили



"Започнах да посещавам дневния център, за да търся утеха, защото бебето ми беше починало. Научих се да шия, на разни ръчни занаяти, да споделям преживяванията си с клиенти и да помагам там, където е нужно. Изчезна усещането за смъртта от СПИН; реших да планирам бъдещето на децата си... Ние, ХИВ-позитивните майки, имаме общ финансов проблем. Беше създаден клуб, който да посреща нуждите ни и в процеса на дискусиите бяха дадени предложения за дейности за създаване на доходи. Занаяти, отглеждане на домашни птици и производство на хляб."

Дженифър, Уганда



Да научиш повече

"Някои членове на клуба са ХИВ-позитивни отдавна. Те са като ветерани от войната и могат да обясняват на новодошлите как са успели да живеят с вируса толкова дълго... Клубът организира неформално консултиране за пациентите в болницата. Организирали сме обучение и практически сесии по будистка медитация, която е помогнала на някои членове да постигнат по-дълбок покой на съзнанието... Членовете допринасят със статии, писма и рисунки към тримесечното списание "Без име", което се разпространява сред членовете и здравните институции като средство за споделяне на опит и предоставяне на практическа информация за общите проблеми на хората, живеещи с ХИВ."

Wednesday Friends Club, Тайланд

Не винаги е лесно

Може да има проблеми, свързани с работата в група, както и ползи от нея:

- на някои места не е възможно да бъдеш открит по отношение на ХИВ статуса, което прави хората не особено склонни да се включат в група, защото другите могат да научат;
- много групи се провалят, защото най-голямата нужда на техните членове са парите и група материална и икономическа подкрепа – една малка група за взаимопомощ е малко вероятно да може да разреши този проблем;
- често членовете на групата имат различни нужди и очаквания, което може да доведе до конфликти и разочарование;
- често няколко динамични личности създават групата и когато тези хора вече не участват в нея, групата може да загуби инерцията си;

- членовете на групата могат да “прегорят”, особено ако малкото ХИВ-позитивни, които са открити по отношение на статуса си, са претоварени с покани да говорят публично, да планират услуги и други дейности.

Добър начин да се намалят проблемите е като се гарантира, че всеки участник е наясно с целите на групата. Част 2 отговаря на тези практически въпроси.

Да я направим сами

Много групи за подкрепа са създадени от професионалисти – консултанти, медицински сестри, религиозни лидери, – които полагат грижи за хора с ХИВ и виждат нуждата на своите “клиенти” да се срещат с други ХИВ-позитивни хора. Това често може да бъде ценно, защото може да помогне на един човек с ХИВ да се запознае с други хора, които имат ХИВ. Много групи обаче, създадени по този начин, не успяват, защото хората с ХИВ не са включени във взимането на решения как да работи групата и какво да прави. Ако групата се движи от или включва хора, които не са ХИВ-позитивни, от съществено значение е хората с ХИВ да усещат, че тя отговаря на техните нужди.

“Когато започнахме да работим по превенция в края на 80-те, малцина споделяха факта, че имат ХИВ. В краен случай те молеха за среща насаме. Притеснявах се за конфиденциалността и затова настоявах да няма никого в офиса, когато идвах за срещата. Накрая не знаехме какво правеха или мислеха или дори кои бяха. Разпръснахме се в множество различни групи, но нито една от тях вдействителност не започна успешно... Сега ситуацията е променена, в Сантяго има стотици хора с ХИВ! Има лекарства и хората искат да си издействат достъп до тях. Отново спонсорирахме група за взаимопомощ.”

Corporación Chilena de Prevención del SIDA, Чили



© Cedric Nunn

Бедността и дискриминацията увеличават уязвимостта към ХИВ, както и факторите, които принуждават хората да напускат домовете си, за да търсят работа.

Промяна към по-добро

Групите могат да помогнат да се осъществят промени в личния живот на хората и в техния свят. Те могат да променят личното положение на своите членове – като намаляват чувството им за изолiranост, като им предоставят подкрепа и информация, или като подобряват шансовете им за икономическа сигурност. Те също така могат да подобрят и общото положение на хората с ХИВ – и на хората, уязвими към ХИВ – като провокират и лобират за промяна на факторите, водещи до бедност и дискриминация.

Общностите, включително общности от живеещи с ХИВ/СПИН, са съставени от различни хора с различни тревоги и приоритети. Всички те могат да гледат на себе си като на членове на няколко различни групи – определени от тяхното семейство, религия, раса, работно място или възраст например. В която и да било общност някои групи хора са дискриминирани. ХИВ оказва най-голямо въздействие върху хората, които вече са дискриминирани – например жени, гей мъже или проституиращи.

Но онези, които са по-“невидими”, по-онеправдани и не успяват да се утвърждават, често не са включени в действията за промяна. Това може да означава, че в групите трябва да се обмисли работа върху въпроси, които са свързани не само с ХИВ, а са по-широки – например правата на

гейовете и лесбийките, подобряване на условията на труд на проституиращите или осигуряване на достъп до образование и работа за жените.

Може да бъде от полза да се помисли върху факторите, които едновременно засягат самите нас като личности и нашето положение в по-голямата общност:

- **знания** – онова, което знаем или не знаем;
- **умения** – онова, което знаем как да правим;
- **убеждения, нагласи и самочувствие** – онова, което мислим или чувстваме, и онова, което се смятаме способни да правим;
- **натиск от средата и социални влияния** – как се държат, мислят и чувстват другите хора около нас;
- **по-широка среда** – култура, религия, икономически възможности, здравни политики, законодателство и предоставяне на услуги.

Информацията и знанията са необходими, но ние се нуждаем и от умения, за да оползотворим тази информация. Без вяра в нашите ценности и увереност в себе си е трудно да се правят промени – например увереността да бъдем настойчиви за нашите възможности за лечение, когато общуваме със здравни специалисти.

Въпреки това, когато решим, че искаме да извършим промени – независимо дали в собствения си живот или в по-широк план – ще се нуждаем от подкрепа и помощ от другите хора. Това означава да наградяваме над съществуващите социални и културни убеждения и практики, които осигуряват позитивна социална среда, където хората с ХИВ са приети като равни, а останалите се чувстват способни да намалят риска от инфекция с ХИВ за себе си. Това също така означава да се живее в една среда, където да имаш ХИВ и предприемането на стъпки за намаляване на риска от ХИВ е лесно, приемливо и на него се гледа като на нещо “нормално”, и където съществуват ресурси, които да направят този избор възможен.

“На 1 декември 1996 г. един млад мъж се представи като Жан Пол и стана първият човек в Буркина Фасо, който говори по телевизията, че е ХИВ-позитивен. Две години по-рано на Жан Пол му е съобщена диагнозата – когато на малкото хора в Буркина Фасо, които се случило да бъдат тествани, е съобщена диагнозата им. За съжаление неговият статус скоро се превръща в обществено достояние и мнозина от неговите приятели и съседи започват да го отбягват, което го довежда до дълбока самота. Накрая от отчаяние той пише писмо до един всекидневник, в което споделя трудностите си. Президентът на местната младежка група отговоря на писмото и кани Жан Пол анонимно да се присъедини към групата. Самотата, обграждаща хората с ХИВ, обаче продължава. Когато Националната програма за СПИН търси някого с ХИВ да говори публично, не успяват да намерят желаещ. Най-накрая Жан Пол се съгласява, защото “това може да помогне на други в моето положение”.

Източник: Вин-Ким Нгиен, *International HIV/AIDS Alliance*

Дейност

1.1



Достъпните от финансова гледна точка презервативи са необходими и на ХИВ-позитивните, и на ХИВ-негативните

Да се впишеш в по-широката картина

ЦЕЛ. Да се изследват бариерите пред промяната и възможни стратегии за тяхното преодоляване и да се осмисли влиянието, което оказват върху вашата група.

Диаграмата на стр.14-15 разделя факторите, които влияят върху нашия живот и нашата позиция в общността, на пет различни нива. Тя изброява едновременно бариерите пред промяната и възможните стратегии за преодоляването им. Във вашата група може да помислите за факторите, които влияят върху вашето собствено положение – посочените тук примери са само идеи.

Тази дейност също така може да бъде използвана като дейност за планиране (за повече информация върху планирането вж. Част 4) или като обучителна дейност как да подобрим разбирането на другите за положението, в което се намират ХИВ-позитивните хора.

- 1 Върху голям лист хартия напишете заглавията от частта “Причини за проблемите”. Оставете един празен лист. На трети лист напишете заглавията от частта “Позитивни промени”.
- 2 Помолете участниците в групата да дадат предложения за основните неща, които създават проблеми на хората с ХИВ. Запишете всички предложения върху празния лист, без да ги подреждате.
- 3 Помолете участниците да групират предложенията под подходящите заглавия на листа с “проблемите”. Помолете ги, ако е необходимо, да предложат и други.
- 4 Накрая помислете за начини да се преодолеят тези проблеми и ги запишете на третия лист под подходящите заглавия.

Промяна към по-добро



Причини за проблемите, пред които са изправени хората, живеещи с ХИВ

Индивид

1 Липса на знания

- Липса на знания за възможностите за грижи и лечение за ХИВ и опортюнистични инфекции
- Ограничен достъп до информация

2 Липса на умения

- Ограничени възможности за усвояване на умения за учене
- Липса на възможности за практикуване на уменията, например употреба на презервативи
- Липса на практики за безопасен секс

3 Убеждения и нагласи, които не са от полза

- Убеждението, че жените не трябва да бъдат независими или да взимат самостоятелни решения
- Страхът, че другите ще гледат на теб като на различен
- Отричането на ХИВ
- Страхът от хора с ХИВ
- Убеждението, че младите хора не трябва да знаят нищо за секса

4 Социален и културален натиск

- Очаква се мъжете да взимат решения
- Стигматизация на хората с ХИВ
- Дискриминация и обвинения, например срещу проституиращите и гей мъжете

5 Рестриктивна среда

- Неподходящи политики, например задължително тестване за ХИВ
- Неинформирани и неточни медии
- Бедност и липса на ресурси
- Ограничен достъп до медицински грижи

Общност

Общество



Начини да се извършат позитивни промени за хората, живеещи с ХИВ

1. Увеличавачи се знания

- Как да се предпазим от инфектиране и реинфектиране
- Възможности за лечение
- Безопасна инжекционна употреба на наркотици
- Как да се грижим за себе си, например как функционират телата ни, как да се храним здравословно
- Репродуктивно здраве, например здрава бременност, намаляване на риска от предаване на ХИВ на бебето, избягване на нежелана бременност

2. Повече умения

- В лидерство
- В консултиране
- За създаване на доходи
- Комуникационни умения
- За договаряне за използване на презерватив
- За правилно използване на презерватив
- Как да обясним ХИВ на нашите деца
- Публично говорене, умения за договаряне и застъпничество

3. Позитивни убеждения и нагласи

- Убеждението, че мъжете и жените са равни
- Желанието сексът да бъде безопасен и приятен за хората с ХИВ
- Приемането на правото на хората да имат различен начин на живот и различна сексуалност
- Грижата за другите
- Разбирането на личния риск
- Приемането на правата на младите хора
- Убеждението и увереността в себе си и собствените способности
- Усещането, че сте способни да бъдете различни, например отлагането на секса или брака с някой друг, който е ХИВ-позитивен

4. Помагачи социални и културални влияния

- Противопоставяне на дискриминацията срещу хомосексуалните отношения
- Жените имат право да откажат секс или да напуснат партньорите си, които упражняват насилие
- Приемане на въздържанието, верността и употребата на презервативи за нормални практики
- Противопоставянето на традиции като например наследяване на вдовицата
- Приемането на правото на хората, живеещи с ХИВ, да имат сексуален живот
- Включване на хората с ХИВ във взимането на решения
- По-малко стигма към проституцията и т.н.
- Мъжете и жените да споделят сексуалната отговорност
- Противопоставяне на ранното започване на сексуален живот

5. Подкрепяща среда

Политики и закони/човешки права

- Законен достъп до презервативи
- Декриминализиране на проституцията и хомосексуалността
- Законови права за жените, например на собственост и сигурност
- Законови права на хората с ХИВ, например на работа, на настаняване
- **Достъп до стоки и услуги**
- Достъп до здравни грижи за хората с ХИВ
- Безопасно преливане на кръв
- Здравни услуги за младите хора
- Достъп до чисти инжекционни инструменти
- Достъпни от финансова гледна точка презервативи
- **Икономически възможности**
- Работа за хората с ХИВ
- Работа за жените
- Адекватни доходи за мъжете и жените
- Адекватна социална сигурност за болните хора
- **Отворена среда**
- Позитивни медийни образи на хората с ХИВ
- Ясни и открити послания за ХИВ
- Рекламирање на презервативите

ЧАСТ 2

Да накараме групите да работят

- 18 Преди да започнем
- 24 Как да водим успешни срещи?
- 26 **ДЕЙНОСТ 2.1.**
Какво иска групата?
- 30 Как да запазим групата работеща?



© Petra Röhr-Rouendaal

Доброто планиране и комуникация могат да помогнат много на групата да достигне пълния си потенциал. Когато хората са в група, в която се чувстват щастливи и реализирани, те са и по-уверени и по-креативни. Вероятно ще са по-ангажирани и ще поемат по-голяма отговорност и като цяло ще формират една по-ефективна група.

Преди да започнем

Със или без друга организация?

Работата с наложени се организации в областта на СПИН може да има някои предимства за новите или малките групи. Това може да е доказала се вече в областта на консултирането организация, която да предостави наличен ресурс от хора, които биха искали да се присъединят към нова група. Съществуващите организации могат да разполагат с ресурси като копирна машина, телефон и факс, които има вероятност да можете да използвате, ако групата е създадена в рамките на по-голямата организация.

The Friends' Club (Клубът на приятелите) в Кот д'Ивоар се подкрепя от една местна НПО, която му осигурява офис, зала за срещи, достъп до телефон и месечна сума от 150 щ.д. Сумата се използва за дейности като откриване на крайпътен щанд за хранителни продукти, който дава работа на членове на клуба.



© PROSA

Повечето групи на ХЖХС в развиващите се страни първоначално са създадени от хора, които не са ХИВ-позитивни. Това може да проработи, ако отношението към хората е равнопоставено и ако напълно се взимат предвид нуждите на ХИВ-позитивните хора. Често обаче то може да доведе до проблеми, например породени от различните очаквания какво групата може да предложи или поради конфликти, ако хората с ХИВ не са равнопоставени.

"Аз участвах в група, която се движеше от негативни хора с негативно отношение към хората с ХИВ. Те ни гледаха отвисоко и се възползваха от нашия статус. Експлоатираха ни в продължение на пет години, принуждавайки ме да се изказвам публично и да разказвам как съм се инфектирала в различни училища и фабрики. Те получаваха много пари за всяка сесия и ги използваха в собствен интерес. Моят глас никога не се чуваше, а нуждите ми изобщо никога не бяха удовлетворени."

Саманта, Зимбабве

Има групи, които са отворени както за ХИВ-позитивни, така и за ХИВ-негативни хора. Някои са създадени за подкрепа едновременно на хората с ХИВ и на техните негативни партньори, а други се интересуват предимно от застъпничество и провеждане на кампании и смятат, че е важно да работим заедно например за човешките права на хората с ХИВ, за правата на хомосексуалните хора и сексуалните работници. Има и групи, които не са само за хора с ХИВ с цел да се защити конфиденциалността на ХИВ-позитивните в групата – ако тя е едновременно отворена към позитивни и негативни хора, то нейните членове не трябва да разкриват своя ХИВ статус.

"Сдружението разбира, че предвид настоящото високо ниво на предрасъдъци в обществото към хората с ХИВ/СТПИН, много хора – особено семейни – не се чувстват в състояние да заявят своя ХИВ статус дори пред своите приятели, да не говорим пред по-широка публика. За да са активни в сдружението, хората с ХИВ не трябва публично да обявяват своя серопозитивен статус. Членството е отворено както за ХИВ-позитивни, така и за ХИВ-негативни хора."

Lumière Action, Кот д'Ивоар

Да работите независимо означава, че вашата група ще може по-лесно да си изгради собствена идентичност и да си избере собствена посока и дейности.

"В нашите групи много хора говорят по въпроси, свързани с ХИВ/СТПИН, защото не могат да говорят за това вкъщи. Те искат да разговарят за своите проблеми и се опитват да намерят решения. Възможността да говорят кара хората да се чувстват добре. Нашите групи са показали, че за един човек с ХИВ е по-ефективно да говори с такъв като него, отколкото с психиатър – защото ние сме в същото положение и по-добре разбираме ситуацията."

Член на Amigos por la Vida, Гаякил, Еквадор

"INP+ е изключително организация на и за хора, живеещи с ХИВ/СТПИН, за да можем да се концентрираме върху нашата програма, без да се отклоняваме. Ние знаем какви са специфичните ни нужди и цели, чувстваме се по-добре да споделяме преживяванията си с хора, които преминават през подобни състояния. Позитивната група може сама да взима решения."

Indian Network of People Living with HIV/AIDS, Индия

Важно е да бъдат взети под внимание и нуждите на определени хора с ХИВ като наркомани, жени, млади хора или отделни етнически или езикови групи.

"Като чернокожи гей мъже ние бяхме невидими и недостатъчно представени по отношение на услугите, предоставяни на хора с ХИВ. Често срещаното неприемане и отричането ни в нашата собствена общност прави много трудна изявата на собствената ни сексуалност, както и справянето или приемането на резултата от теста за ХИВ, инфекцията и болестта. С това разбиране ние се събрахме, за да предложим тази конфиденциална услуга."

Black Positive, Канада

Двойна стигма

"Има граници на участието и откритостта за проституиращите, които живеят с ХИВ. Повечето проституиращи срещат стигма и преследване поради своята работа, както и допълнителни проблеми, ако се окажат с положителен тест за ХИВ. Може да бъдат освободени от работа, да загубят регистрацията си, която им дава възможност да работят, или дори да бъдат криминално преследвани. Може да бъдат изправени и пред допълнителни здравословни проблеми, свързани с тяхната работа, като стрес и излагане на опортюнистични инфекции. Други ХИВ-позитивни хора, консултанти и предоставящи грижи, които не са проституиращи, смятат, че проституиращите "сами са си виновни" за своя статус. Понякога могат да срещнат и неодобрение от страна на останалите проституиращи.

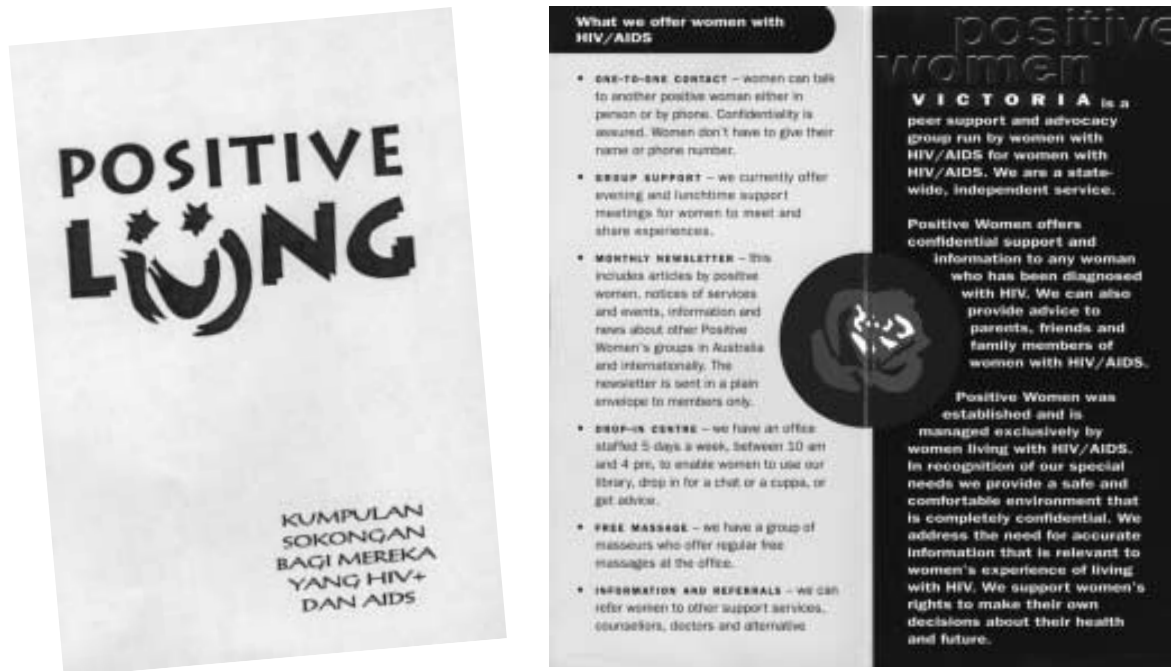
Често най-добрите проекти за ХИВ-позитивни проституиращи са тези, които се ръководят от други проституиращи или са с тяхно участие. Обикновено те са по-приемливи за ХИВ-позитивните проституиращи, отколкото други групи за хора, живеещи с ХИВ. Например една група за подкрепа на ХИВ-позитивни жени в Африка откри, че няколко от членовете ѝ са работили като проституиращи. Тези жени не бяха в състояние да обсъждат в групата въпроси, свързани с работата им на проституиращи, защото не беше възможно да говорят открито за нея."

Черил Оувърс, Network of Sex Work Projects



© Cal-Rep

Обучение на връстници сред проституиращи, комбинирано консултиране и тестване за ХИВ в Калифорния, САЩ



Откриване на членове за групата

Как се свързвате с потенциални членове на групата зависи от това колко души с ХИВ има там, където живеете, и доколко силни са предразсъдъците. Хората, които откриват, че имат ХИВ, след посещение в кабинет за доброволно тестване и консултиране и са получили пред- и следтестово консултиране, може би вече получават подкрепа от приятели или консултанти. В други случаи, особено когато има малък или никакъв достъп до доброволно тестване или консултиране, хората разбират, че имат ХИВ, едва когато се разболеят. Там където все още има задължително тестване, например като условия за наемане на работа, имиграция или покриване на осигуровки, е малко вероятно човекът да е получил достатъчно консултиране. Жените, посещаващи консултации за бременни, и донорите на кръв може да са получили някакво консултиране, но е малко вероятно да са напълно подготвени за тази информация.

Всичко това ще повлияе на вашия избор за достигане до потенциални нови членове и на техните първоначални очаквания (вж. стр. 24-25). Помислете за следните начини:

- **Поговорете с консултантите и здравните работници** в кабинетите за тестване за ХИВ, в центровете за кръвопреливане, местата, където се предлага диагностика и лечение на ППИ, и болниците и им оставете вашите координати, които те да дават на ХИВ-позитивни хора.
- **Разлепете плакати и подгответе брошури**, които да оставите в чакалните на местата, където хората могат да се тестват за ХИВ като консултации за бременни или центровете за имигранти.

- Свържете се с местните организации, които предлагат услуги, свързани със СПИН.
- Пуснете обява за срещата в местния вестник или разлепете плакати в районите, където е вероятно да ги видят и прочетат хора с ХИВ.
- Ако искате, публикувайте вашата собствена история в местния вестник или я разкажете по местното радио, за да се свържат хората с вас.
- Говорете с всеки поотделно, за да ги заинтригувате да се присъединят към групата.
- Посетете хората в домовете им.

По какъвто и начин да популяризирате вашата група, уверете се, че сте дали следната ясна информация:

- За кого е предназначена срещата на групата – само за хора, които са позитивни ли? Или за партньорите и семействата им? За мъже или за жени? Само за гей мъже? За наркомани?
- Ще бъде ли конфиденциална срещата (Вж. стр. 27)?
- Къде и кога ще се проведе тя?
- Информация за контакт, ако е възможно, за хората, които имат някакви притеснения да дойдат на срещата за пръв път.

Обмислете първо да се срещнете поотделно с всички. Някои може би имат задръжки да посещават група. Обсъдете колко конфиденциална ще бъде групата и кой има вероятност да я посещава – например и мъже, и жени, предимно мъже, само проституиращи. Ако това е нова група, те може да се интересуват дали и с всички останали потенциални нови членове сте осъществили контакт по същия начин като с тях. Могат да искат да знаят какво ще се случи в групата. Ако вашата група има споразумение за конфиденциалност, може да е полезно да опишете това преди човекът да посети групата.

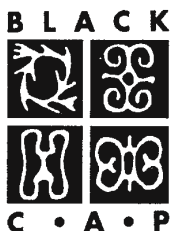
Групова идентичност

Най-вероятно ще искате да наречете вашата група по някакъв начин, и вероятно дори ще искате да си направите лого (образ, с който се идентифицира вашата организация). Когато избирате име, помислете каква група искате да имате. Може да искате да се популяризирате например като група на ХИВ-позитивни хора или като група на жени или на млади хора.

"Philly Lutaaya Initiative в Уганда избира името си в чест на един музикант - първият човек в Уганда, придал човешко лице на ХИВ, като смело заявил публично, че има ХИВ, за което получил много критики.

LIME е група за социална подкрепа, насочена към ХЖХС в разнообразните чернокожи общности... Думата "lime" на карибски жаргон означава "събиране и общуване с приятели". LIME е създадена точно затова. Тя е един неформален начин за чернокожите ХЖХС да се събират, да срещат хора като тях и да преодоляват изолацията в живота си."

LIME, Канада



Нашето лого е съставено от адинкра символи на народа акан от Гана.



Нашето лого
изобразява
вдигната ръка,
символизираща
сила. Red
Mexicana de
Personas que
Viven con VIH-
SIDA.



В някои места може да е необходимо чрез името на групата да се избегне разкриването на факта, че тя е за хора с ХИВ. В страна, където все още съществува силен страх от ХИВ, за хората с ХИВ има физическа опасност.

"Избрахме си име, в което не се споменава ХИВ. Не казваме, че сме група само за ХИВ-позитивни жени, защото това ще изложи членовете на групата на опасност. Само когато жените посещават групата, някои от тях решават да разкрият статуса си."

Някои групи избират имена, които съдържат гуми като "Позитивни" или "Плюс", за да покажат, че всичките им членове имат ХИВ. За някои това е начин да покажат, че ХИВ не е нещо, от което трябва да се срамуват. За други групи може да е необходимо техните членове да се чувстват сигурни, че всеки от останалите в групата е преминал през преживяването да научи позитивния резултат от теста. Някои групи ясно показват на хората, които идват при тях, че няма да ги питат за техния ХИВ статус. Една група в Израел не популяризира групата като група само за ХИВ-позитивни хора и не пита хората за техния ХИВ статус. Тя осигурява приятелска неформална атмосфера – една сладкарница им дарява безплатни сладкиши и обикновено има музикална сесия, както и редовна информационна сесия, например разговор за най-новите лекарства срещу ХИВ. Организаторите на групата смятат, че е важно тя да е отворена към всеки.

"Една двойка, която идваше в групата, разкри своя статус (единият беше позитивен, а другият - не) много месеци след като бяха започнали да посещават групата. Това беше първото място, където те се почувстваха в безопасност да говорят."

Полезни съвети

Ако създавате група за взаимопомощ, започнете от нещо просто. Винаги можете да надградите по-големите неща във времето.

◆
Започнете с малка група, защото тя по-лесно се управлява.

◆
Между 10 и 15 членове на групата е добър брой и дава много възможности на хората да работят по двойки или в малки групи от по трима-четирима преди да споделят идеите си с цялата група.

◆
Започнете групата с хора, които са подобни, например от един пол, на една и съща възраст и с еднакъв образователен ценз. Когато хората си изградят доверие в тези групи, ще бъде по-лесно да създадете смесена група.

◆
Постарайте се да направите групата гостоприемна и приятелски настроена.

◆
Имайте предвид как останалите хора във вашата общност ще гледат на групата. Например важно ли е за вас да получите подкрепата на възрастните хора или на определени ключови фигури?

◆
Помислете дали няма вероятност някой да се почувства заплашен от дейността на вашата група? Можете ли да спечелите подкрепата им или ако е необходимо - да се опитате да сломите тяхната съпротива?



© PROSA

Как да водим успешни срещи?

Планиране на първата среща

Помислете за следното:

Къде – намерете място, където всички ще се чувстват добре дошли и в безопасност.

Погрегете стаята по такъв начин, че всеки да се чувства като равна част от групата, да вижда лицата на останалите и да може да бъде чуто лесно. Обикновено това означава всички да седнат в кръг на еднаква височина и без да има прегради като маси. Поставете хората да седнат в кръг, така че всички да могат да се виждат.

Какво – осигурете всякакви материали като хартия и химикалки, от които може да имате нужда. Ако е възможно, осигурете някакви напитки и гребни неща за ядене.

Бъдете гостоприемни, когато хората започнат да пристигат. Започнете срещата, като дадете възможност на участниците да се представят и да се опознаят едни други. Добра идея е да обясните накратко какво предлагате да се прави по време на срещата, как ще протече тя и как ще свърши.

Очаквания

Всеки ще има собствени очаквания, свързани с това, което иска да получи от участието си в групата. Очакванията са от основно значение за общия успех. Например хората може да се разочароват, ако очакват твърде много. В някои случаи групата за взаимопомощ не е точно това, което търси даден човек, и може да се окаже, че той има нужда от организация, която да предлага услуги, свързани със СПИН, и би могла да предложи някакви материални пригодишки.

Много е лесно да приемете собствените си очаквания за общи и дори да не си давате сметка за това. Също така някои от хората може да приемат, че всички останали ще имат същите конкретни очаквания като тях. По тези причини е важно да се повдигне въпросът за очакванията на членовете на групата в самото начало на живота на една нова група и когато към нея по-късно се присъединяват нови членове.

Можете да разберете очакванията на групата по няколко начина:

- Помолете всеки поред да каже накратко своите очаквания за групата – какво се надяват да получат и какво могат самите те да дадат на групата.
- Помолете всеки човек да напише на листче своите очаквания (без да пише името си), след това съберете всички листчета на едно място, прочетете ги на глас и ги обсъдете с цялата група. Това може да бъде от полза, ако някои хора са срамежливи и се притесняват да говорят пред всички, или се страхуват, че другите ще се присмееят на идеите им. Един алтернативен начин е хората да нарисуват картина как те виждат групата като гърво – а онова, което искат да получат от групата, да представят като плодове на гървото.
- Разделете участниците в групата по двойки и тройки и ги помолете да обсъдят помежду си своите очаквания. След това помолете по един човек от всяка малка група да представи пред голямата група какво са обсъждали.

“Представям си групата за взаимопомощ като група от хора в автобуса. Всички те отиват в Кампала. Преди Кампала има няколко спирки. За шофьора е важно пътниците да знаят какъв ще бъде маршрутът, какви спирки ще има и че те са се качили на точния автобус. Ако не искат да стигнат до Кампала или ако сякаш автобусът отива в погрешна посока, пътниците ще слязат от него.”

Беатрис Уър, Уганда

СПИСЪК ЗА ПРОВЕРКА

Очаквания от работата с групата

- * Защо съм тук?
- * Какво искам да получа от всичко това?
- * Как ще участвам?
- * Какво ще дам от себе си?
- * Как очаквам да се чувствам и да се държа в тази група (например доколко ще ми бъде комфортно, доколко напрегнато)?
- * Колко важна е групата за мен?
- * Какво може да ми пречи да се уча в тази група (например нерешени проблеми, умора, липса на интерес)?
- * Как ще се уча (например като слушам или като участвам)?

Ако установите, че всеки в групата има напълно различни очаквания от останалите, може да се наложи отново да обмислите какво бихте могли да постигнете заедно.

Може да се окаже полезно да запишете очакванията на групата. След известно време можете да се върнете към първоначалните очаквания. Това може да ви даде повод да празнувате или пък да предложите начин нещо да се промени в бъдеще.

Дейност

2.1

Какво иска групата?

ЦЕЛ. Да се изработи програма за срещи или занимания на основата на очакванията на членовете.

За хората може да бъде трудно да участват, ако няма някакъв план (“*Какво ще правим тогава?*”), но повечето хора не биха се чувствали добре в група за взаимопомощ, в която нямат никакъв избор (“*Ето какво ще правим*”). Тази дейност представлява опит да се потърси баланс между двете крайности.

Дейността може да се извърши от всеки член на групата. Няма нужда от фасилитатор, който да я подготви.

- 1 Дайте на всеки листче хартия, на което да напише по две изречения на едната страна – “*В тази група искам...*” и под него “*В тази група не искам...*”. От другата страна на листчето да напише “*Би ми се искало да знам повече за...*” и “*Би ми се искало да знам по-добре как да...*”.
- 2 Оставете пет минути за това и кажете на членовете да впишат по три неща, за да довършат всяко изречение. Не се концентрирайте върху презледност или правопис – важни са идеите.
- 3 След това поред прочетете списъка на “нещата, които искам”. Някой може да записва всички идеи на голям лист хартия. Направете същото и за останалите три изречения.
- 4 Като група помислете:
 - Има ли идеи, които се повтарят повече от веднъж?
 - Кои идеи се повтарят най-често?
 - Повече ли са нещата, “които искаме” от онези, “които не искаме”? Каква е причината това да е така?
 - Възможно ли е да се обхване всичко в този списък?
- 5 Опитайте да групирате изброените неща в няколко категории. Например списъкът на “нещата, които искаме” може да бъде групиран в няколко категории: повече информация, повече увереност, да говорим и да слушаме другите, компания, откъсване от ежедневието, да опознаем себе си по-добре, да открием на какво сме способни.

“Групата, която сега се среща в Corporación, беше създадена в отговор на презентацията на един лекар за новите лекарства и терапии... Освен това ние отделяхме време да обсъждаме какво се случва в живота ни. Така че винаги беше някаква комбинация от практически въпроси и лично споделяне. Най-накрая по-прагматично ориентирани хора сформираха отделна група за политически действия, която беше много успешна, но те често се връщаха при нас, защото им харесваше да оставят настрана цялата работа и просто да казват онова, което мислят.”

Corporación Chilena de Prevención del SIDA, Чили

Основни правила

Точно както по отношение на очакванията към групата е важно правилата да са ясни и всеки участник да ги разбира, така е важно да се установят правила за доверие и поведение. В групи, в които хората искат да говорят за личните си чувства и по деликатни въпроси, те трябва да усещат, че могат да го правят, без някой да им се присмее или да ги заглуши и без страх, че други хора могат да научат.

Попитайте участниците какво ще ги накара да се чувстват в безопасност и комфортно в групата. Когато някой направи предложение, лидерът трябва да се увери, че останалите от групата са съгласни с него, преди то да стане едно от правилата в групата. Когато всички са се съгласили, запишете основните правила. Те могат да бъдат променени или допълвани с развитието на групата.

Конфиденциалност

ХИВ засяга нашите най-лични емоции – нашата сексуалност, нашето чувство за сигурност и доверие във взаимоотношенията ни и в бъдещето. ХИВ не е нещо, от което трябва да се срамуваме, но много хора могат да изпитват страх да съобщят на своите приятели, колеги или дори на семейството си. Те могат да се чувстват емоционално неподготвени или пък да се страхуват от социалните последици, когато другите научат. Споделянето с другите на факта, че имаме ХИВ, обикновено носи голямо облекчение, но е важно човек сам да избере кога и как да направи това.

Много вероятно е новите членове на групата още да не са разкрили своя статус на семейството и приятелите си или да имат доста основателни страхове от последиците, ако за това разберат работодателите им или членовете на тяхната общност.

Членовете на групата имат право да очакват, че онова, което казват, ще остане конфиденциално, иначе няма да имат усещането, че могат да говорят свободно. Те трябва да знаят, че имената им няма да бъдат съобщени на други хора без тяхно позволение. Важно е вашата група да има общо разбиране за това какво означава конфиденциалност за всеки от вас. Полезно е го да напишете:

*Това, което виждате тук,
това, което чувате тук –
моля, нека си остане тук!*

Positivley Women,
Великобритания

Също така е важно да обсъждате с участниците всякакви страхове относно нарушаването на конфиденциалността – дори от други членове на групата – и да помислите как да намалите възможността това да се случи (вж. "Разкриване на статуса", стр. 93).

Примерни основни правила:

- Конфиденциалност (вж. карето)
- Уважение: членовете на групата трябва да се изслушват, без да се прекъсват и да говорят един по един
- Език: членовете на групата трябва да се съгласят да общуват на разбираем за всички език и да не използват обидни думи
- Неоценъчно отношение: членовете на групата трябва да избягват да дават оценки на чувствата, гледната точка и поведението на другите хора, освен ако тези възгледи са неуважителни
- Членовете на групата трябва да уведомяват лидера, ако нямат възможност да дойдат на срещата
- Всички пари, които се събират, трябва да бъдат в полза на групата
- Никои не може официално да представлява групата без нейно знание и съгласие

ДНЕВЕН РЕД

1. *Представяне: всеки в кръга казва името си.*
2. *Ако са се присъединили нови хора, помолете един от старите членове на групата да каже с какво се занимавате.*
3. *Проверка: 10 минути за всеки, който желае да сподели някакви новини за себе си и за това как се чувства.*
4. *Представяне на медицинската сестра, която ще говори за храненето.*
5. *След като тя свърши, разберете кого искат да поканят да говори с тях на следващата среща.*
6. *Организиране на новогодишен купон.*
7. *Приключване на срещата и определяне на дата за следващата среща.*

Водене на записки

Някои групи смятат, че е полезно да имат план за срещите (дневен ред). Той може да бъде съставен или променен след представянето. По-късно също може да бъде допълнен или променен, ако е необходимо.

Решения

Ако взимате решения, не забравяйте, че е важно да записвате какво сте решили и кой ще осъществи нещата, за които сте се разбрали. Може да си направите книга, в която да записвате решенията от всяка среща. Погрижете се на всяка среща да има някой, който да води бележки.

СРЕЩА НА ГРУПАТА "WE CARE"

21 октомври

Разбрахме се, че Клаудио ще се свърже с местната текстилна фабрика, за да провери дали можем да се снабдим с плат, от който да направим банер за нашата група по случай Световния ден за борба със СТИИ.

Разбрахме се, че Сандра ще организира график за дежурствата на щанда с храна по случай събитието на Световния ден за борба със СТИИ.

Решихме на следващата среща да репетираме кратката пиеса.

Следваща среща: 19 ноември в Общинския център.

Посрещане на новите членове

Някои от членовете, или всички, може да не са участвали в група за взаимопомощ досега и да имат притеснения във връзка с присъединяването си. Новите членове може да се чувстват некомфортно поради простия факт, че са членове на група за ХИВ, и да изпитват несигурност какво се очаква от тях. Могат да усещат, че има опасност да разкрият неща за себе си, които не искат. Може да са се присъединили към групата, за да придобият нужните умения за промяна в живота си, но същевременно да се чувстват несигурни за всички възможни последици. Тези и много други въпроси могат да направят присъединяването към групата да изглежда свързано с риск.

Нещо, което може да накара хората да се чувстват по-добре, е да наблегнете на следните правила за съвместна работа:



Споделете времето:
Ние всички сме значими, всички имаме какво да кажем. Отделяйте време, за да се изслушвате.



Бъдете търпеливи – правете стъпките една след друга: Различните членове на групата могат да имат различни нужди. Бъдете любезни към себе си и към останалите. Уважавайте различните от вашата гледни точки.



Давайте си взаимно кураж: Помислете в какъв тип среда работите най-добре – такава, в която се чувствате добре дошли, приети и значими. И останалите имат нужда да се почувстват по същия начин.



Ангажирайте се:
От една група ще получите само онова, което сами сте ѝ дали. Ако не ви харесва какво се случва, кажете го – станете един ангажиран член на групата.



Бъдете отговорни към себе си: Вие отговаряте за себе си. Можете да гадете само онова, което вие решите, и никой няма да ви кара да правите или казвате нещо, което не искате.



Придържайте се към темата: Всеки има нужда от насока и ясни цели. Придържайте се към темата, за която сте се съгласили – групата може да мине на друга тема, ако всички предварително са съгласни.

Полезни съвети

Техника "две минути"

На всяка среща оставяйте възможност членовете на групата да споделят своите ежедневни тревоги. Техниката "две минути" е добър пример за това: всеки човек в стаята има две минути, в които само да съобщи какво се е случило с него през настоящата седмица или нещо друго, което иска да каже, без да бъде прекъсван. Това е една възможност всеки член на групата да сподели какво става в неговия живот, без да бъде прекъсван от другите и без те веднага да му предлагат решения. Тя дава възможност на членовете да си подредят мислите и да оставят другите мисли или проблеми извън групата, така че да могат да участват в срещата пълноценно. Това свързва участниците, защото всички стават съпричастни на преживяното от другите.



Как да запазим групата работеща?

Групите са успешни, когато постигат своите цели или задачи, като същевременно отговарят на нуждите на своите членове, независимо дали това са емоционални, психически или физически нужди. Ето няколко начина да направите една група успешна или ефективна:

- Целите и дейностите се определят от самата група.
- В групата има отворена комуникация и дискусия.
- Всички участват в дискусиите и упражненията.
- Груповите дейности всеки път са различни и разнообразни.
- Членовете на групата редовно посещават срещите.
- Има метод за работа с новите членове и когато някой напусне групата.
- В групата се насърчават оценката и обратната връзка.
- В групата се насърчава приемането на всички нейни членове.
- В групата има високо ниво на доверие.
- Конфликтите и несъгласията са открити и конструктивни.

- Членовете на групата се обучават, например в умения за решаване на проблеми.
- Всички членове на групата имат равен статут в нея.
- Никои не доминира и никои не е изключен от групата.
- Членовете на групата са подготвени за живота извън нея и след като тя приключи.

Не е необходимо една група да притежава всички тези характеристики, за да е успешна, но трябва да притежава повечето от тях. Можете да използвате списъка по-горе, за да проверите как се справя вашата група. Виждате ли области, в които може да се подобрява?

Разрастване и промяна

Нито една група не остава една и съща завинаги. Броят на хората, които я посещават редовно, както и нивото на опит, могат да се променят с това, че идват нови членове, а стари си отиват. Можете да планирате различни начини да се приспособите към тези непрекъснати промени.

Редовно правете преглед на споразуменията и основните правила в групата, така че новите членове да имат усещането, че са включени в тяхното приемане.

Когато към групата ви се присъединяват нови членове, направете така, че да се чувстват добре дошли. Опитайте се да свържете стар член с новодошъл, да му осигурите допълнителна подкрепа и информация.

Когато една тема се повтаря заради новите членове, задръжте интереса на другите, като представите същия материал по нов начин. Редувайте се в групата при воденето на сесиите. Уверете се, че членовете са подканяни да споделят своите знания.

Някои участници накрая могат да израснат и изпреварят групата. Накарайте ги да се чувстват комфортно по отношение на тази промяна и им покажете, че техният принос се оценява.

Ако една група стане твърде голяма, за да може всеки да участва през повечето време, опитайте се да я разделите на две групи или на две подгрупи за някаква част от времето. Можете да разделите групата по различни начини: по-стари и по-нови членове, по-възрастни и по-млади членове, или по общи интереси.



Проблеми в групите

След първата или втората среща на една група може да има спад на посещаемостта. Понякога това може да стане, защото някой от членовете е решил, че неговите очаквания няма да бъдат посрещнати или че не отговарят на тези на груповия лидер или на останалите членове. Изясняването на очакванията колкото се може по-рано в живота на групата ще помогне да се намали броят на отказалите се.

Някои хора може по-скоро да имат нужда от материална подкрепа като пари или храна, а не толкова от възможност да говорят. Уверете се, че хората са наясно, че групата не може да им даде това, и помислете дали вие или някоя друга организация може да отговори на конкретните нужди с друг проект. Една женска група в Зимбабве видя необходимостта от икономическа подкрепа и започна успешен шивашки бизнес с подкрепяща работна среда. Групата беше решила, че не може да приема нови членове.

Ако хора напускат групата, опитайте се да разберете причините за това. Може да е защото всички са подкрепяли някого, когато той е имал проблеми, но вече не се нуждае от такава подкрепа. Не забравяйте, че това не означава провал.

"Лесно е да се обезсърчиш, ако членовете напускат групата, но това не винаги означава провал. Може би хората са се присъединили по време на криза, например скоро след като са били диагностицирани. Когато кризата отмине, могат да решат да не продължават."

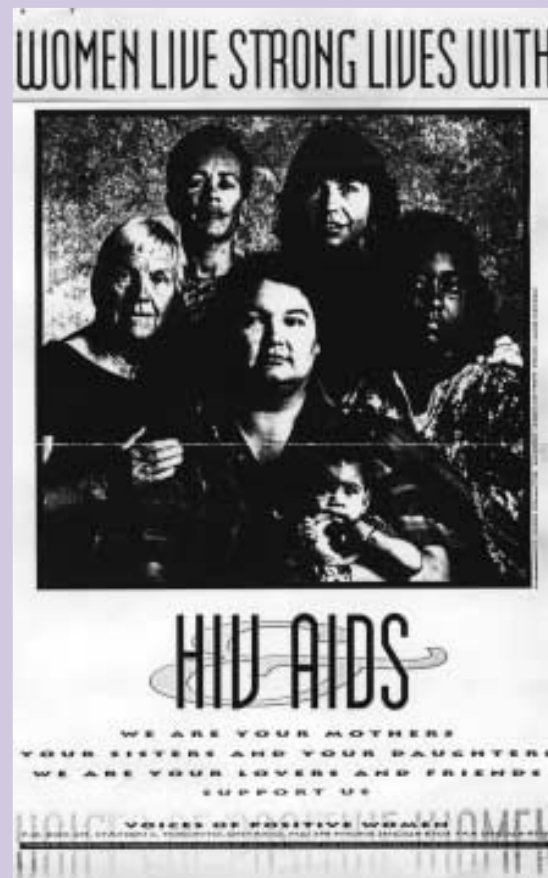
Организатор на група за взаимопомощ, Великобритания

Част 4 предлага различни дейности, които групите за взаимопомощ често предприемат, отивайки отвъд подкрепата за членовете на групата и преминавайки към действие за промяна.

ЧАСТ 3

Да работим заедно

- 34 Да разбирате себе си
- 34 **ДЕЙНОСТ 3.1.**
Как ме виждат другите?
- 35 **ДЕЙНОСТ 3.2.**
Как се виждам аз?
- 37 Да приемем различията
- 37 **ДЕЙНОСТ 3.3.**
Различията между хората
- 38 **ДЕЙНОСТ 3.4.**
Как се чувстват другите хора?
- 39 Груповият лидер
- 40 **ДЕЙНОСТ 3.5.**
Групово упражнение,
за да накарате всеки да говори
- 48 Асертивност
- 49 Техники за успешна
групова работа
- 51 **ДЕЙНОСТ 3.6.**
Не, благодаря!



© Positive Women, Ontario, Canada

Дейност

3.1

Да разбирате себе си

Познаването на силните и слабите страни на членовете на групата може да улесни функционирането ѝ и да ви помогне да изберете дейности или теми, които са най-подходящи за вашата конкретна група.

ДЕЙНОСТ 3.1. Как ме виждат другите?

ЦЕЛ: Всеки член на групата да добие по-ясна представа за личните качества на групите, а отделните членове да разпознаят някои от своите собствени качества, които може да не са оценявали или дори забелязвали преди това.

- 1 Всеки член на групата прави три колони на лист хартия със заглавия "Хора", "Силни страни", "Слаби страни".
- 2 В колоната "Хора" изброява хора, които го познават и имат някаква представа за него.
- 3 След това попълва другите две колони, като записва онова, което смята, че ще посочат останалите като негови силни и слаби страни.

Например:

ХОРА	СИЛНИ СТРАНИ	СЛАБИ СТРАНИ
Мама	Те смятат, че съм:	Те смятат, че съм:
Бренда (най-добрата ми приятелка)	Готова да помогна	Разхвърляна
Джони (съпругът ми)	Добър слушател	Често закъснявам
Марсия (дъщеря ми)	Жизнерадостна	Неорганизирана
Уилсън (съсед)	Грижовна	Командвам
	Щедра	Трекалено много викам

Дейност

3.2

Как аз виждам себе си?

ЦЕЛ: Да изследваме различията между начина, по който другите ни виждат, и начина, по който ние виждаме себе си.

- 1 Всеки прави списък от четирима души, които го познават добре (например майка, баща, съпруг/а, колега).
- 2 Всеки записва няколко фрази или изречения как според него хората от неговия списък биха го описали: "Какви гumi биха използвали те, за да ме опишат?"; "Какво очакват от мен?".
- 3 След това всеки прави кратко описание на себе си със заглавие "За мен от мен".
- 4 В голямата група съберете написаното от всички във всяка отделна колона (например майка, баща, дете, приятел).
- 5 Обсъдете всяка обща черта, например "Как гледат на нас бащите ни?".
- 6 Ако искат, хората могат също така да прочетат на глас своето описание "За мен от мен".

Обърнете внимание на различията между гледните точки на всеки отделен човек. "Колко лесно или трудно е да знаем как другите гледат на нас? Как го научаваме? Хората направо ли ни го казват?"

© Petra Röhr-Rouendaal



Да приемем различията

Всеки във вашата група ще има нещо общо с останалите – всички са засегнати от ХИВ или СПИН. Обаче е важно да не забравяме, че всеки е различен, и да се научим да уважаваме различията в групата и извън нея.

Различните нужди и притеснения в групата понякога могат да предизвикат несъгласие или спор. Ако е възможно, опитайте се да гледате на различията като на нещо, което цените и от което се учите. Предложените по-долу дейности могат да помогнат на групата да изследва различията между хората, както и чувствата по отношение на тези различия.



© Petra Röhr-Rouendaal

Дейност

3.3



© PROSA

Различията между хората

ЦЕЛ: Да признаем различията на всеки член на групата.

Тази дейност най-добре може да бъде водена от фасилитатор или групов лидер. Тя може да повдигне някои деликатни въпроси, които групата трябва да има желание да обсъжда. Понякога групите могат да се опитат да избегнат някои по-спорни въпроси като раса, сексуалност или класа. От груповия лидер зависи да ги посочи и да фасилитира дискусия за тях по безопасен начин.

- 1 Помолете всеки член на групата да избере един начин да опише себе си, който е важен за него (например жена, католчка, баща, човек с ХИВ, доброволец, чернокож, 40-годишен, фермер, гядо).
- 2 Помолете участниците да се разделят по двойки и да обсъдят как гледат на тях приятелите им, колегите, връстниците и останалите членове на общността, когато са в тази роля.
- 3 В голямата група обсъдете отделния житейски опит на всеки. Религия, култура, пол, сексуалност, раса, възраст и образование често влияят върху начина, по който се очаква от нас да се държим. Всеки ли е съгласен и приема тези очаквания?
- 4 Помолете всеки в кръга да отдели три минути да огледа другите в групата.
- 5 Помолете групата да опише някои от различията между членовете ѝ (например възраст, пол, цвят на косата, очите или кожата, облекло, прическа, сексуалност, раса, образование, език, който говори, височина, тегло, здравен статус). Изредете тези различия върху лист хартия или дъска за писане.
- 6 Помолете всеки човек поред да каже как би описал себе си по отношение на всяко едно от тези различия (например за възраст могат да кажат "33 години", "44 години", "това е тайна", "29 години", "гостатъчно възрастен" и т.н.)
- 7 След това обсъдете:
 - Как се почувствахте, когато описвахте себе си по всеки от тези начини?
 - Включен или изключен се почувствахте?
 - Почувства ли някой, че не може да пасне точно в една определена категория?
 - Беше ли някой сам в някоя категория? Какво беше усещането – добро или лошо?

Дейност

3.4

Как се чувстват другите хора?

ЦЕЛ: Да изследваме начините, по които предразсъдъците и дискриминацията влияят на мнението ни във всекидневието.

Груповият лидер трябва да подготви тази дейност предварително:

- Напишете на отделни картончета някои “роли”, които изпълняват хората във вашата общност, например 50-годишна сляпа жена; проститутка; гей мъж с ХИВ; 35-годишен наркоман; бял хетеросексуален мъж от средната класа; работник във фабрика; омъжена жена; 17-годишно момиче с ХИВ.
- На лист хартия напишете списък с дейности като: да гониш автобуса; да кажеш на някого как си изкарваш хляба; да пътуваш към работа; да си купиш парче земя; да си открит по отношение на своята сексуалност; да запознаеш партньора си със семейството си; да правиш дългосрочни планове за себе си и своето семейство; да получиш медицинска помощ, когато имаш нужда; да се разхождаш по улиците късно вечер; да имаш сигурна работа; да четеш вестник.

- 1 Обяснете на групата, че това е упражнение, за да видите как различните хора се чувстват в ежедневни ситуации.
- 2 Помолете всички да се наредят в редица в единия край на стаята, като не заставате прекалено близо един до друг.
- 3 Раздайте на всеки по едно картонче с роля и им кажете да погледнат картончето, но да не казват на никого друг каква е тяхната роля.
- 4 Помолете всеки да си представи, че е човекът, описан на неговото картонче, и за миг да помисли какъв е животът на този човек.
- 5 След това обяснете, че ще прочетете на глас списък с отделни дейности, като ги попитате “Можете ли да направите това?” за всяка една от тях. Помолете всички да направят стъпка напред, ако те (в своята роля) могат да отговорят с “да”. Ако отговорът е “не”, да останат по местата си.
- 6 Прочетете всяко твърдение поред. След като сте прочели всички твърдения, вероятно всеки ще се намира на различно разстояние от първоначалната си позиция.
- 7 Започвайки от човека, който е направил най-голяма крачка напред, помолете всеки член на групата да разкрие каква е била неговата роля и да каже в едно изречение какво е било преживяването му по време на упражнението.
- 8 Върнете се обратно на местата си и обсъдете:
 - Какви ограничения са наложени на хората от ролите им?
 - Какви фактори са им повлияли да излязат напред или не?
 - Дали техните предположения или липсата на достатъчно знание за ролята са повлияли върху тяхното решение?
 - Какво са научили за ефекта от предразсъдъците и дискриминацията върху хората, с които те може да работят в групата?

Полезни съвети

Групови лидери

В групата споделяйте само вашия собствен опит; не разкривайте онова, което са ви доверили други хора или лични неща.

Подтиквайте членовете на групата да се слушат внимателно един друг, така че наистина да разберат какво казват и чувстват другите.

Подтиквайте хората да задават въпроси или насаме, или в групата. Няма "глупави" въпроси или такива, които не си струва да се задават.

Окуражавайте всеки да се включи, но не забравяйте, че някои хора може да не са свикнали да говорят или да изказват мнението си дали поради техните традиции или защото са срамежливи. Избягвайте да оказвате натиск на когото и да било да участва в някаква дейност или да споделя лична информация, ако не иска да го прави.

Опитайте се да оставите настрана собствените си мнения, докато слушате другите. Когато хората усетят оценка или неодобрение, те ще се отдръпнат или ще станат затворени към нови идеи.

Не се чувствайте длъжни да имате отговор на всеки въпрос.

Изграждайте доверие и уважение в групата, като насърчавате всеки да уважава мненията и ценностите на останалите.

Нека направим почивка след един час, след като сме работили в малки групи

© АННТАГ



Груповият лидер

Повечето групи имат нужда от човек, който да действа като лидер или координатор. Лидер на групата може да бъде някой, който е иницирал създаването на групата или когото групата избере. В зависимост от самата група той може да е различен всяка седмица или пък да бъде постоянен лидер, който също така може да бъде професионален учител или друг вид експерт.

Груповият лидер обяснява дейностите на групата, ръководи дискусията и осигурява информация, когато е необходимо. Способността да се ръководи дискусия или да се използват различните дейности, за да се включват участниците в тях е много полезно умение. Идеите, предложени тук, могат да бъдат използвани от различните членове на групата, за да практикуват и подобряват уменията си на фасилитатори. Тези умения са много полезни за изграждането на увереност за участие в по-мощни дейности с останалите (вж. Част 6).

Ако сте групов лидер, особено постоянен, носите важна отговорност към групата. Хората ще придават допълнителна тежест на вашите възгледи и мнения. Някои лидери могат да имат силно въздействие (добро или лошо) върху живота на членовете на групата. Дори ако работата, която вършите, да е доброволна, трябва да внимавате да действате възможно най-професионално.

Не забравяйте: като лидер сте отговорен групата да работи гладко, но всеки участник също носи своята отговорност за това. Ако усещате, че хората ви възлагат прекалено голяма отговорност, може да бъде полезно за вас да прочетете написаното на стр. 29. Една от основните роли на груповия лидер е да накара хората да допринасят поравно и да изслушват останалите. Следващото упражнение може да е добра отправна точка.

Дейност

3.5

Групово упражнение, за да накарате всеки да говори

1 **ЦЕЛ:** Да помогне да си създадем
самочувствие и да подтикне хората да
говорят в групата.

2 Помолете всеки да напише пет качества,
които харесва у себе си.

Помолете всеки поред в кръга да избере едно от
тези качества и да го каже на групата.

Тази техника подтиква всички да участват
поровно и никой да не изпъква заради отговора си.
Освен това всеки човек може да избере измежду
много отговори. Ако всички се чувстват добре
с това, можете да ги подканите още веднъж да
минат по кръга и да кажат по още едно качество
на останалите.

1. *Щедър*
2. *Умее да разсмива хората*
3. *Помагащ*
4. *Верен приятел*
5. *Грижовен*

© Petra Röhr-Rouendaal



Да се изслушваме едни други

Слушането е умение, което често се приема за даденост, защото се бърка с чуването. Слушането включва чуване, но е и много повече. Да си добър слушател е може би най-важното умение за един групов лидер. Слушането е важно, за да можеш да отговориш на това, което чуваш, и за да се увериш, че информацията, която си дал, е била разбрана.

Активно слушане

- Обърнете се към човека, който говори, с цялото си тяло.
- Опитайте се да бъдете спокойни и леко се наведете към този, който говори.
- Гледайте внимателно този, който говори, като му осигурявате достатъчно зрителен контакт, но не се втренчвате в него.
- Показвайте на този, който говори, че го слушате, като от време на време кимате с глава, издавате подканящи звуци или казвате нещо от сорта на “наистина ли”, “да” или “разбирам”.
- Опитайте се да не прекъсвате говорещия.
- Водете си кратки записки, като може да си отбелязвате само ключовите думи, които можете да използвате, когато по-късно задавате въпроси.
- Обърнете внимание какво се казва и какво се премълчава.
- Оставете спокойни и неутрални – опитайте се да не позволявате на емоциите си да ви пречат да слушате.

© Petra Röhr-Rouendaal



Друга техника за добро слушане е да размишлявате или да покажете на говорещия какво сте разбрали от онова, което са ви казали (рефлексивно слушане). Вместо да повтаряте буквално думите на събеседника ви, перифразирайте ги, за да покажете, че разбирате какво ви е казал. Например “Нервен си, защото не ти се е случвало да правиш това преди” или “Доволен си, защото си успял да говориш с баща си”. Ако разбирането ви не е правилно, това дава шанс на онзи, който говори, да ви обясни още веднъж.

Подходящите и внимателни въпроси могат:

- да окуражат мисленето;
- да покажат кое вече е познато и кое не е;
- да подчертаят важните въпроси;
- да увеличат или споделят знанието и информацията в групата и да провокират много други идеи;
- да окуражат включването и участието (една възможност да бъдат въввлечени и по-тихите членове на една група);
- да предотвратят разрушително поведение, например странични разговори или доминиране на няколко души;
- да задържат интереса на групата и да движат дискусията;
- да помогнат срещата да се придържа към своите цели и да я върнат обратно в правилната посока;
- да проверят какво е било разбрано по време на срещата (и да помогнат на хората да си го спомнят).



Доброто слушане и задаването на въпроси по правилен начин води до оживени дискусии

Задаване на въпроси

Има два типа въпроси:

- **Затворени** – провокиращи отговор “да” или “не”. Например “Съгласни ли сте?” или “Кога разбрахте това?” са затворени въпроси.
- **Отворени** – дават на хората повече избор при отговора. Въпроси като “Как се чувстваш?” или “Какво мислиш?”.

Ако не винаги искате да задавате въпроси, използвайте изказвания, които окуражават споделянето на повече информация (“отварящи врати”). Например “Бих искал да чуя мнението ти по този въпрос”, “Интересувам се от онова, което имаш да кажеш”, “Ще бъде полезно, ако можеш да обясниш това малко по-подробно”.

Получаване на отговори

По-добре да не повтаряте отговорите, давани от членовете на групата – това отнема време и може да обезкуражи хората да се изслушват един друг. Ако отговорът не е гаден на достатъчно висок глас, помолете човека да повтори онова, което е казал: “Малко по-високо, ако обичаш.” Ако отговорът не е правилен, приемоте го, а след това задайте отново същия въпрос, но по друг начин на същия човек или на групата. По принцип има нещо полезно във всеки отговор, дори и само като отправна точка за по-нататъшна дискусия.

- Дайте на членовете на групата минута за размисъл над въпроса. Една малка пауза няма да прекъсне потока на дискусията. Внимавайте да не давате оценки на отговорите като “Това беше добър отговор” или “Добра работа, Люси, ти винаги даваш правилните отговори”. Това може да разколебае останалите. Ако те смятат, че не дават “правилните” отговори, може изобщо да спрат да отговарят.
- Уверете се, че слушате внимателно, когато някой отговаря.
- Винаги благодарете на хората за техните отговори.



Опитайте се да дадете на всеки възможност да отговаря на въпроси.

Окуражаване на участието в групата

- Стимулирайте дискусията, като поставите въпрос на групата като цяло, за да накарате всеки да мисли за отговора. След това помолете определен участник да даде отговор.
- Опитайте се да дадете на всеки възможност да отговаря на въпроси. Ако разчитате все на едни и същи хора, останалите ще се чувстват по-малко включени. Ако не можете да си спомните кого сте питали вече, тогава попитайте групата “кой не е отговарял още”.
- Ако участниците са много мълчаливи, може да ви се наложи да задавате по-директни въпроси. Уверете се, че въпросите не са прекалено трудни за групата. Когато се опитвате да окуражите една по-мълчалива група да вземе участие или се занимавате с деликатен проблем, може да бъде полезно да зададете въпрос на всички и след това да помолите всеки да ви отговори (вж. Дейност 3.1 например).
- Помолете различни хора първи да дадат отговор, като нека изборът ви да не е предсказуем. Ако винаги започвате с човека вдясно от вас например, ще откриете, че никой няма да иска да сяда там.

Как да помогнем всички да участват поравно?

Два общи проблема във всяка група са, че някои хора може да са много тихи, а други могат да доминират и да отнемат твърде много от времето и вниманието на групата. Има много различни причини за прекалено голямо или прекалено малко участие и може да има проблеми под повърхността, за които да не знаете. Понякога тези проблеми се решават от само себе си без външна намеса, а понякога членовете на групата могат да поемат отговорност за тях. В някои случаи груповият лидер трябва да предприеме нещо.



© ICW

Груповият лидер може да накара хората да се чувстват като у дома си и да окуражи участието.

Членове на групата, които участват прекалено малко

Много тихите или неактивни членове може:

- да избягват зрителния контакт;
- да седят свити или обърнати настрани от групата;
- да говорят много малко или изобщо да не говорят;
- да си говорят с човека до тях, но не на цялата група;
- да идват със закъснение и/или да си тръгват по-рано;
- да пропускат цели срещи;
- да не слушат дискусията;
- да не отговарят, когато ги подканват.

Някои хора може да се чувстват неудобно или да са срамежливи по отношение на обсъжданите въпроси или дори затова, че изобщо посещават групата. Много често хората се срамуват, че са засегнати от ХИВ и СПИН или че търсят помощ и подкрепа по какъвто и да било проблем. Някои хора може да не са свикнали да говорят открито и това може да им се стори трудно, когато не познават останалите участници. Понякога хората се включват в групата само за да угодят на някой друг, а всъщност не искат да бъдат там. Други може да смятат, че заслужават специално внимание.

Повечето разбират, че не за всеки е лесно да участва в група, особено отначало. Въпреки това прекалено тихите или очевидно нещастни членове на групата могат да обезкуражат всички останали.

За да поощрите участието на някой много тих член или такъв, който има съпротива към участието:

- опитайте да им задавате много прости въпроси, на които да отговорят лесно;
- задавайте въпроси, на които се изисква отговор от всички;
- много скоро след началото на срещата ги подтиквайте да говорят (това може да помогне да се установи един модел до края на срещата);
- окуражавайте ги, докато участват;
- включвайте ги в работа по двойки, където могат да споделят отговорността да говорят после пред групата;
- попитайте ги насаме защо не искат да говорят пред групата;
- опознайте ги през почивките или преди и след срещите;
- направете ролева игра и им дайте главната роля;
- опитайте се да ги сложите да седнат до хора, които са приятелски настроени и ще ги насърчават.

Членове на групата, които участват твърде много

Доминиращите членове на групата или тези, които участват твърде много, може:

- да говорят често и продължително;
- винаги да взимат гумата първи, като правят трудно включването на останалите;
- да прекъсват другите, когато говорят;
- да се отклоняват от основната тема;
- да доминират при дискусиите в малка група;
- да разкриват неподходяща лична информация за себе си;
- да внасят своите лични проблеми през цялото време;
- да коментират всичко и да задават множество тривиални въпроси.

Понякога групите са доволни един или няколко доминиращи членове да вършат цялата работа. Като групов лидер вие можете да изтъкнете, че това не е в интерес на всички останали. Иначе, както най-често се случва, по-тихите участници може да се демотивират да идват в групата, ако за тях е трудно да участват пълноценно. Групата може да се чувства възмутена или изпълнена със съпротива както към доминиращите членове, така и към вас като лидер, че сте оставили тази ситуация да продължава.

Може да бъде от полза, ако се опитате да разберете защо някой иска да участва твърде много. Възможните причини са нервност, несигурност, неумение да се свързва с другите в група, неудобство от посещаването на групата, иска да е център на внимание, обикновено самият той е лидер и му е трудно да бъде равен член или пък никога не са му казвали, че поведението му е проблемно.

Можете да обезсърчите поведението на прекалено участие като:

- дадете определено време на всеки за участие. Ако някой говори прекалено дълго, напомнете, че времето е ограничено, помолете го да свършва или да свърши в определено време (например “имаш още две минути”);
- попитайте другите какво мислят за онова, което участникът е казал;
- ясно заявете, че работата и вниманието на групата трябва да бъдат разделени поравно между участниците;
- поговорете насаме със склонните да доминират за тяхното поведение;
- направете сесия върху техниките за слушане (вж. страница 40);
- сложете доминиращия участник да седи през две места от вас в кръга (където ще му е по-трудно да отнема толкова много от общото внимание);
- кажете “Това звучи интересно, но сега нямаме време да го обсъждаме”;
- дайте на доминиращия конкретна подкрепяща роля, например да води записки или да прави чай.



© Petra Röhr-Fouendaal

Асертивност

Една причина, поради която на хората им е трудно да участват в групи, е липсата на увереност да заявяват ясно своите желания, ценности и решения – да сме “асертивни” за онова, което чувстваме и мислим по ясен и директен начин, без да пречим на някой друг. Да бъдате асертивни е трудно, особено за жените или за хората, които традиционно не са свикнали да се проявява уважение към тях.

СПИСЪК ЗА ПРОВЕРКА

Причини да бъдете по-асертивни

- * Ще имате по-високо самочувствие, защото ще има по-малко ситуации, в които ще се чувствате застрашени.
- * Ще имате повече доверие в другите, защото няма да ги гледате отвисоко.
- * Можете да поемате по-голяма отговорност за собствените си желания, потребности и решения.
- * Ще имате по-добри работни взаимоотношения, защото ще е по-вероятно хората да работят с вас, а не срещу вас.
- * Ще си спестите време и енергия (които сте изразходвали в притеснения, ядове или вина).
- * Ще бъдете по-инициативни, защото няма да ви е страх да не допуснете грешка.
- * Ще имате повече контрол над хора и ситуации, които преди са имали контрол над вас.
- * По-малко вероятно е да ви експлоатират в личния или в професионалния живот - и е по-вероятно да ви приемат насериозно като уверен и компетентен човек.

Практикуването на асертивност може да бъде полезна групова дейност при работата с другите (вж. също Част 5 и 6). Може да бъде полезно да работите с някои участници, които се чувстват по-малко уверени от останалите – например традиционно се очаква от жените да слушат мъжете и на тях може да им е трудно да утвърждават своята гледна точка в смесена група. Ролевото упражнение на стр. 50 може да бъде използвано да се тренират уменията в асертивност.

Полезни съвети

“Мозъчна атака”

Не се притеснявайте, че почеркът ви не е перфектен. Когато записвате отделни точки на флипчарт или на дъска, нека бъдат точно това – само отделни точки.

Не се опитвайте да повторите всичко, което е казано по време на дискусиата, а само записвайте ключовите думи, които ще ви подсещат.

Понякога е полезно да имате най-важните точки, написани предварително на флипчарт. Лесно може да ги покажете и това може да ви помогне да изнесете по-ефективно презентацията си.

Ако използвате големи листове хартия, за да запишете тези идеи, те могат да се съхранят и да се залепят из стаята. Това ще подсеща всеки какво е било направено и е един бърз визуален начин да се подчертаят най-важните точки.

Техники за успешна групова работа

Има няколко различни начина да подгържате дискусията в групата. Добре е да използвате различни техники, за да задържите интереса на всички и да ги накарате да участват.

МОЗЪЧНА АТАКА

ЦЕЛ: Да извлечете колкото е възможно повече различни идеи – без значение колко са откочени – без да се притеснявате дали са добри или лоши, като оставите оценката им за по-късно.

“Мозъчната атака” е техника, която може да помогне на един човек или на една група да мисли свободно и творчески.

- 1 Изберете някакво поведение, което всеки в групата може да практикува и което според мнението на всички е причина за някакъв важен здравен проблем (например употреба на алкохол, пушене, рисково сексуално поведение, нездравословни хранителни навици).
- 2 Разделете всички на отбори по четирима души и помолете всеки отбор да се разберат помежду си кой от тях ще води записки.
- 3 Помолете всеки отбор да направи “mozъчна атака”, като изредят колкото е възможно повече неща, които влияят върху собственото им поведение по даден предварително избран въпрос. Всяка идея трябва да се запише без коментар, докато не се изчерпат идеите на групата.
- 4 На голям лист хартия или на флипчарт запишете всички идеи на всички групи.
- 5 Докато работите в голямата група, отстранете повторенията или безполезните идеи и се опитайте да подгредите останалите идеи в отделни категории или приоритети.

РОЛЕВА ИГРА

ЦЕЛ: Да помогне на участниците да се упражняват в комуникационни умения, да решават проблеми с другите и да затвърждават новопридобитите си умения.

По време на ролева игра двама или трима души се преструват, че се намират в определена ситуация и разиграват как тези хора биха се държали в подобна ситуация. В ролевата игра участват хора от групата, не истински актьори, които нямат друга подготовка, освен реалния живот.

Ролевата игра включва три стъпки:

- 1 Групата или фасилитаторът описват някакъв важен проблем или ситуация. Двама или трима доброволци са помолени да “разиграт” ситуацията. Това отнема около 5-10 минути.
- 2 Участниците обсъждат какво се е случило по време на ролевата игра.
 - Реален проблем ли е това?
 - Може ли да бъде решен и ако да – как?
 - Как са се справили с него участниците в ролевата игра?
- 3 Участниците дават предложения как да се преодолее проблемът.

След това ролевата игра може да се повтори, може би от различни членове на групата, за да се покаже едно възможно решение.



Дейност

3.6

Не, благодаря!

ЦЕЛ: Участниците да се научат да бъдат асертивни с други хора по отношение на своите лични убеждения и права.

1 Помолете двама души да участват в ролева игра, представяща дадена ситуация (трябва да адаптирате примерите по-долу към вашата собствена ситуация). Във всяка ролева игра човек Б трябва да убеди човек А в своята гледна точка. Човек А трябва да бъде асертивен – твърд, но любезен – по отношение на своето право да запази гледната си точка.

Пример 1:

Човек А: *Убедени сте, че най-подходящият човек, когото да поканите да подкрепи дискотеката, организирана от вашата група за набиране на средства, е диджеят от местното радио. Бъдете асертивни!*

Човек Б: *Вие знаете, че местният диджей не е толкова добър в произнасянето на речи, колкото управителят на местната банка. Опитвайте се да окажете натиск върху човек А да се съгласи да поканите управителя на банката на вашата благотворителна дискотека.*

Пример 2:

Човек А: *Номинирани сте за касиер на вашия клуб. Знаете, че тази година нямате време да изпълнявате тази длъжност, защото имате семейни ангажименти. Бъдете асертивни, за да не приемете номинацията.*

Човек Б: *Вие искате човек А да стане касиер на клуба. Опитайте се да му окажете натиск да се съгласи и да приеме.*

2 Обсъдете в групата.

- Лесно ли е да си асертивен?
- Какво чувства човек Б, докато оказва натиск върху човек А?
- Какво чувства човек А, докато се опитва да бъде асертивен?



КАРТИНЕН КОД

ЦЕЛ. Да съсредоточи вниманието на хората върху някаква трудна ситуация в началото на сесия, посветена на решаване на проблеми.

“Картинният код” е илюстрация с размери на плакат без гуми и изобразява ситуация, която може да провокира силни чувства у хората. Илюстрацията трябва ясно да описва ситуацията (например жена, която си купува презервативи, млад мъж, който посещава кабинет за ППИ).

- 1** Поставете картинния код на такова място, откъдето може да се види от всички.
- 2** Водете групата през поредица от въпроси, за да стимулирате дискусията:
 - Какво се случва на картинката?
 - Случва ли се същото в реалния живот?
 - Защо се случва? Как ви кара да се чувствате картинката?
 - Възникват ли от тази ситуация някакви проблеми или някакви ползи?
 - Какви са причините за нея?
 - Какво може да се направи (за да може повече или по-малко нещо да се промени)?

В края на дискусията направете обобщение на всичко казано. Тази техника може да бъде полезна за започване на дискусия с други хора, например по време на публични образователни часове в училищата.

РАЗКАЗИ С ОТВОРЕН КРАЙ

ЦЕЛ. Да представим ситуация от реалния живот и да повдигнем въпроси, които хората лесно могат да разберат.

Разказите с отворен край са кратки и прекъсват в точка, в която е необходимо да се вземе решение.

Разкажете една кратка история, която отразява ситуация, пред каквато са изправени членовете на вашата група. Следващият пример подчертава необходимостта да се вземат под внимание нуждите на ХИВ-позитивните проституиращи жени:

“Мери работи в публичен дом в града. Тя изпраща парите, които припечелва, на майка си, която се грижи за двете ѝ малки деца. Сега тя е болна и двете малки деца не могат да се грижат за нея. Възрастната майка зависи от Мери за препитанието си, а вече остарява, за да може да се грижи за децата. Роднините на Мери живеят в съседна страна. Другите жени в публичния дом започват да си шушукат за Мери и казват, че тя трябва да се махне.”

- Какво могат да направят останалите жени, за да помогнат на Мери?
- Какво могат да направят други хора за децата, които скоро ще останат без майка?
- Какво може да направи общността за възрастната баба?

ЧАСТ

4

Да планираме дейностите си

- 54 Цикълът на планиране
- 55 **ДЕЙНОСТ 4.1.**
Дървото на проблемите
- 58 **ДЕЙНОСТ 4.2.**
Дискусия във фокус група
- 65 **ДЕЙНОСТ 4.3.**
Структурирана групова дискусия
- 66 **ДЕЙНОСТ 4.4.**
Използване на списъци
- 67 **ДЕЙНОСТ 4.5.**
Използване на въпросници за проучване
- 69 Какъв проект?



© Masha mbanzou Care Trust

Цикълът на планиране

Внимателното планиране е съществено за успеха на всеки проект, какъвто и да е неговият мащаб. Това означава да планирате работата си преди да сте започнали, да продължавате да мислите за своите дейности, да променяте плана, когато е необходимо, и да виждате доколко е ефективна работата ви. Този непрекъснат подход е известен като “цикъл на планиране на проекта”.

Проектът е съвкупност от дейности, които се извършват в определен период от време за постигане на определена цел.

Много групи не планират, защото се страхуват, че това е твърде сложно. Не се страхувайте. Много е важно да планирате онова, което ще правите! Ако го обсъдите преди да започнете, това може да улесни работата ви.



1 ИДЕНТИФИЦИРАЙТЕ ПРОБЛЕМА

Живеенето с ХИВ може да повдигне много нови въпроси в личния ви живот и вие може да поискате да промените света! Но не винаги е възможно промените да станат така директно.

Една група, която се опитва да извърши промени, трябва да знае какво планира да направи сега и какво няма да прави сега. Ако групата наруши това преди да започне нов проект, има опасност да се разпилее в толкова много посоки едновременно, че да не може изобщо да мръдне напред.

Дейност

4.1

ДЪРВОТО НА ПРОБЛЕМИТЕ

- 1 В групата направете “мозъчна атака” за най-важните проблеми, с които се сблъсквате (Вж. стр. 49 за обяснение на тази техника). Помолете всеки да помисли за проблемите, които бихте искали да решите. Може би ще е полезно преди това да сте извършили Дейност 1.1 (на стр. 13).
- 2 Решете кой от проблемите, които сте идентифицирали, е най-важен. Напишете го на лист хартия с големи букви. Например “Не знаем достатъчно за възможното лечение за нашето заболяване”.
- 3 След това помолете всеки да запише на отделни листчета проблемите, до които според него води това, или помолете хората да съобщават своите идеи една по една и ги записвайте на отделни листове. Например “Лекарите предписват погрешно лечение”, “Не отиваме в болницата достатъчно навреме”, “Усещането, че сме болни ни кара да не работим и да не поддържаме нашата ферма”.
- 4 Прочетете на глас тези предложения едно по едно в групата и определете гали те са следствие от първоначалния проблем или причина за него. Разположете проблемите върху листа хартия, на който е записан първоначалният проблем – или над него (ако смятате, че са следствие от него), или под него (ако смятате, че са причина за него).

Например:

3. Не отиваме в болницата достатъчно навреме (клонка)

3. Лекарите ни предписват погрешно лечение (клонка)

2. Не знаем достатъчно за лечението на нашето заболяване (ствол)

което ще говеде го:

1. Здравните работници и НПО гледат на нас единствено като на “жертви” и не искат да ни дават информация (корен)



може да говеде го проблема, че:

Полезни съвети

Преди да започнете

Какво трябва да знаете? Може ли тази информация вече да съществува някъде? Вижте какво правят вече групите във вашата област и обсъдете с тях какво вие искате да направите и какво те искат да направят (вж. Част 7, стр. 112).

◆
Чии възгледи и опит са ви най-необходими, когато планирате вашия проект или се опитвате да го направите по-ефективен? Колкото по-пряко са засегнати дадени хора, толкова по-важно е тяхното мнение. Важно е да бъдат включени тези, които често имат по-слабо влияние, например хора, които са болни, млади хора или дискриминирани от страна на своята общност като интравенозни наркомани или проституиращи.

◆
Чия активна подкрепа е съществена за успеха на проекта - тази на донорите, мениджърите или на лидерите в общността? Опитайте се да ги включите колкото е възможно повече в процеса.

◆
Кой би се почувствал застрашен от възможността за промяна, свързана с проекта? Помислете как можете да спечелите подкрепата им или ако е необходимо, да се противопоставите на опозицията им.

◆
Кой взима решение по отношение на дейностите и от кого ще се очаква да изпълнява тези решения? Тези хора трябва да бъдат включени, особено при планирането на нови дейности, които ще се нуждаят от повече ресурси или обучение за извършването им.

◆
Сформируйте работна група, за да планирате вашия проект, така че всеки да знае кой за какво отговаря.

◆
Травете редовни срещи, за да държите членовете на групата информирани и за да бъдете уверени, че всеки е доволен от напредъка.



Членове на Pinoy Plus, Филипините, планират своите дейности

© International HIV/AIDS Alliance

5 След като сте изпробвали това упражнение, можете да решите дали първоначалният проблем, който сте идентифицирали, е основната причина или “основният проблем”. Ако не е, можете да решите да промените предложените дейности.

Разглеждането на “гървото на проблемите” не означава, че непременно ще завършите с идеалния проект. Може след като започнете, да осъзнаете, че всъщност има други по-сериозни проблеми, с които първо трябва да се заемете, или че има пречки, които трябва да премахнете преди да можете да се заемете с вече идентифицирания проблем. На всеки етап от проекта можете да се върнете към гървото на проблемите и да го преосмислите.

Ако вашата група планира проект, вероятно вече имате добра идея за какъв проблем се отнася той и какво би искала да прави групата. Това означава, че няма нужда да отделяте много време на гървото на проблемите.

Оценка на нуждите

Ако планираният проект достига или включва хора, които още не са в групата, първо трябва да съберете информация какво е необходимо (“оценка на нуждите”). Оценката на нуждите се състои в събиране на информация (първоначални данни за сравнение) преди планиране на проекта, така че да бъдете уверени, че проектът ви е основан на проблемите и приоритетите на хората и на онова, което наистина се случва в общността.

“Потърсихме съществуващите официални данни, за да видим къде правителството и НПО имат проекти за ХИВ. Открихме, че има малък - понякога никакъв - отговор в много райони. Приоритизирахме районите, в които в момента няма отговор. Първо отиваме в тези райони, за да проведем семинари с ХЖХС за изграждане на техния капацитет и други дейности.”

Red Mexicana de Personas que Viven con VIH-SIDA, Мексико

Събиране на наличната информация

Информацията за ХИВ/ППИ или съществуващите услуги може да бъде събрана от:

- документация от местните здравни служби;
- статии за опита на хора, живеещи с ХИВ, в местните вестници или списания;
- лични разкази на ХЖХС;
- изследвания, проведени от изследователи, налични от местни ресурсни центрове или университети.



© Jeremy Hartley/Panos Pictures

Ползена информация може да бъде събрана в разговори с местната общност.

Дейност

4.2

ДИСКУСИЯ ВЪВ ФОКУС ГРУПА

ЦЕЛ: Да разберем какво мислят хората по определен въпрос.

Водещият дискусията (фасилитаторът) не участва в нея, с изключение на това да представи членовете на групата, да им задава ключови въпроси и да записва основните точки в нея.

- 1** Изберете група от 8 до 10 души, които имат подобно образование, възраст и опит. По-вероятно е хората да говорят свободно и да се чувстват по-малко застрашени, ако имат общи характеристики. Например обикновено е по-добре да има отделни групи за мъже и за жени. Ако те искат, може да бъде организирана обща сесия.
- 2** Осигурете удобно място за срещата, където хората могат да седнат в кръг. Допитайте се до групата за удобно място и време и ако е необходимо, осигурете транспорт и кой да се грижи за децата.
- 3** Подгответе насоки по темите, които да ви подсещат за основните въпроси за дискутиране. Например няколко въпроса за въвеждане в темата, няколко общи въпроса за опита на участниците, а след това специфични въпроси, търсещи конкретни предложения, които ще ви осигурят необходимата информация.
- 4** Обяснете целта на дискусията, например че основните точки ще помогнат да се разработи проект за генериране на доходи за хора, засегнати от ХИВ.
- 5** Използвайте насоките по темите, за да помогнете дискусията да се фокусира. Опитайте се да не задавате лични въпроси, защото хората не са склонни публично да говорят за лични неща. Вместо това ги питайте какво правят приятелите им и останалите хора от тяхната общност.
- 6** Поощрявайте членовете на групата да отговарят на въпросите и да говорят колкото се може по-открито. Това е особено важно в смесени групи, в които има и мъже, и жени, и жените може да се чувстват неудобно да изказват мнението си. Опитайте се да осигурите на всеки възможност да говори. Слушайте и си записвайте какво казват хората. Не се включвайте в дискусията, освен за да напомните въпросите. Дискусията не трябва да продължава повече от два часа.
- 7** Към края направете обобщение на дискусията, но се опитайте да не изразявате оценка или мнение. Разсейвайте недоразуменията и се противопоставяйте на предразсъдъците едва след като дискусията е свършила.
- 8** Накрая попитайте групата за техните предложения за проектни дейности.

2 ОЦЕНЕТЕ СИЛНИТЕ СИ СТРАНИ

Щом сте дефинирали проблема, следващата стъпка при планирането на вашите дейности е да определите силните страни на групата. Може да бъде полезно да определите и слабите страни и да обмислите факторите, които ще работят за и срещу вас при това начинание (възможностите и опасностите или пречките). Понякога това се нарича SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) анализ. Например:

Формулировка на проблема:

Здравните работници и НПО не искат да ни предоставят информация.

C Силни страни на групата (Strengths):

- Ние сме хора с ХИВ, така че знаем какво е да живееш с ХИВ.
- Мнозина от нас са млади хора, така че и групи млади хора ще се идентифицират с нас.
- Един от нашите членове е медицинска сестра.
- Мнозина от нас имат опит от разговорите със семейството и приятелите и в успешно променяне нагласите на хората.

C Слаби страни на групата (Weaknesses):

- Ние сме предимно мъже и бихме искали да включим в групата повече жени.
- Бихме искали да можем да достигнем до повече жени, които не получават терапия.
- Някои от нас зависят от местните лекари за медицински грижи и се боят да не загубят това, ако местните здравни работници се почувстват застрашени от нас.

B Възможности (Opportunities):

- Местен традиционен лечител или медицинска сестра са предложили да ни обучават по отношение на свързаните с ХИВ заболявания.
- Един от членовете на групата може по време на месечните ни срещи да ни обучава по темата за здравословно хранене.
- Една местна програма за грижи в дома, управлявана от НПО, ни е поканила да бъдем представени в техния орган за планиране.

3 Заплахи (или пречки) (Threats):

- На някои от нас е трудно да се противопоставят на здравните работници и лекарите.
- Само някои от нас са открити по отношение на своя статус. Някои членове на групата все още не са казали на своите семейства, че са ХИВ-позитивни, и не желаят да разкриват своя статус пред здравните работници.
- Липса на пари.
- Ние сме малко и се страхуваме от “прегаряне”.

3 ОПРЕДЕЛЕТЕ КАКВО ИСКАТЕ ДА ПОСТИГНЕТЕ

За групата е важно да постигне съгласие по отношение на една голяма цел на проекта. Целта е формулировка на онова, което искате да видите променено или въведено, за да помогне за решаване на проблема, който сте идентифицирали (понякога се нарича формулировка на мисията).

Важно е проектът да има само една цел. Ако имате повече от една цел, ще имате нужда от повече от един проект.

4 ВЗЕТЕТЕ РЕШЕНИЕ КАКВИ ДЕЙНОСТИ ДА ПРЕДПРИЕТЕ

Задачите обясняват как ще бъде постигната целта. Те описват онова, което се надявате да се случи в краткосрочен план – тоест “ефекта” (крайния резултат) от дейностите. Те трябва да бъдат специфични и измерими, като казват:

- какво ще бъде направено;
- кой ще го направи;
- кой ще има полза от това;
- за колко души ще бъде направено;
- колко време ще отнеме.

Например ако целта ви е да организирате обучителен курс за членовете на групата, във формулировката на целта трябва да се казва какво ще постигне курсът, кой ще го организира, кои и колко души ще го посещават и колко дълго ще продължи. Този подход понякога се нарича SMART-цели:

- С Специфични (Specific)** - да се обучат членовете на групата в отглеждане на пилета
- И Измерими (Measurable)** - ще бъдат обучени 25 участници
- П Подходящи (Appropriate)** - оценката на нуждите, която сте направили, е показала, че отглеждането на пилета е финансово устойчиво
- Р Реалистични (Realistic)** - да се обучат 25 души за 6 месеца е възможно
- О Обвързани с определен срок (Time-bound)** - обучението ще се проведе в 6 сесии в продължение на 6 месеца.



© D Gibson/WHO

25 участници ще бъдат обучени в отглеждането на пилета

По-году има няколко варианта за примерни цели и задачи:

ЦЕЛТА

е да се подобри качеството на грижите за хората, живеещи с ХИВ, които са болни.

ЗАДАЧАТА

е да се обучат членовете на групата и членовете на техните семейства в първа помощ и грижи чрез 6-месечен обучителен курс, организиран от местната медицинска сестра и доброволци на Червения кръст.

ЦЕЛТА

е да се промотира приемане на хората, живеещи с ХИВ, които са болни.

ЗАДАЧАТА

е да се обучат членовете на групата да говорят в местните училища и (да посетят 30 местни училища през следващите 12 месеца).

След като веднъж сте решили какво искате да промените, следващата стъпка е да планирате специфични дейности, с които ще изпълните своите задачи и ще постигнете крайната цел. Всяка планирана дейност трябва да е свързана с някоя задача и с крайната цел. Запишете дейностите и определете какво ще ви е нужно (какви инвестиции), за да можете да свършите работата – като хора, материали, време и пари.

5 ПОДГОТВЕТЕ РАБОТЕН ПЛАН И БЮДЖЕТ

В един работен план се записва за всяка дейност кой какво прави и кога го прави. Работният план е добър начин за документиране на това, което върши всеки от групата.

Ето един пример на работен план на проект за хора, които трябва да говорят в училищата.

Кой го прави?	Ян	Фев	Март	Апр	Мај	Юни	Юли	Авг	Сеп	Окт	Ное	Дек	
Прожеждане на срещи с училищните директори	x												Ранджит
Набиране на доброволци, които да говорят		x	x										Обучителната група
Обучение на доброволците					x	x	x						Обучителната група
Оценка на нуждите в училищата					x								Ранджит & Пагма
Посещения в училищата							x	x	x	x			Доброволците
Оценка на въздействието										x	x	x	Обучителната група, Ранджит & Пагма

Ще трябва да разгледате всяка дейност за всеки проект и да видите какви ресурси са необходими и какви разходи (бюджет). Уверете се, че сте включили всички ресурси (не всички от тях са финансови) – например времето, отделено от доброволците, е ресурс. Може да е полезно необходимите ресурси да се разделят в две колони – една за финансовия принос и една за приноса, който не струва пари, но който има стойност (например времето на доброволците или ползването на зала, която някой ви е предоставил безплатно). Вж. Част 5 за повече информация по отношение на подготовката на бюджета.



6 ПЛАНИРАЙТЕ МОНИТОРИНГ И ОЦЕНКА

Мониторинг

Мониторинг означава да се прави непрекъснато проследяване на една дейност, докато тя се случва. Това може да ви покаже дали дейностите по проекта се изпълняват в съгласие с Вашия план.

За да се измери напредъкът, трябва да разработите индикатори (маркери, които ще ви показват доколко дейността постига целта). Например ако планирате да разпространявате презервативи в местните нощни клубове, ще трябва да отчетете дали броят на презервативите, които сте планирали да разпространите, наистина е бил разпространен.

Важно е да мониторираме работата си, защото редовната проверка ви дава информация, на базата на която да управлявате нещата. Например ако има проблем, вие с по-голяма вероятност ще го минимизирате, ако го откриете възможно най-бързо. Също така мониторингът ви осигурява информация за отчитането пред членовете на Вашата група, донорите, партньорите и всеки, заинтересован от дейността.

Оценка

Оценката е преценка за значението или ефективността на Вашия проект. Тя обикновено се прави в края на даден проект или процес и е начин да се прецени дали чрез дейностите са изпълнени задачите и доколко чрез изпълнението на задачите е постигната целта.

При много проекти оценката се проваля. Често това става защото:

- оценката изглежда много трудна;
- тя се оставя за последния момент, когато проектът е почти приключил;
- промените в нагласите и поведението може да отнемат дълго време и са трудни за измерване;
- оценката може да изглежда заплашителна, когато се извършва от "експерти" извън проекта, които могат да извадят на светло проблеми в работата.

Оценката е много важна. Ако проектът ви е успешен, ще ви се стори лесно да направите повече. Ако не е толкова успешен, ще трябва да извършите промени и да проследите дали новите дейности ще постигнат целта ви. Винаги могат да се извлекат поуки от всяка дейност – успешна или не. Важно е те да се документират и разбират, за да се избегне повтарянето на едни и същи грешки. Някои донори изискват всеки финансиран от тях проект да включва оценка на дейностите в него.

В идеалния случай оценката и мониторингът трябва да се извършват по време на всички етапи на проекта:

Преди началото на проекта (оценка на нуждите): Каква е ситуацията? Какви са приоритетите на хората и какво трябва да се направи?

По време на проекта (мониторинг на проекта или оценка на процеса): Изпълняват ли се дейностите както са планирани?

След като проектът е приключил (оценка на въздействието): Променил ли е наистина проектът нещо в живота на хората и какви точно промени са настъпили? Резултатите от тази оценка се използват за планиране на следващата фаза на проекта или на някакви нови дейности.

Събиране на информация за мониторинга и оценката

Количествени методи се използват за събиране на данни, които могат да бъдат измерени в числа. Те отговарят на въпросите: Кои? Какво? Кога? Колко? Колко често? Например да се разбере колко презерватива са били разпространени в един нощен клуб, кога и колко време и пари са били необходими.

Качествените методи отговарят на въпросите в повече подробности. Тези въпроси обикновено са: Защо? Как? Например да се разбере дали хората в нощните клубове са използвали допълнителните презервативи или не и защо (като се говори с тях).

Повечето групи вече събират информация за своите дейности и често дори повече, отколкото могат да използват! Каквито и методи да решите да използвате, помислете как да оформите информацията, която събирате:

- **Систематична** – формуляри и списъци са полезни, само ако се попълват редовно.
- **Конкретна** – събирайте само информация, която се отнася конкретно до онова, което искате да измерите.
- **Лесна за употреба** и позволяваща човекът, който използва системата за документирание, да разбира кое за какво се отнася.

Когато искате да измерите повече качествени аспекти от вашата проектна цел – като промени в нагласите и поведението – може би ще е необходимо да направите по-подробна оценка. Следващите дейности предлагат някои техники за това.

Дейност

4.3

СТРУКТУРИРАНА ГРУПОВА ДИСКУСИЯ

Цел: Да оцените дали дейностите по проекта са изпълнени, както са планирани заедно с хората, с които работите.

- 1 Подгответе няколко въпроса за дискусията: Какви са основните успехи и проблеми, на които сте се натъкнали по време на проекта? Какви промени в нагласите или поведението сте наблюдавали у хората, включени в проекта, откакто той е започнал? Какви са евентуалните пречки пред промяната? Как трябва да се развие проектът?
- 2 Помолете участниците да се разделят в групи от шест до осем души.
- 3 Дайте на всяка група химикалка и голям лист хартия.
- 4 Помолете всяка група да обсъди въпросите и запишете техните отговори по реда на важността им.
- 5 С останалите участници в семинара презгрупирайте и покажете всички листове с отговори.
- 6 В голямата група обсъдете приликите и разликите.
- 7 Постигнете съгласие относно приоритетите на проекта или в малките групи, или в голямата група.
- 8 Направете финален списък, който ще бъде закачен в офиса на проекта, за да напомня за дискусията.

Дейност

4.4

ИЗПОЛЗВАНЕ НА СТИСЪЦИ

Цел: Да се документират по прост начин дейностите на проекта.

Списъците се попълват редовно от хората, работещи по проекта. Те могат да дадат информация по широк кръг въпроси, например:

- кой посещава дейностите;
- какви методи се използват – например групови дейности, граматични сесии, сесии с използване на картинен код;
- брой, например на раздадените презервативи, къде и от кого;
- други интересни наблюдения по проекта.

СТИСЪК

Име

Колко сбирки?

Област

Други

Дата

Брой поискани презервативи
този месец

Общ брой дейности с
публично говорене през
този месец

мъже _____ жени _____

Напишете други неща, които
искате да споменете?

Колко училищни
посещения?

Колко посещения в затвора?

Дейност

4.5

ИЗПОЛЗВАНЕ НА ВЪПРОСНИЦИ ЗА ПРОУЧВАНЕ

Цел: Да съберем информация за оценката в края на проекта.

Въпросниците често се използват в проучвания за събиране на информация от голям брой хора. Ако хората са грамотни, могат сами да попълнят въпросника. В общности с много неграмотни изследователите ще използват въпросника, за да съберат информация чрез лично интервю. Какъвто и метод да се използва, на всеки трябва да се задават едни и същи въпроси по един и същ начин, за да могат да се анализират и сравнят резултатите.

Съставяне на въпросника

Решете какво искате да откриете, кой ще събира информацията, от кого и от колко хора, как ще бъде събирана информацията (лични интервюта или попълване на въпросник), как ще бъде анализирана тя и какво ще правите със събраната информация.

След това помислете внимателно каква информация е необходима. Тя трябва да има връзка с целта и задачите на проекта.

- Направете въпросите кратки и използвайте прост език.
- Най-лесно е да се разбере един въпрос, когато той се отнася само до едно нещо.
- Използвайте точните думи, които не могат да бъдат разбрани погрешно, за да получите точни отговори и точна информация. По-добре питайте *“Колко пъти през последната седмица имахте разстройство?”* вместо *“Колко пъти напоследък имахте разстройство?”*.
- Използвайте затворени въпроси, ако се изисква отговор “да” или “не”, или конкретно число. Например *“В работата провеждали ли са ви някакво обучение за СПИН?”*.
- Отворените въпроси изискват респондентът да дава по-дълги отговори със свои думи. Например *“Какво научихте за ХИВ/СПИН в работата си?”*. Отворените въпроси помагат да се съберат неочаквани мнения. По-скоро задавайте директни въпроси, отколкото въпроси, които са застрашителни или карат човека да се чувства неудобно като *“Какво мислите за терапията, която получавате от медицинските специалисти в тази клиника?”* вместо *“Мислите ли, че медицинските специалисти в тази клиника са любезни и грижовни?”*.
- Най-важното – запазете въпросника кратък, като избягвайте излишните въпроси.

Полезни съвети

Да планирате дейностите си

Какво искате да постигнете (вашата цел) и защо?



Какво знаете за сегашното положение?



Как планирате да направите това (вашите задачи и дейности)?



Колко дълго мислите, че ще ви отнеме да постигнете целите си?



От какви ресурси ще имате нужда?



Как ще измерите вашите постижения?



Как ще споделите информацията с останалите и как ще докладвате после пред групата? Колко често?

Прегу да финализирате въпросите минете още веднъж през тях (предварителен тест) в малка група хора, които са като хората, които ще интервюирате. Това ще гарантира, че въпросите са разбираеми и че хората са готови да отговарят на тях, както и че интервюиращите знаят как да попълнят въпросника. Предварителният тест също така ще покаже дали събраната информация е полезна и дали може лесно да се анализира.

Изберете интервюиращи, които вземат доверие и с които хората лесно могат да говорят. Минете през въпросника на място, където хората се чувстват комфортно и могат да се усамотят.

Интервюиращите трябва да бъдат уверени, като обясняват защо се провежда проучването и за какво ще бъдат използвани резултатите от него. Направете така, че респондентите да имат време да отговарят на въпросите. В края на интервюто попитайте за други коментари.

СПИСЪК

Оценки

- * Помогнали ли сте нещата да се променят?
- * Ситуацията по-добра ли е отпреди?
- * Колко?
- * Постигнали ли сте целите си?
- * Как вашите усилия са променили по-общата картина?
- * Ако сте постигнали онова, което сте определили да вършите, то протече ли както очаквахте?
- * Ако не сте постигнали онова, което сте възнамерявали – защо?
- * Какво ви накара да препланирате своята стратегия?
- * Какво бихте направили по-различно следващия път?
- * Постигнахте ли дори повече, отколкото сте очаквали?
- * Какво означава това за бъдещите планове?
- * Какво научихте за проблема?
- * Доволни ли са хората и организациите, които участват във вашата група, от резултатите от техните дейности?
- * Доволни ли са от процеса?
- * Удовлетворени ли са от своето участие в процеса?

Какъв проект?

Какво ще реши да прави групата зависи от очакванията на членовете и от онова, което чувствате, че трябва да правите. Основните дейности, които обикновено извършват групите за взаимопомощ и за подкрепа на хората с ХИВ, са:

- емоционална и социална подкрепа за други хора с ХИВ;
- споделяне с другите на идеи и практическа информация за свързаните с ХИВ въпроси;
- обучение в групови умения или в умения за лично и професионално развитие;
- провеждане на образователни програми или публично говорене за ХИВ в местните училища или на работното място;
- финансова подкрепа чрез отпускане на заеми, схеми за кредитиране или дейности за генериране на доходи;
- застъпничество и организиране на кампании, например по въпроси на работното място, конфиденциалността, гостъпа до лечение или “получаване на място на управленската маса”.

Всяка група ще има различни приоритети и повечето извършват няколко различни дейности. Тук са представени някои от ключовите проблеми, които вашата група може да иска да разгледа преди да планирате собствения си проект.

© Crispin Hughes/Panos Pictures



Namirembe Post-Test Club правят ръчно изработени вещи за продан и са сформирали ударна и вокална група.

© Hjalte-Tin/Still Pictures



Групите могат да работят с останалите членове на общността, за да подкрепят децата, които се грижат за болните си родители.

Подкрепа за други хора с ХИВ

Възможни дейности:

- да посещавате болни хора за предоставяне на подкрепа и грижа на тях и техните семейства;
- да откриете лекарствата, които се намират на място и се препоръчват за заболяването, и да проверите дали местните здравни служби или НПО могат да ви снабдят с “комплекти за грижи в домашни условия”, включително презервативи;
- да обучите членовете на семейството и останалите да полагат медицински и други грижи;
- да наберете средства за подкрепа за местните ХИВ-позитивни хора, например за да могат да си купят лекарства или оборудване за фермата;
- да помолите местните адвокати да дадат юридическа консултация, например по отношение на изготвяне на завещания, заетост, жилищно настаняване, социални придобивки или право на собственост върху земята;
- да работите с религиозните групи за предоставяне на духовна подкрепа на вашите членове и техните семейства в домовете им;
- да се свържете с народните лечители и да поговорите с тях за ХИВ. В някои райони се използват народни лекарства, които са полезни за заболявания като кожни обриви, диария и треска;
- да организирате членовете на групата и други членове на вашата общност да оказват помощ на семействата по време на болест, при събиране на реколтата, да предоставят подкрепа за деца, които се грижат за болните си родители;
- да установите връзки с лекари, стоматолози, адвокати и т.н., за които знаете, че проявяват съпричастност; създайте списък за “насочване” с полезни контакти на местно ниво;
- да се включите в срещи за планиране на грижи за ХИВ на местно ниво и да предложите хората, които са диагностицирани като ХИВ-позитивни или развиват болестта да се насочват към вашата група за подкрепа.

Полезни съвети

Бъдете наясно какво можете да направите сами и какво ще е по-добре да окуражите и посъветвате останалите да направят (например здравните работници или църковните групи).

Направете оценка на нуждите, за да откриете какви здравни и други услуги са налични на местно ниво – грижи по домовете, здравен център, болница и други източници на грижа като народни лечители, допълващи терапии, консултанти, юридически консултации, консултации за придобиване на социални помощи и т.н.

Грижете се също и за себе си! Избягвайте посещенията на места, където собственото ви здраве може да бъде изложено на риск, особено ако посещавате хора с туберкулоза.

Уверете се, че има с кого да говорите и че имате възможност да си почивате и да си взимате "таймаут", за да не се стресирате твърде много.

Не забравяйте, че жените често са изложени на по-голям риск от мъжете. Обикновено основно те полагат грижи, когато останалите членове на семейството са болни, и са отговорни за грижата за децата. Те често са по-бедни от мъжете и имат по-малко законови права.

Помислете дали има други групи хора с ХИВ, които имат определени нужди, но са отхвърлени от техните общности и не могат да разчитат на подкрепа от семейството или общността си.

Бедността е най-големият проблем, с който се сблъскват хората с ХИВ. Осъзнайте ограниченията на работата за предоставяне на подкрепа, която можете да извършвате, и се опитайте да не правите повече, отколкото можете!

Ако предлагате подкрепа с дарени лекарства, уверете се, че имате достъп до здравни работници, които могат да дадат точна и съвременна медицинска консултация.

"Когато разбрах, че аз и моят съпруг имаме ХИВ, се записах в обучителна програма за домашни грижи, която се предлагаше от дружеството на Червения кръст. Повечето от работата, която извършвах, бе да правя посещения по домовете, да давам морална подкрепа, да осигурявам обучение в грижа за себе си и да се координирам с болниците, когато хората се разболеят. Чрез домашните посещения започнах да осъзнавам, че хората с ХИВ имат важна роля. Ако те правят домашни посещения или говорят, болните започват да им се доверяват. Сега онези, които правят посещения по домовете, са в състояние да разберат повече за проблемите, пред които се изправят хората със СПИН. Ако семействата работят заедно с решителност и искреност, хората с ХИВ ще страдат от по-малко болести и ще живеят по-дълго."

Фимчай Интхамун, Чян Май, Тайланд

"Избрах да кажа на останалите хора (че имам ХИВ), защото исках да бъда честна с тях. Постъпих така, защото исках да говоря на хората за опасността от ХИВ, свързана с това да имаш много сексуални партньори. Имам доста силно емоционално отношение към някои от нашите обичаи, които правят живота по-труден за жените като наследяването на съпругата и факта, че семейството на съпруга наследява собствеността на вдовицата дори след законен брак. Жените трябва да знаят, че има закони, които позволяват развода. Помагам на жените да напишат завещанието си и да осигурят децата си. Вярвам, че всяка от нас може да живее позитивно с ХИВ и че не трябва да се оставяме на несправедливи практики."

Анна Китuala, Танзания

Полезни съвети

Уверете се, че хората с ХИВ са включени в планирането на центъра, така че предлаганите услуги и атмосферата в него да отразяват техните потребности.

Направете центъра топъл, дружелюбен и гостоприемен - например окачете снимки на персонала и доброволците по стените.

Направете центъра леснодостъпен - например ако искате да бъде достъпен за проституиращи, които работят на улицата, направете така, че те лесно да могат да се обадят там, докато са на работа или когато отиват или се връщат от работа.

Направете центъра достъпен за всички потребители, ако е възможно, например като го направите достъпен за инвалидни колички, глухи хора, хора, които не могат да четат.

Осигурете грижа за децата, ако е необходимо и възможно.

Създайте неформална атмосфера - не покривайте всички стени с информация за СПИН, за да могат хората дори за малко да се "измъкнат" от заболяването.

Осигурете напитки и закуски, ако е възможно.

Дропин центрове

Дропин центрoвете са "безопасни места" за хора, живеещи с ХИВ. Те могат да бъдат:

- информационно пространство за срещи, където хората се срещат и разговарят;
- да предлагат услуги като консултиране, терапии като масаж, пералня, храна, разпространение на презервативи;
- да играят ролята на хосписи или да предлагат временна отмора на хора, които не могат да получат грижи вкъщи, но няма нужда да са в болница (или са изписани от болница).

Някои дропин центрове са за други групи хора, например центрове за проституиращи или наркомани, които осигуряват "позитивно пространство" за хора с ХИВ.



© Там, където няма жени лекари

Полезни съвети

Разберете какви възможности за заетост съществуват на местно ниво преди да планирате обучение – уверете се, че ще има търсене на новите умения на хората.

Подгответе външни говорители и обучители, така че и групата, и обучителите да знаят какво да очакват.

Уверете се, че външните обучители уважават основните правила във вашата група.

Обмислете създаването на малък "ресурсен център" за вашата група, където можете да поддържате съвременна информация (вж. Ресурси, стр. 123).

Уверете се, че имате информация под формата на картинки или плакати за хората, които не могат да четат и ако е подходящо – преведена на техния език.

Не приемайте, че само защото имат ХИВ, членовете на групата са наясно с други здравни въпроси – обмислете планирането на някои информационни сесии върху репродуктивно-здравни проблеми и се свържете с местните клиники, за да осигурите контрацептиви и подкрепа по време на бременността и след раждането за ХИВ-позитивни жени и двойки.

Опитайте се да превърнете някои обучителни сесии в активни занимания – например след обучителна сесия в евтино, но здравословно готвене, вижте дали хората няма да искат да опитат да приготвят новите рецепти по време на редовните срещи за подкрепа.

Самообучение

Възможни дейности:

- еднократен или по-продължителен курс за членовете на групата в грижа за себе си и свързани с ХИВ въпроси, например хранене, нови терапии за ХИВ, масаж, правна информация, грижа за децата;
- обучение за "изграждане на капацитета" на групите за укрепване на техните дейности;
- обучение на членовете на групата в нови умения за подобряване на икономическите възможности, например в отглеждането на зеленчуци, управлението на пари, обучение в компютърни умения.

"Ние основахме школа, която поддържахме сами, наречена Университет за ХИВ за жени, които да учат заедно за ХИВ, да се подкрепят една друга и да се научат да се застъпват за по-добри здравни грижи.

Първо направихме учебен план. Нашите 16 урока бяха фокусирани върху важни въпроси: как работи тялото; какво е ХИВ и ХИВ инфекцията и как можем да се предпазим; репродуктивно здраве и ПТПИ; безопасен секс; хранене; терапии и странични ефекти; алтернативни и допълващи терапии; клинични проучвания; как да разговаряте с лекаря си; зависимост; духовна и психологическа подкрепа; и как да споделяме наученото с останалите.

След като решихме, че това ще са темите, свързахме се с хора в общността, които да ни помогнат. Някои от тях живеят с ХИВ. Други са от организации, които предоставят услуги, което помогна да се подобрят комуникацията и достъпът.

Съставихме насоки за хората, към които се обръщаме, в които се включваше и обяснението на сложни думи с използване на предмети и картини като мостри на лекарства или картинки на части от тялото, оставяйки време за задаване на въпроси и приспособявайки уроците към нашия живот."

Санди Луна, WORLD, САЩ

Обществено образование

Към много групи се обръщат с молба да говорят публично за ХИВ. Това би могъл да бъде полезен начин за осигуряване на информация за ХИВ на широката общественост, намалявайки страха и стигмата към хората, живеещи с ХИВ, и установявайки контакти с групи хора с ХИВ.

Възможни дейности:

- Предложете хора, които да говорят пред местните медии. Например "Включвайте" се редовно в местните радио- или телевизионни програми или в местния вестник, където членовете на групата могат да дават консултации или информация на аудиторията.
- Уредете среща с говорителите в местните училища, офиси, затвори и т.н.
- Осигурете възможност членовете на групата да участват в обучителни сесии на други организации, за да гарантирате, че ХИВ-позитивните хора имат принос в обучението и образованието.

Често задавани въпроси

Как сте се инфектирали?

Как реагираха семейството и приятелите ви?

Гей ли сте?

Спечелихте ли от това, че се разкрихте публично?

Казахте ли на децата си?

Каква е разликата между ХИВ и СПИН?

Травите ли секс? Ще сключите ли брак отново?

Какво е отношението ви към смъртта?

Какви планове имате за децата си?

Вярвате ли в Бог?

Какво ще кажете за жените, които са избрали да имат деца, въпреки че са ХИВ-позитивни?

Как добихте смелост да си направите тест за ХИВ?

Къде да си направя тест?

**Philly Lutaaya Initiative, Уганда &
Toronto People with AIDS Foundation, Канада**

"Нашата цел е да дадем на СПИН човешко лице, като изнасяме образователни уроци по молба на различни групи в общността. Това окуражава другите да мислят по-лично за ХИВ, да подкрепят онези, които се опитват да останат свободни от ХИВ и да свалят стигмата от хората с ХИВ/СПИН. Ние се опитваме да отговаряме на въпросите колкото е възможно по-открито и честно. Всеки от нас има различна история - някои от нас имат деца, а други - нямат, някои са избрали да се въздържат от секс, а други водят здравословен сексуален живот, използвайки презервативи. Хората разбират много повече, когато слушат историята на някой друг. Ние разбрахме, че е много важно да бъдем открити за секса и сексуалността с младите хора. Те се интересуват от различни начини да казват "не" на незащитения секс и по-скоро да правят безопасен секс, отколкото просто да им се казва да се въздържат от секс. Много хора след нашите сесии решават да направят някаква промяна в своето собствено поведение или да потърсят по-нататъшно консултиране или тест."

Обществени обучители, Philly Lutaaya Initiative, Уганда

© Philly Lutaaya Initiative



Членове на Philly Lutaaya Initiative разговарят на местния пазар

Полезни съвети

Опознайте своята публика - преди да отидете се уверете, че знаете какво се очаква от вас да говорите - изяснете си дали ви молят да разкажете личната си история или да говорите за дейността на вашата група например. Повечето хора най-силно се идентифицират с говорители, които приличат на тях, както младите хора се вслушват в други млади хора.

Не се оставяйте да ви използват! Обмислете как да поискате организациите да ви заплатят за вашите разходи и време или фиксирана сума, която се плаща на групата, или да покрият разходите ви като доброволец.

Обучавайте говорители доброволци и осигурявайте подкрепа за обучени доброволци, покривайки разходите за храна, пътните и разходите за бавачка на децата. Някои групи са подготвили насоки, които трябва да бъдат следвани от обществените обучители, като например да е ясно кога един обучител представлява тяхната група и кога изразява личното си мнение, да представя бележки за направените разходи и да информира групата, когато не може да дойде за беседата.

Определете някой от групата, който да координира събитията, свързани с публично говорене.

Подгответе "комплект на оратора" за говорителите доброволци, съдържащ основните факти за ХИВ и друга полезна информация.

Подгответе списък с ключови въпроси, които биха могли да ви зададат, и се упражнявайте да им отговорите. Някои организации събират списък с "най-често задаваните въпроси" (вж. стр. 74).

Когато ще изнасяте беседа за пръв път, преди да отидете си подгответе бележки - защо сте там, за какво ще говорите (вж. стр. 97-100).

Вземете със себе си видео или друг информационен материал, който да подкрепи беседата ви.

След като свършите с презентацията си, оставете на публиката информация за връзка с вас, така че те да знаят къде могат да се обърнат за повече информация или към някого, с когото да поговорят. Оставете номера на местния телефон на доверието или адреса на местния конфиденциален дропин център, ако има такъв.

Осигурете подкрепа и "дебрифинг" на говорителя след края на беседата - може да е полезно двама души да отидат заедно.

Полезни съвети

Взимайте предвид социалните и културални бариери пред подобряването на доходите. Например очаква ли се от мъжете да упражняват контрол над парите на семейството?

Решете дали вашата дейност ще бъде жизнеспособно бизнес начинание или предимно се стреми да осигури социална подкрепа на хората. Ако е така, изяснете го, така че хората да нямат нереалистични очаквания.

Преди да започнете някаква дейност за генериране на доходи вземете под внимание каква допълнителна административна работа ще изисква тя и колко дълго ще продължавате да се нуждаете от допълнителна финансова подкрепа.

Обмислете всички разходи по създаването на схема за кредитиране, включително заплатите и наема на офиса. Убедете се, че бенефициентите разбират необходимостта парите да се връщат с лихва. Давайте адекватна подкрепа на бенефициентите като огромяване и основни финансови умения и грижа за децата.

Потърсете дали има пазарна нужда от вашия продукт. Говорете с местните проявяващи разбиране предприемачи или с проектите за развиване на бизнеса.

Вземете под внимание конкретните нужди на хората, които от време на време може да бъдат болни, и от каква подкрепа ще се нуждаят те, за да изпълнят успешно един проект.

© International HIV/AIDS Alliance



Тази жена е използвала малък грант, за да отвори магазинче пред болницата, Сенегал

Финансова подкрепа

Най-сериозният проблем, с който се сблъскват хората с ХИВ, най-често е бедността.

Възможни дейности:

- дайте съвет за съществуващите източници на подкрепа като църквата или благотворителни организации, както и помощите от гържавата;
- потърсете съществуващи възможности за работа като уреждане на временна заетост с местните работодатели;
- осигурете обучение за хората, които вече имат малък бизнес в областта на производството или бизнес мениджмънта;
- основите “спестовна каса” (където членовете да внасят определена сума пари всяка седмица и да се регуват да използват парите);
- основите социален фонд за еднократни плащания от местно гарение или от набирание на средства;
- предоставяйте обучение, подкрепа и “заем за начинаещи” на отделни хора за започване на малък бизнес като търговия на дребно;
- инициирайте групова дейност за генериране на доходи като разкриване на мелница, печат върху тениски и продажбата им или шивачество.

“Предоставящата услуги за СПИН организация TASO в Уганда създава дневни центрове за ХЖХС. Когато започнали за пръв път, те искали да посрещнат всички нужди на своите клиенти и им раздавали хранителни продукти – яйца, ориз и захар, както и финансова помощ за училищните такси... Освен това осигурили обучение в генериране на доходи. Въпреки това материалната подкрепа си оставала една от основните нужди на техните клиенти. Малко от започнатите дейности за генериране на доходи успели да доведат до финансова самостоятелност. Хората усещали, че не са постигнали самостоятелност главно поради липсата на първоначален капитал, подходяща супервизия и ясна политика по отношение на това какви проекти се финансират.”

“TASO Uganda: вътрешна история”, 1995, TASO, Уганда

ЧАСТ
5

Да имаме достъп до ресурси

- 79 Търсене на средства
- 82 Добри практики за набиране на средства
- 83 Управление на вашите пари
- 85 Набиране на средства в по-големи обеми



© Ingrid Emsden/AHRTAG

“Самите ние сме най-добрият ресурс, с който разполагаме!”

Групите за взаимопомощ и групите за подкрепа навсякъде по света разчитат най-много на уменията, ентузиазма и трудолюбието на своите членове. Обаче ние също така разчитаме и на други ресурси (неща, които използваме, за да постигнем целта си).

Ресурсите могат да бъдат:

- човешки (време и принос от хора под формата на техните умения и знания);
- материални (офис пространство, оборудване, безплатна храна);
- финансови.

Много може да се постигне и без ресурси. Въпреки това вероятно нашата група ще се нуждае от известна външна помощ и средства, за да извършваме своите дейности – дори това да са само малко пари за покриване на грешни разходи за редовните срещи.

СПИСЪК

Организиране на събитие за набиране на средства

- * Определете дата.
- * Изберете място или маршрут - безопасно и достъпно, с тоалетна, здравни служби и грижа за децата, ако това е възможно и необходимо.
- * Допитайте се и получите позволение от местните власти и полицията, ако е необходимо.
- * Обмислете включването на други организации като местни училища, младежки и спортни клубове.
- * Осигурете публичност за събитието и за вашата организация.
- * Поискайте спонсорство или дарение от местна фирма, която да плати разходите в замяна на реклама за фирмата.
- * Свържете се с местното радио и телевизия.
- * Поканете местна или национално известна личност, която да открие събитието или да вземе участие в него.
- * Осигурете необходимото оборудване.
- * Почистете след това и благодарете на всеки, който е участвал.
- * Обявете публично пред членовете и общността събраните средства.



© TAP NEWS

Полезни съвети

Използвайте лични контакти и връзки. Има ли някой в семейството ви бизнес контакти?

Разберете кой местен бизнес би се заинтересувал от целите на вашата група.

Бъдете ясни какво искате и го представете на езика на бизнеса.

Открийте какво ще поиска бизнесът в замяна? Можете ли да отговорите на тези очаквания?

Проучете какъв друг тип подкрепа освен или вместо пари може да ви предложи тази фирма.

Разберете какви са техните мотиви и ги убедете в ползата от това да работят с вас или да ви подкрепят. Не забравяйте, че бизнесът съществува главно, за да прави пари.

Търсене на средства

Събития за набиране на средства

Един добър начин за малките групи да започнат фандонабиране е с организиране на местни събития и дейности като:

- празненства и карнавали или общностни празници;
- бинго игри или лотарии, спортни събития, спонсорирани походи;
- продажба на произведени или гарени стоки, разпродажби;
- танци, дискотеки, караоке нощи и концерти.

Бизнес

Местният бизнес може да подкрепи вашата група с:

- пари, чрез грантове, принос от служителите или като дари процент от своята печалба на групата;
- подкрепа “в натура”, например достъп до оборудване или поемане на пощенските разходи;
- техническа подкрепа и експертиза, например безплатни услуги и консултации, “заемане” на служител, примерно счетоводител, който да ви помогне да се справите с бюджета, или инженери и аудиооборудване за концерта по повод на Първи декември. Някой от бизнеса също така може да ви помогне да проведете безплатни или евтини обучителни сесии, например по счетоводство или PR умения.

Бизнесът може да достигне до много хора, които вероятно се интересуват от вашата работа. Служителите може да пожелаят да се присъединят към вашата група или да я подкрепят. Бизнесът има контакти с по-широк кръг от хора, до които вие може да искате да достигнете при вашите дейности за повишаване на информираността. Бизнесът също така може да играе важна роля като застъпник, като дава примери за добри практики на работното място или като използва своята икономическа сила или социална позиция в дадена област за даване на подкрепа (Вж. Част 7, стр. 112)

Едно предупреждение – има много причини, поради които една компания може да иска да подкрепи вашата група. Тя може да е загрижена за въздействието на ХИВ върху нейната производителност, работен дух или здравни разходи. Може да се надява да създаде добри взаимоотношения с местната общност. Може да иска да бъде свързвана с вашата група, за да промотира своите собствени комерсиални интереси. Преди да се свържете с представители на местния бизнес, започнете се какви биха били аргументите “за” и “против” да работите с тях. Ще погледнат ли на вас, като че ли “се продавате”? Уверете се, че членовете на групата и хората, с които работите, не смятат, че комерсиалните интереси на компанията са в конфликт с вашите цели и задачи.



© International HIV/AIDS Alliance

Чрез създаване на връзки с местния бизнес OCAFI може да прави аутич в местните казина.

Като цяло компаниите предпочитат да подкрепят местни организации, въпроси, важни за техния бизнес, от интерес за техните клиенти или в които е ангажиран член на техния персонал. Затова си струва да се свържете с представители на бизнес, за които има най-голяма вероятност да се заинтересува от вашата група.

Вашата молба ще има по-голям шанс за успех, ако е ясна и представена добре. Научете повече за организацията и вижте дали вашите очаквания са подходящи. Опитайте се да предоставите на компанията цялата информация, от която има нужда, за да вземе решение да подкрепи групата ви. Един добър начин да направите това би бил първо да установите контакт с някой в компанията, от когото да разберете каква информация ще искат те. След това можете да напишете кратко писмо молба, адресирано до правилния човек, подчертавайки потенциалните ползи за компанията от ангажирането с вашата група или проект.

OCAFI предоставя услуги за превенция и грижи, включително група за подкрепа на хора, живеещи с ХИВ/СТИН, в Олонгапо сити, Филипините. Те са изградили силно партньорство с местния бизнес, например работейки заедно с местното казино за Световния ден за борба със СТИН.

"Научихме се да се отнасяме към бизнеса като към партньор вместо като към враг. Ние си дадохме сметка, че можем да достигнем до нашата общност по много различни начини. Разбрахме, че трябва да продаваме себе си не по изкуствен начин, а като показваме своите силни страни и нашите връзки с общността. Заинтригувахме местния бизнес и им говорихме защо трябва да са загрижени за СТИН и какво биха спечелили. След това те бяха готови да помогнат.

Бизнес партньорствата доведоха до придобивки като по-добър имидж и уважение сред различни местни представители на бизнеса; финансова подкрепа и подкрепа в "натура", например местният бизнес ни дари банери и материали за промоционална работа; по-голям достъп до работещите в развлекателния бизнес в казината. Това отнема време. През 1995 г. получихме малко финансиране за Световния ден за борба със СТИН, но през 1996 г. ни предложиха пълна финансова подкрепа. Сега ни предлагат и други представители на бизнеса, които бяха впечатлени от нашата репутация и искаха да се включат."

Джуд Асунсион, Olongapo City AIDS Foundation (OCAFI), Филипините



Спонсорство има, когато бизнесът плаща негов продукт да бъде рекламиран от нашата организация. Идеите за спонсорство включват:

- платена реклама във вашия годишен доклад, брошури или вестници;
- показване на името на спонсора, например по време на различни събития или върху оборудването.

"Една от водещите рекламни агенции в Шенай произведе безплатно за нас поредица от четири реклами. Пространството за тези реклами е спонсорирано от водещ национален вестник. Рекламата казва на хората, че всички ние сме ХИВ-позитивни и живеем позитивно и им дава информация как да се свържат с нас."

Indian Network of People Living with HIV/AIDS, Индия

Ако търсите спонсорство, ще трябва да можете да кажете колко хора има вероятност да видят името на компанията или колко области можете да обхванете със спонсорирания продукт.

Абонаменти

Можете да поканите хората да станат "приятели" или да подкрепят вашата организация, като например им предложите да станат членове, да получават вашия вестник, билети за специални събития или други придобивки в замяна на абонаментна такса. Схемата за абонамент може да бъде един лесен начин да се съберат малко пари, но не забравяйте, че трябва да осигурите придобивките от абонамента, да съберете парите, да изпратите напомнящи съобщения и да поддържате актуален списък на абонаментите се. Всичко това може да не е по силите на една малка група.

Все пак едно важно предимство е, че с течение на времето това ангажира хората с вашата група. Хората, които ви подкрепят, също могат да допринесат за групата по други начини, например със своите умения или връзки с местния бизнес.

Полезно е да има различни абонаментни такси, например за ХИВ-позитивни хора, за семействата и приятелите им, и за останалите.

Самофинансиране

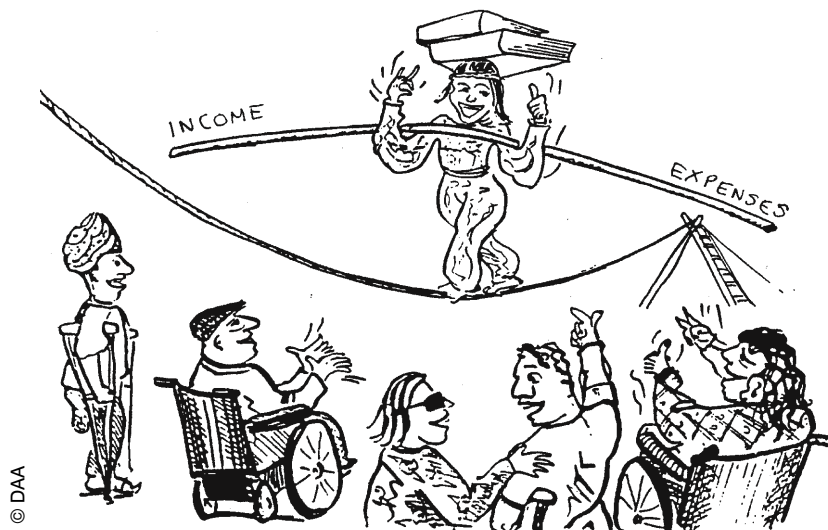
Самофинансирането означава да се набират пари чрез вашата собствена дейност. Хората с ХИВ са натрупали познания и опит, които могат да бъдат полезни на останалите. За известно време много групи са предоставяли своите знания и опит безплатно, но някои организации сега искат от останалите да им заплащат за:

- консултиране на организации, получили финансиране, или на медиите;
- участие в изследователски програми, когато изследването е било одобрено от етична комисия или вашите членове не са останали с чувството, че ги използват като "опитни мишки" (това важи особено в случаите на медицински изследвания);

- осигуряване на обучение в областта на повишаване на информираността по отношение на ХИВ;
- осигуряване на техническа подкрепа на групи групи, например в организационно развитие.

"Провеждахме много обучения за други организации, предоставящи услуги за СПИН. Това доведе до някои притеснения - понякога имаме усещане, че участието ни в дейностите на други организации е само на думи. Сега искаме гаранции, че ако името ни стои в някое предложение за проект, ние участваме от фазата на планирането до фазата на оценката. Ние ще организираме семинари за други организации, но няма да продължаваме да работим залудо, както беше в началото. Вече определени семинари са с приоритет - онези, които можем да направим добре. Сега, след като сме обучени в повишаване на капацитета, правителството видя, че самите ние можем да се справяме с проекти, и ни финансира."

Pinoy Plus, Филипините



Добри практики за набиране на средства

За всяко едно фондонабиране, независимо в какъв малък размер е то, са важни следните общи принципи:

- Съберете достатъчно информация и я представете по начин, по който е лесно да се използва. Например разнообразни страници с основни факти, прости схеми или листовки са добър начин да се разпространяват факти и цифри.
- Осигурете данни за ценността на вашата група за нейните членове или за ползата от нейните дейности. Това е полезно както за широката общественост, така и за потенциалните донори или партньорски организации.
- Покажете как вашите услуги или вашият проект могат да доведат до намаляване на разходите.
- Гордейте се с онова, което сте направили, и разкажете на хората за него. Популяризирайте своите дейности и постижения. Вж. стр. 103 за повече информация как да работите с пресата.

Полезни съвети

Сформируйте финансова група с поне трима членове, така че да се поделва отговорността за управлението на парите.

Съставете ясни писмени насоки как и от кого могат да се харчат парите.

Срещайте се редовно и се информирайте какви средства има в наличност. Проверявайте счетоводната система редовно, поне веднъж месечно.

Уверете се, че финансовата група разполага с всичко необходимо, за да управлява парите както трябва.

Записвайте в счетоводна книга всички приходи и разходи (вж. примера по-долу). Можете да записвате всички разходи в брой и с чек в една и съща книга.

Съхранявайте колкото е възможно по-малко пари в брой.

Издавайте разписка (и пазете копие от нея) на всеки, който по каквато и да било причина дава пари на групата, включително за даренията.

За по-големи количества разкрийте банкова сметка на групата, така че внасянията и тегленията да могат да се регистрират от банката.

Управление на вашите пари

Управлението на вашите финанси е важно, колкото и да е малък бюджетът на вашата група. Могат да възникнат сериозни проблеми, ако не следите вашите финанси и разходи и ако не е ясно кой отговаря за мониторинга на парите.

Пример за счетоводна книга

	Дата	Описание на транзакцията	Приход	Разход	Баланс
		Налична сума			27.32
1	14 април	Беседа в болницата	14.00		41.32
2	14 април	Автобусен билет Зелма		.30	41.02
3					
4					
5		Остатък всичко			

Как да се оправяте с парите в брой?

Важно е да следвате някои правила за малките суми пари, които не се съхраняват в банкова сметка. Те трябва да бъдат описани и всеки да ги познава и разбира. Например:

- Нека да е ясно кой отговаря за управлението на тези пари в брой – в идеалния случай това трябва да е финансовата група.
- Съхранявайте малките суми в брой на разумно място. Не е задължително това да е заключваща се каса, но трябва да бъдат на сигурно място.
- Винаги взимайте касова бележка за всичко, за което групата ви харчи.
- Ако не можете да взимате касова бележка или сте я загубили, подпишете разписка за този разход.
- Пазете касовите бележки и подписаните разписки на сигурно място – гостатъчно е да са в панка.
- Винаги давайте квитанции на хората, които са дали пари на групата ви.

© Наръчник за управление на средства за общности и доброволни групи

Формуляр за отпускане на средства за доброволец

Дата	Описание	Сума	
Общо искана сума			

Дата на попълване на настоящия формуляр

Подпис на доброволеца _____

Дата на попълване на предишен формуляр

Подпис на член на финансовата група _____

Ако изплащате малки суми пари редовно, например пътни разходи, може да решите да използвате формуляри, с които да се изискват необходимите пари – в тях трябва да е ясно написано за какво са нужни, както и датата. Тези формуляри след това трябва да бъдат подписани от друг член на групата (например от човека, който е отговорен за координирането на събитията с публично говорене).

Счетоводен комплект

За да управлявате парите си успешно, добре е да разполагате със следните неща, които ще улеснят работата ви:

- счетоводна книга – в нея се записва всяка транзакция;
- голяма здрава папка, в която да съхранявате бележките;
- папка за важни документи като писма, съобщения от банката и финансови отчети;
- лепило и хартия, на която да залепвате малките бележки;
- кочан с квитанции с индиго, които да давате на хората, дарили пари на вашата група;
- формуляри за отпускане на малки суми;
- безопасно място, където да съхранявате парите в брой, например тенекиена кутия;
- безопасно място, където да се съхраняват финансовите документи – заключваща се кутия вероятно би могла да бъде най-доброто място.



Набиране на средства в по-големи обеми

Проучване

Говорете с други хора и организации, които имат опит във фондонабирането. Местната библиотека вероятно може да ви помогне с телефони и адреси за контакт. Възможно е големите международни и регионални донорски агенции да имат клонове близо до вас. (Вж. също ресурсите за набиране на средства на стр. 124).

Научете колкото е възможно повече за всяка финансираща агенция, към която се обръщате. От какво се интересува най-много? Какъв тип и размер грантове дава тя и на какъв тип организации?

Цел

Подберете финансиращите агенции, чиито интереси най-много съответстват на вашите проекти и нужди. Подчертайте всяка възможна връзка между интересите на агенцията и вашата работа.

Не изпращайте копия от вашето предложение за проект на агенции, които не сте проучвали, за които вашето предложение определено не е подходящо или които не финансират вашия тип организация.

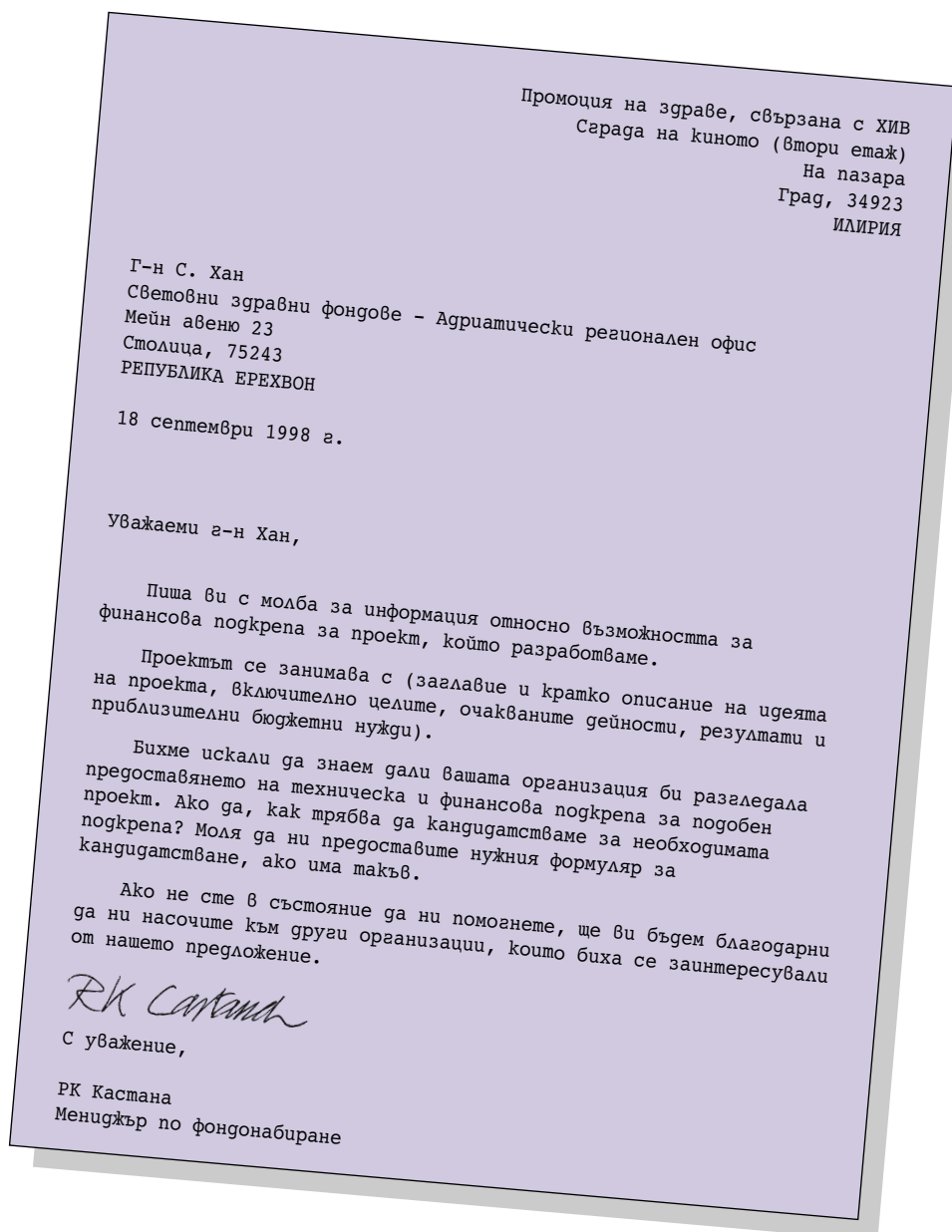
Финансиращите агенции вероятно ще искат да знаят:

- Кои сте вие, къде работите и с кого работите?
- Какъв е проблемът, нуждата или желанието ви?
- Какви дейности предлагате и защо сте ги избрали?
- Какви и за кого са очакваните ползи?
- Колко ще струва това?
- Как ще оцените какво сте направили и как ще бъдат използвани поуците от вашата работа?

Проучвателно писмо

Добра идея е да изпратите първо едно проучвателно писмо преди да подготвите пълния проект. Ако е възможно, адресирайте го до конкретен човек, задавайки въпроса дали неговата организация би разгледала вашето предложение за проект и ако да – дали имат някакви специфични изисквания към предложението.

Примерно проучвателно писмо



Полезни съвети

Проекти за набиране на средства

Следвайте насоките на донора и отговорете на неговия специфичен интерес.

Бъдете кратки. Стандартните проекти не трябва да надвишават десет страници с двойна разредка, плюс заглавна страница и съдържание.

Нека проектът ви бъде прост. Избягвайте сложните думи, уличния или професионалния жаргон. Обяснявайте всеки специфичен термин, съкращенията и акронимите (съкращения от първите букви на думите, от които са съставени, например ХЖХС).

Фокусирайте се върху посланието. Обяснете значението на онова, което се опитвате да правите.

Разкажете за конкретните дейности и резултати. Избягвайте общите твърдения, освен може би когато описвате дългосрочната цел и философията на вашата група.

Подчертайте въздействието, което ще произведе вашият проект. Обяснете кой ще има полза от него и по какъв начин.

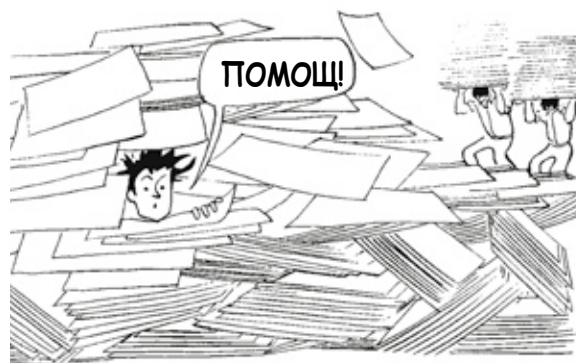
Подчертайте вашите умения и знания. Покажете, че вашият проект и вашата група са уникални, и обяснете защо.

Направете вашия проект привлекателен – той трябва да бъде ясен и лесен за четене. Използвайте двойна разредка.

Бъдете подготвени, че финансиращата агенция може да поиска промени в предложението за проект.

Пазете копие от проекта, както и от кореспонденцията във връзка с него.

© Marie-Thérèse Feuerstein



Научете повече за вашия донор. Ако е възможно, уредете си среща с човека, който се занимава с вашето предложение. Ако той няма време да се срещне с вас, вижте дали ще може да поговори десетина минути с вас по телефона. Разкажете за вашите идеи преди да изпратите финалното предложение. Някои донори ще ви кажат какво искат да видят в определена програма.

Вашата молба за финансиране ще има повече шансове за успех, ако отначало поискате по-малък грант. После можете постепенно да увеличите размера, когато вашата организация си изгради досие с успешни проекти и опит във финансовия мениджмънт. Бъдете реалистични и "прозрачни" (открити и честни) за вашите нужди. Ако сте преувеличили в цифрите, това ще събуди подозрение и е по-вероятно да не ви финансират.

Обмислете възможността да помолите вече утвърдена организация да поеме счетоводството на проекта ви и да ви осигури подкрепа в това, ако преди не сте го правили. Подгържайте точна документация как се използват парите.

Покажете как проектът ще бъде финансиран в бъдеще. Донорите обичат да подкрепят проекти, които имат потенциал да станат устойчиви във времето, така че техният принос да може да се намали, когато проектът се сдобие с нарастваща местна подкрепа. Покажете, че това е взето предвид във вашето предложение, например като включите "начална" година, последвана от не толкова скъпи "разширяващи се" дейности във втората година.

Внимателно разучете насоките на донора. Уверете се, че изпращате своето предложение в срок и че то е направено според техния конкретен формат.

Етапи на фондонабирането:

- 1 Служител на агенцията разглежда вашата молба или проучвателно писмо заедно с много други. След това този човек решава дали вашият проект отговаря на изискванията за финансиране на агенцията.
- 2 Ако вашият проект отговаря на изискванията на донора, вашата група ще бъде поканена да изпрати пълното предложение за проект. Може да ви се даде и конкретен формат, който да следвате.
- 3 Вие изпращате пълното си предложение.
- 4 Служителят на агенцията чете предложението заедно с много други. Той може да се свърже с вас, за да ви помоли за допълнителна информация или обяснения по някои точки от предложението.
- 5 След това служителят пише доклад, оценяващ всяко предложение за финансиране.
- 6 Копия от всички предложения се дават на членове на борда на директорите на агенцията или на комисията, разпределяща грантовете, заедно с доклада на служителя.
- 7 На следваща среща на борда или комисията членовете решават дали да бъде финансирано всяко предложение или не.
- 8 Информират ви за решението.

Този процес отнема една година, а понякога и по-дълго, за да бъде говеден докрай.

Елементи на предложението за проект

1 Резюме (не повече от една страница)

Резюмето трябва да е кратко, но трябва да споменава всички основни точки от вашето предложение, включително:

- кратко описание на вашата организация;
- няколко изречения за проблема или нуждата от предложения проект;
- описание на проекта (включително къде ще бъде проведен, дългосрочните му цели и задачите за една година);
- очакваните резултати или ефекти от проекта, като уточните кой ще има полза от тях;
- планираната продължителност на проекта;
- как ще бъде мониториран и оценяван;
- общата сума, необходима за проекта (включително средствата от други източници и сумата, искана от финансиращата агенция).

2 Информация за вашата организация и нейното досие (около една страница)

Тази част трябва да включва: името на организацията, кой я е основал и защо; цялостната ѝ философия (или “описание на мисията”); кои са членовете и кой има полза от вашата група; как е организирана групата (брой на платения персонал и на доброволците, ако има управителен орган или консултативни групи, вашият юридически статус като фондация, ако сте такава); последни дейности и постижения; награди, които групата ви е получавала; изказвания за групата и от общностни лидери или експерти или други минали оценки, показващи вашите успехи.

3 Необходимост от проекта (около една страница)

Накратко обяснете проблема или нуждата, на която вашият проект предлага да отговори. Обяснете как и защо знаете, че тази нужда е важна, и подкрепете това с информация, например изказвания на хора с авторитет или хора, които биха имали полза от проекта. Не приемайте, че онзи, който се запознава с предложението ви, ще е наясно с ХИВ. Обяснете защо вашата работа е важна, например че вие работите в регион с най-голямо разпространение на ХИВ в страната. Посочете какво е специално или уникално във вашия проект.

4 Описание на проекта и план за действие (не повече от три страници)

Посочете крайната цел на проекта и краткосрочните задачи, например тези, които трябва да бъдат постигнати през първата година. За един голям проект трябва да има не повече от пет задачи.

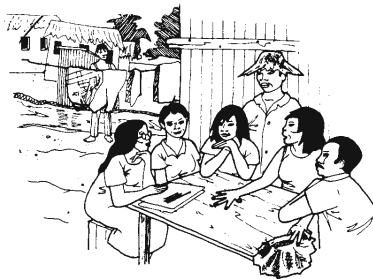
Опишете етапите, през които ще преминете, за да постигнете вашите цели, и обяснете защо тези конкретни етапи са важни. Тази част ще обясни какво ще прави вашият проект, както защо, къде и кога ще го прави. Покажете какво е значението на вашия план за бъдещето, например осъществяване на икономии или подобряване на качеството на живот в резултат от вашия проект.

Опишете бъдещите си планове, включително приложете схематичен работен план или график на дейностите, показвайки през кои месеци ще бъдат осъществени отделните етапи на проекта. Покажете кога ще имате най-големи финансови разходи.

Обяснете кой носи цялостната отговорност за ръководенето на проекта, кой друг ще участва и каква ще бъде отговорността на всеки човек или всяка група. Използвайте позициите на тези хора, когато говорите за тях, а не личните им имена. Посочете дали всеки от тях ще бъде платен или ще работи доброволно. Тази информация ще обясни какво сте бюджетирали като разходи за заплати.

Ако за проекта се създаде специален консултативен комитет, опишете това и какво ще прави той.





5 Очаквани резултати (до две страници)

В тази част опишете какви резултати очаквате от проекта и кой ще има полза от него (посочете и подробности като възраст, пол и ХИВ статус). Подчертайте, че хора с ХИВ и СПИН ще бъдат пряко включени в разработването, планирането и изпълнението на проекта. Покажете как ще стане това и обяснете защо е важно.

Опишете вашите методи за мониторинг и оценка и как ще използвате тази информация за бъдещи планове. Не забравяйте да споменете:

- редовни дейности за мониторинг за идентифициране и коригиране на проблемите, които възникват;
- кой е отговорен за провеждане и ръководене на процеса на оценка;
- колко често ще се провежда оценката, кога ще се отчитат резултатите и на кого;
- точно какво ще проверявате, за да измерите успеха на проекта (тези индикатори трябва да бъдат свързани с целите и задачите на проекта и трябва да има поне по един за всяка цел);
- какви данни или факти ще съберете за оценката, как ще ги съберете и как ще бъдат анализирани;
- как ще споделите поуките от оценката с общността и с други, включително донорите;
- как ще бъде използвана оценката, за да се подобри проектът.

6 Бюджет (една страница плюс бележки)

Един добър бюджет трябва да бъде основан върху цифри, за които сте сигурни, че са коректни, защото донорите ще искат да знаят как се е стигнало до тези цифри. Уверете се, че всяко перо в бюджета ясно се свързва с вашите планирани дейности.

Добре е да вкарате бележки в бюджета, в които обяснявате разходите, които може би изглеждат високи. Например ако е подходящо, можете да обясните, че предвижданите пътни разходи са базирани на най-ниските налични цени или че разходите за превод включват превод на езика на хората с увреден слух.

Към бюджета приложете списък с обяснения за всички нефинансови елементи, които ще допринесат за проекта (приноса “в натура”). Те могат да бъдат: време на доброволците, коли под наем, офис пространство и всякакви безплатни услуги, стоки или оборудване.

Посочете и друго финансиране, което имате, и към кого другите сте се обърнали за допълнително финансиране. По-конкретно, обяснете как ще наберете допълнителни средства за този проект, които не се искат във вашето предложение към донорите.

Опишете накратко плановете си как ще поддържате изпълнението на проекта, когато средствата, които искате, свършат. Някои от вашите бюджетни разходи може би са за еднократни разходи като закупуване на оборудване. Но дали сте включили разходи за

поддържане и ремонт на това оборудване? Планира ли се проектът да генерира доходи без външно финансиране?

Обяснете накратко системата за финансов мениджмънт на проекта, включително къде ще бъдат депозирани средствата. Как ще се контролират разходите и от кого? Кои ще изготвя финансовите отчети и колко често? Ще бъде ли одитиран проектът? Ако да, от кого?

(Вж. примерен работен лист на бюджет на следващата страница)

7 Съпътстваща документация

Във вашето предложение можете да включите допълнителни материали като: последния годишен отчет на вашата организация; политики на вашата организация по отношение на равни възможности или ангажираност с човешките права; копия от вестникарски публикации за вашата дейност; списък на членовете на групата (ако сте коалиция); CV на ръководителя на проекта.

Продължение

Дори когато сте предали предложението си за проект, не забравяйте, че има голяма конкуренция за финансиране. Добре е да проверите дали вашето предложение е пристигнало в офиса на донорите, но не им досаждайте за незабавен отговор. Ако не сте получили отговор един месец след като сте изпратили предложението, с едно любезно писмо можете да опитате да разберете какво става. В него поискайте потвърждение, че предложението ви е било получено, и попитайте кога да очаквате отговор. (Отговорът може да дойде след шест месеца или една година).

Пазете копия от всички предложения, които сте изпращали, с точните дати, както и с бележки за проведени телефонни разговори или срещи.

Използвайте всяка възможност да изградите контакти и да запознаете донорите с вашата организация и им вдъхнете доверие в нея.

Ако вашето предложение не е успешно, не се отказвайте. Всяко предложение може да бъде отхвърлено – дори ако е изработено от много опитни и успешни фандонабиратели. Опитайте се да разберете конкретните причини, поради които предложението ви е било отхвърлено. Може да имате възможност отново да изпратите предложението си, включвайки допълнителна информация или преформулиране.

Ако предложението ви е успешно, много е важно да благодарите на финансиращата агенция за тяхната помощ. Позгрижете се да отговорите на изискванията за отчетност, като например им изпращате тримесечни отчети. В бъдеще може да решите да кандидатствате за финансиране на друг проект. Те ще имат по-голямо желание да ви финансират следващия път, ако имат усещането, че ви познават добре. Поканете ги да ви посетят или да посетят проекта, който финансират, поканете ги да посетят

Вашите дейности и ги накарайте да се почувстват уважавани и "част от семейството". Поискайте обратна връзка от тях по време на изпълнение на проекта. Не забравяйте да споменавате вашите донори по време на срещи или в публикации и отчети.

Примерен бюджетен лист

Трябва да се адаптира за вашите конкретни дейности

Име на проекта:.....
Дата на започване..... Дата на приключване.....
Средства, искани от [име на донора].....
Други източници на подкрепа:.....
.....

Част 1. Персонал: надници и заплати
Име на позицията, на пълен или непълен работен ден (колко часа седмично)
1.
2.
Осигуровки.....
Общо разходи за заплати.....

Част 2. Пространство
1. Наем офис (сума за месец x 12)
2. Друго пространство (конкретизирайте за какво ще го използвате)
.....
3. Телефон
4. Режийни (електричество, вода и т.н.)
5. Поддръжка и ремонт
Всичко

Част 3. Материали и консумативи
1. Пощенски разходи
2. Други (конкретизирайте)
Всичко

Част 4. Оборудване, мебели и превозни средства
1.
Всичко

Част 5. Пътни разходи
1. км/месец/ x щ.г./км x 12 месеца:
2. Дневни и квартирни: дни x щ.г./на ден.....
3. Други (конкретизирайте)
Всичко

ЧАСТ 6

Да развием комуникационни умения

- 94 Разкриване на статуса
- 96 **ДЕЙНОСТ 6.1.**
Практикуване на разкриване на статуса
- 97 Публични изяви
- 101 **ДЕЙНОСТ 6.2.**
Да отпуснем горната част на тялото си
- 102 **ДЕЙНОСТ 6.3.**
Да се подготвим да използваме гласа си
- 103 **ДЕЙНОСТ 6.4.**
Звуково загреване
- 104 Как да работим с медиите?



© Източник: Oxfam



*“Това, че казах на хората,
ме направи по-силен”*

*Positive educators, Хлабиса,
Южна Африка*

Изнасянето на презентации пред вашата собствена група, както и говоренето на по-големи срещи и събития може да бъде ценен начин да се повиши информираността и разбирането за ХИВ и СПИН. На даден етап някои членове на групата ще пожелаят да говорят публично или със своите семейства и приятели. Тази част дава практически съвети за развиване на умения за публична комуникация – говорене пред по-големи групи и пред медиите.

Разкриване на статуса

Когато работите като част от група, ангажирана с ХИВ и СПИН, хората могат да предположат, че сте ХИВ-позитивни. Това не винаги е така. Някои групи включват хора, които не са ХИВ-позитивни. Но поради това предположение е важно всеки, който е подготвен да говори от името на вашата група, да обмисли ефекта от разкриването на своя ХИВ статус.

Като отделни хора и като група може да решите да обмислите въпроса с разкриването – разкриването на вашия ХИВ статус – преди да започнете дейности, които ще увеличат публичността на вашата група или да говорите на други хора извън групата.

- Как се чувствате, когато хората предполагат, че сте ХИВ-позитивни заради работата ви с групата?
- Кои искате да знае за ХИВ статуса ви – всеки ли? Само семейството и близките приятели? Само хората, с които работите? Само хората извън района, в който живеете и извън вашата страна?
- Ако се появявате публично пред някоя група например или по телевизията да говорите за живота с ХИВ, бихте ли искали да разкриете собствения си ХИВ статус?

Разкриването на вашия ХИВ статус може сериозно да промени живота ви. Хората ще реагират на разкриването ви по много различни начини. Някои хора могат да бъдат враждебни или ядосани, докато други – да ви приемат или уважават за това, че сте били открити.

Предимства и недостатъци

Няма прост отговор на това дали е по-добре да разкриете ХИВ статуса си или да не го разкривате и вашите собствени чувства по отношение на това могат значително да се променят във времето.

Може да бъде много трудно да кажете на хората, че сте ХИВ-позитивни. На някои хора може да им е трудно да приемат такава новина и тя да се окаже много разстройваща за тях. Добре е да обмислите предимствата и недостатъците на това да сте открити за своя ХИВ статус във вашето конкретно положение.

Някои възможни предимства

- Може да почувствате облекчение, че не трябва повече да пазите в тайна ХИВ статута си. Ще можете да говорите по-свободно и открито.
- Ще можете по-добре да помагате на другите хора, които учат за ХИВ и проблемите и притесненията, свързани с него.
- Другите хора ще се почувстват обнадявани, ако ви видят като пример за някой, който може да бъде открит по отношение на своя ХИВ статус.

"След като говорих публично, че имам ХИВ, за моя изненада се превърнах в човек, в който се вслушваха повече отколкото преди. Когато говоря на хора на различни срещи или на моите приятели, те ме слушат сякаш съм по-мъдър и по-възрастен. Аз нямам нищо против да гледат на мен като на по-възрастен човек, защото в Африка към по-възрастните се храни най-голямо уважение."

Лидер на група, Lumière Action, Кот д'Ивоар

"За хората, живеещи с ХИВ, е важно да имат видимост по време на обучителните семинари. Ние изграждаме съзнание у хората чрез този тип семинари. Хората смятат, че СПИН не е проблем в Еквадор, но когато по време на семинарите казвам на хората, че съм позитивен, това ги изненадва, защото смятат, че никой тук няма ХИВ. Те могат да видят, че ние сме тук и че СПИН е нещо реално."

Член на Amigos por la Vida, Гуаякил, Еквадор

"Когато се разкрих, Министерството на здравеопазването ми помогна, като ми осигури работа. Бях помолен и от една НПО да говоря пред ХИВ/СПИН общностите, с които работят. За мен като човек с ХИВ/СПИН е по-ефективно да върша тази работа, защото мога да споделям своя опит и да говоря за него. Мога да кажа на хората защо имам тази болест и какво правя сега, и че въпреки това тежко изпитание все още съм тук и съм продуктивен. Хората искат да видят други хора с ХИВ/СПИН - за тях това е преживяване. Казвам им, че ХИВ не е краят на живота. След като си диагностициран, започва нов живот."

Арчи Ривера, Pinoy Plus, Филипините

Някои възможни недостатъци

- Да кажеш на хората, че си ХИВ-позитивен, може да те накара да се чувстваш по-зле, отколкото ако само ти знаеш това.
- Може да почувстваш, че всеки говори за теб като за човек с ХИВ, а не като за същия човек, който винаги си бил.
- Можеш да откриеш, че хората не могат да те приемат по същия начин както преди да са знаели, че си ХИВ-позитивен.

"Живея в общество, в което не е приемливо да се говори за ХИВ. Ако моите съседни и колеги знаеха, че съм ХИВ-позитивна, нямаше да си струва да живея. Казах на моето семейство и те много ме подкрепят, посещавам и малка група на други ХИВ-позитивни жени, но се старая никой друг да не научи."

"Отивам в чужбина и говоря за нуждите на хората с ХИВ. Но не мога да се разкрия в моята собствена страна. Децата ми ще пострадат."

Дейност

6.1

ПРАКТИКУВАНЕ НА РАЗКРИВАНЕ НА СТАТУСА

Цел: Да обмислим какво може да се случи, ако оставим другите хора да научат за нашия ХИВ статус.

Това може да бъде направено като “мозъчна атака” в групата или индивидуално.

Направете списък, както е показано в примера по-долу. Добавете и други хора, които биха могли да разберат, че имате ХИВ, ако разкриете своя статус.

	Предимства	Недостатъци
Партньор		
Майка/баща		
Деца		
Колеги в работата		
Шеф		
Членове на футболния клуб		

Публични изяви

Всеки се притеснява, когато го помолят да говори публично пред група за пръв път, а много малко от хората са “рогени оратори”. С практиката обаче всички можем да се научим и да повишим увереността си и уменията си за презентирание. Може да ни помогне като гледаме как различни обществени фигури успешно представят гаген проблем.

Внимателната подготовка на вашата презентация ще ви помогне да изразявате своите идеи ясно и просто. Тя също така може да ви помогне да представите своето послание с яснота и убеденост.

СПИСЪК

Подготовка на вашата презентация

1. ЗАЩО правите тази презентация?
 - * За да убеждавате, обучавате, информирате, забавлявате или поради всички тези причини?
 - * Какви действия, ако има такива, искате да предприеме вашата публика в резултат на вашата презентация?
 - * Какви други цели имате?
2. КАКВО имате да кажете?
 - * Направете списък на всички идеи, информация и въпроси, които можете да представите по своята тема.
 - * Изберете най-доброто от тях, което искате да свържете с вашите цели. Кое е най-важното?
 - * Представете само няколко важни тези – не повече от три например. Това помага да създадете за публиката много ясна картина на вашата презентация.
3. НА КОГО искате да го кажете?
 - * Колко хора могат да дойдат да чуят вашата презентация?
 - * Защо биха дошли те и какво е общото между тях?
- * Имат ли те някакво познание по този въпрос, по който вие ще говорите?
4. КАК ще го кажете?
 - * Сами ли ще бъдете?
 - * Имате ли нужда от някакви визуални средства или материали за раздаване?
 - * Можете ли да включите малко хумор или драматични нотки, за да засилите въздействието?
 - * Ще помолите ли публиката и тя да се включи?
5. КОГА ще го кажете?
 - * По кое време на деня? (Ще се отрази ли това на хората, които ще дойдат, и как ще се почувстват те?)
 - * Колко дълго ще продължи презентацията?
6. КЪДЕ ще го кажете?
 - * Колко голяма е залата?
 - * Колко близо до вас ще бъде публиката?
 - * Опитайте се да видите залата преди да говорите там.

Полезни съвети

Как да изнесем презентация

Не забравяйте да дишате, особено преди да започнете да говорите. Когато усетите, че ще има проблем: спрете - вдишайте - вдишайте отново - и тогава започнете отначало.

Избягвайте да се подпирате на мебелите и опитайте да не се кривите или поклащате.

Избягвайте да разсейвате публиката, като дрънчите с ключове или монети, като си играете с косата, дрехите или очилата си, и не си слагайте бижута, които ще разсейват със светлината, която отразяват.

Ако е възможно, сложете чашата с вода подръка, но не твърде близо, за да не я разлеете.

Опитайте да не се сковавате и да се освободите от напрежението в главата, врата, раменете и ръцете (някои от упражненията по-добре могат да ви помогнат за това).

Усмивхайте се на вашата публика - това ще ви помогне да отпуснете лицето си и ще придаде топло и релаксиращо въздействие на гласа ви.

Когато свършите презентацията си, оставете малко време (не си тръгвайте веднага).

Често е полезно да се направи “мозъчна атака” за идеи или да обмислите своята презентация първо с помощта на приятели и колеги. Помислете за посланията, които искате да отправите, и за това как да ги подчертаете.

Всички – дори и най-опитните оратори – имат полза от практика. Ако е възможно, репетирайте достатъчно, за да имате нужда само да хвърлите един поглед на текста, а не да го четете гума по гума – упражнявайте се пред приятели, пред детето ви, пред огледало! Помолете приятелите или колегите си да бъдат ваша “публика” и да ви дават обратна връзка. Вижте колко време ви отнема и ако е необходимо, съкратете текста си или пък го направете по-дълъг, за да се вместите във времето.

Когато изнасяте своята презентация

За да си помогнете да се справите с нервността, идете госта преди началото и разгледайте мястото, където ще изнасяте презентацията си. Опитайте се да гържите контрол над събитието и не забравяйте, че вие знаете повече за онова, което ще кажете, от всеки друг в стаята.

Презентацията ви започва преди да започнете да говорите – веднага щом се изправите или се появите пред публиката. Влезте уверено и овладейте вашето пространство. Стойте открити и изправени, гледайте към публиката, разпределете удобно тежестта си върху гвата крака.

Направете така, че да ви виждат отвсякъде, и внимавайте да не създадете впечатление, че се опитвате да се скриете зад масата. Избягвайте да създавате каквито и да било бариери между вас и вашата публика: това може да попречи на потока на комуникация помежду ви.

Език на тялото. Когато изнасяте вашата презентация, осъзнавайте как езикът на вашето тяло и поведението ви могат да окажат въздействие върху публиката. Гледайте вашата публика и възможно най-бързо установете зрителен контакт с нея. Това е много важно, защото може да ви даде идея как хората възприемат вашето послание.

Външен вид. Преценете аудиторията и се облечете подходящо. Ако сте с делови костюм пред група млади хора, това вероятно няма да им помогне да се отпуснат, а по-скоро ще ги притесни. От друга страна да сте облечени в дънки, когато изнасяте презентация пред местни бизнесмени, също вероятно няма да бъде посрещнато с добро око. Подходящото облекло може да помогне да вдъхнете у хората доверие към себе си. Ако не сте сигурни какво да облечете на конкретна среща, винаги можете да се посъветвате какво е обичайното облекло за такъв случай.

Жестове. Физическите жестове могат да добавят допълнителен ефект към вашата презентация. Опитайте се жестовете ви да идват от раменете, а не от лактите или китката. За по-голям ефект започнете с жеста преди да произнесете думите, с които го съпровождате.

Говорете високо

Говорите ли ясно? Опитайте се гумите ви да не ваят една след друга. Ако трябва да кажете нещо, с което може да си преплетете езика, или трудни гуми, предварително ги репетирайте, докато започнете да ги произнасяте с лекота и ясно. (Ако ли не, изобщо избягвайте трудните гуми, като ги замените с груги.)

Впечатляващ ли е гласът ви? Покажете ентузиазъм по отношение на своите послания, като изразявате експресивно онова, което искате да кажете. Ако звучите отегчено, вероятно и вашата публика ще се почувства по същия начин. Гласът ви трябва да се повишава и снижава както ежедневната разговорна реч. Тогава е много по-интересно да се слуша.

Колко бързо говорите? Говорите ли бързо – имате ли прекалено много за казване за прекалено кратко време? Можете ли да съкратите речта си. Прекалено бавна ли е тя? Ако нямате достатъчно за казване, по-добре направете презентацията си по-кратка, вместо да я изнасяте по-бавно. Правете паузи – хората имат нужда от време, за да обмислят това, което казвате, или онова, което се случва. Може да е полезно на определени места в текста да си поставите знаци, които да ви подсещат да подчертаете определени гуми или да си поемете въздух.

Звучите ли нервно? Три пъти си поемете дълбоко въздух или просто кажете, че се чувствате малко нервни. Публиката вероятно ще се почувства облекчена: може би и те се чувстват по същия начин.

Достатъчно силен ли е гласът ви? Ако хората се напрягат, за да чуят гласа ви, много бързо ще се откажат да се опитват. Помолете ги да ви кажат, ако говорите прекалено тихо, като ги подканите: “Вдигнете ръка, ако не ме чувате.” Дори презентациите пред малки групи изискват по-висок глас от нормалния. Говорете на хората в ъгъла на залата.

Визуални средства

Хората обикновено помнят по-лесно образи, отколкото гуми. Визуалните средства могат да допринесат за вашия имидж. Опитайте се чрез тях да изразите нещо, което не можете с гуми. Използвайте визуалните средства умерено за постигане на максимален ефект – да подчертаете основни тези, да добавите граматизъм или да отбележите промяна на темпото или фокуса. Визуалните средства трябва да бъдат подходящи и да подкрепят вашето послание.

- Диапозитиви и снимки – използвайте силни, активни образи, които ясно изпращат посланието ви. Винаги се уверявайте, че хората на диапозитивите и снимките нямат нищо против образите им да бъдат използвани.
- Когато е възможно, използвайте истински предмети, а не модели. Например раздавайте истински презервативи и банани и краставици сред аудиторията, когато искате хората да се упражняват да поставят презервативи.
- Избягвайте сложните диаграми, таблици и графики. Опитайте се да ги направите колкото е възможно по-прости.
- **Не забравяйте**, че самите вие сте визуално средство номер едно.



© International HIV/AIDS Alliance

“Използвайте истински предмети като презервативи, когато е възможно”, Eudes, Еквадор

Отговаряне на въпроси

- Не мислете, че трябва да знаете всичко. Нормално е да кажете "не знам" и когато е възможно – да предложите да потърсите информация по-късно.
- По-добре да говорите, като изхождате от своя личен житейски опит, отколкото да давате теоретични отговори.
- Там, където е подходящо, поощрявайте дискусията, а не просто задаването на въпроси и даването на отговори.
- Прегварително подгответе отговорите на евентуални въпроси. Решете на кои въпроси няма да отговаряте, ако чувствате, че те са твърде лични, и се подгответе да обясните защо.

След презентацията

Говоренето пред по-широка публика, особено когато нямате много голям опит, може да бъде дълго и уморително.

- Направете така, че да можете да говорите с някого след презентацията, ако имате нужда от това.
- Обмислете да вземете някого с вас на презентацията, така че да бъдете с човек, който ви познава.
- Пойскайте обратна връзка – понякога публиката може да ви помогне със своите отговори. Също така кажете на хората в публиката, че са ви подкрепили, като са ви слушали.

Дихателни упражнения и упражнения за отпускане

Един добър начин да релаксирате е като правите упражнения за разтягане. Например повдигнете и след това отпуснете раменете си, после леко раздвижете цялото си тяло и продължавайте да дишате. Точно преди да заговорите проверете дали стойката ви е свободна и отпусната, без напрежение във врата. Дишайте дълбоко и от гърното на гърдния кош.

Погледнете публиката и си припомнете какво искате от тях. Вдишайте, после започнете да говорите, след като издишате. Това означава, че ще започнете колкото е възможно по-релаксирани и с много въздух.

Забележка: Винаги прекратявайте изпълнението на всяко упражнение, от което ви боли, и се протегайте само толкова, колкото се чувствате комфортно. Опитайте се да останете релаксирани и под контрол през цялото време. Продължавайте да дишате и да се движите колкото се може по-плавно.

Дейност

6.2

ДА ОТПУСНЕМ ГОРНАТА ЧАСТ НА ТЯЛОТО СИ

Глава

- 1 Застанете прави или седнали, с колкото се може по-изправено тяло, като ръцете ви са отпуснати.
- 2 Наведете главата си напред и след това бавно я изправете, усещайки как мускулите на врата ви се изпъват.
- 3 Отпуснете леко главата си назад и след това я изправете.
- 4 Наведете глава на една страна (прилепвайки ухо към рамото), след това я опънете и я изправете отново. Повторете на другата страна.
- 5 Леко завъртете глава в кръг колкото е възможно по-пълно.
- 6 Леко наклонете глава и усетете мускулите на врата да се напрягат и след това да се отпускат.
- 7 Завъртете съвсем леко глава, за да я освободите, и след това я изправете. Вратът ви не трябва да бъде схванат.

Рамене

- 1 Застанете седнали или прави, с колкото се може по-изправено тяло, като ръцете ви са отпуснати.
- 2 Повдигнете едното си рамо и след това леко го отпуснете. Повторете същото с другото рамо, а след това и с двете рамене.
- 3 Усетете смъкването на раменете ви.
- 4 Леко раздвижете едното си рамо в кръг, а после и другото. Повторете за всяко рамо в обратната посока.



Горна част на тялото

- 1 От стояща позиция с леко разтворени крака вдигнете високо ръце и следвайки движението, се изправете на пръсти.
- 2 Като пазите равновесие, протегнете пръстите на ръцете си, докъдето можете. Задръжте така, докато преброите до пет.
- 3 Леко се пуснете отново на пети и се наведете напред и от кръста надолу, като оставите ръцете да се люлеят свободно между краката ви. Оставете се на собствената си тежест да ви спусне надолу толкова, колкото ви е комфортно.
- 4 Отново се изправете.

Гръден кош

- 1 Докато сте прави или седнали, поставете ръце за главата – така, както ви е удобно.
- 2 Вдишайте през носа и издишайте.
- 3 Изчакайте, докато усетите, че гръдният ви кош трябва отново да се напълни, след което го оставете да се разшири и изпълни.
- 4 Повторете целия цикъл два или три пъти. (Това упражнение разширява гръдния кош). Опитайте се да усетите напрегнати и отпуснати различни мускули, докато ги използвате.

Дейност

6.3

ДА СЕ ПОДГОТВИМ ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ГЛАСА СИ

Първо легнете на пода и се отпуснете:

- 1 Легнете, като оставите ръцете си отпуснати покрай тялото, а краката ви да са леко разтворени.
- 2 Изпънете гърба си колкото е възможно повече – разтворете рамене и протегнете врата и гърба си. Мислете си как сякаш се разстилате по пода.
- 3 Почувствайте раменете, врата и ръцете си свободни и отпуснати. Ако е необходимо – разтръскайте ги леко.

След това се фокусирайте върху дишането и гласа си:

- 4 Поставете ръцете на гръдния си кош в най-широката му част и вдишайте през носа. Задръжте дъха за няколко секунди и след това го издишайте през устата докрай. Изчакайте, докато усетите, че междуребрените ви мускули имат нужда да се раздвижат, тогава бавно вдишайте отново, усещайки как се разширява гръдният ви кош назад и настрани. Повторете тази последователност няколко пъти.
- 5 Сега вдишайте през носа, а след това издишайте през носа, докато броите до 10. Опитайте се да почувствате междуребрените мускули. Повторете този цикъл, като броите до 15, а след това до 20.
- 6 Вдишайте през носа, усещайки как междуребрените ви мускули се разширяват. След това издишайте през устата, леко, няколко пъти за едно вдишване. Поставете ръката си в долния край на гръдния кош, за да усетите откъде идва въздухът (от диафрагмата ви).
- 7 Повторете този цикъл, като издавате тих звук: “ръ, ръ, ръ”. Повторете го със звука “ох, ох, ох”. Всеки път преди да вдишате се уверете, че сте издишали напълно.
- 8 Дишайте и усетете гръдния си кош отворен и разширен. Издишайте. Отново вдишайте и издишайте, докато броите бавно на глас до шест. Отново вдишайте и кажете няколко гуми на глас. Уверете се, че гробовете ви се напълват всеки път, когато вдишвате, и че звукът започва, когато издишвате. Не забравяйте да проверите дали вратът и раменете ви са отпуснати и освободени от напрежение.

Трето, докато стоите прави:

- 9 Застанете изправени, като изпънете гърба си колкото се може повече, с леко разтворени крака, в добро равновесие и с изправен врат. Оставете ръцете си да висят свободно покрай тялото.

Опитайте се да усетите колко по-различно се чувствате сега, в сравнение с преди да направите това упражнение.

Дейност

6.4

ЗВУКОВО ЗАГРЯВАНЕ

- 1 Движете се, като говорите на себе си, за да свикнете да чувате своя глас, който звучи по-силно, отколкото обикновено.
- 2 Ослушвайте се за различното звучене на своя глас – високо, ниско, бързо, насмешливо.
- 3 Опитайте се да изпълните части от своята презентация с преправен глас или по различни други начини – без да се притеснявате, че ще звучи глупаво.
- 4 Кажете началните и финалните гуми с колкото се може повече от следните чувства: с молба, с гняв, със заповеден тон, със съблазнителен тон, спокойно.
- 5 Пейте! Опитайте да пеете, когато сте релаксирани, например в банята.
- 6 Опитайте се да изпеете част от вашата презентация в различни стилове като балада, рап, детска песен, опера.

Точно преди вашата презентация опитайте няколко дихателни упражнения и след това добавете някакъв звук.

- 1 Изтананикайте една нота (изберете първо от средата на гамата).
- 2 За да си отворите гърлото, отпуснете челюстта си и направете меко “аааааааааааа”.
- 3 За да затоплите мускулите, които са необходими за ясно говорене, опитайте да кажете кратко стихотворение или да прочетете откъс от текст бързо (или да повторите някакъв текст, който знаете).
- 4 Направете голяма прозявка и след това проверете дали дишате с диафрагмата, а не само с гърдния кош.



Как да работим с медиите?

Има две причини да работите с медиите:

- те са основно средство да предадете своята информация до по-широка аудитория;
- медиите правят много, за да формират социалната и културна среда, в която работите.

Да използваме медиите, за да комуникираме

Вестниците или радио- и телевизионните програми са добър начин да се предаде информацията ви. Недостатъкът е, че може би няма да имате пълен контрол над онова, което се напечата или излъчи в ефир. Следващите точки дават предложения как да накарате медиите да работят за вашата група:

Медиите могат да бъдат използвани:

- за промоция и повишаване на информираността преди едно събитие;
- да отговорят на скорошни събития, след като те са се случили;
- да излъчат послания за превенция и грижи;
- да предупредят за неща, които предстоят да се случат.

Полезно е да разберете как работят журналистите, ако искате да работите с тях.

Всички журналисти – независимо дали са от радио, телевизия или печатни медии – работят с кратки срокове. Преди да им изпратите информация разберете кога са сроковете им.

Ако с вас се свържат представители на пресата и се чувствате неподготвени, кажете че вие ще им се обадите след няколко часа. Като правило не казвайте нищо на пресата, под което не искате да стои вашето име. Винаги проверявайте дали вашето име и името на вашата група са изписани коректно. Пускайте да видите завършената статия преди да бъде публикувана, но това не винаги ще бъде възможно.

Опитайте да си създадете отношения на доверие с отделни журналисти. Много журналисти са лично засегнати от ХИВ и могат да пожелаят активно да работят с вас, за да се борят с дискриминацията и негативните стереотипи. Запознайте се с журналистите в местните вестници и с хора, които работят в радиото или телевизията. Те често търсят нови истории и вие може да успеете да им предложите такива, или да споделите за различни аспекти на вашата работа, които са подходящи. Журналистите може да се заинтересуват да интервюират някого от вашата група или да отразят събития или дейности, в които се включвате вие.

Полезни съвети

Работа с журналисти

Осигурете на пресата информация, от която те ще имат нужда под форма, която могат да използват.

Развийте добри взаимоотношения с журналистите и бъдете колкото е възможно по-полезни.

Проявявайте разбиране към ограниченията и натиска, под който работят журналистите.

По-скоро работете съвместно, отколкото срещу журналистите, когато това е възможно.

Избягвайте да диктувате условия - всеки добър журналист ще се съпротивлява да му бъде казвано какво да мисли или пише.

Опитайте се да не заемате защитна позиция, дори ако ви предизвикат, просто ясно заявете вашата позиция.

Интервюта в пресата

Ако ви интервюират по радиото или по телевизията:

- Бъдете подготвени – бъдете наясно с фактите и цифрите. Ако си носите бележки с вас, това може да ви помогне да се задържите в рамките на темата и да избегнете да се повтаряте или да станете досадни.
- Бъдете ясни и кратки. Пригържайте се към въпроса.
- Може да бъде полезно да дадете някакви примери – човешки истории. Но не забравяйте да не споменавате имена и да запазите конфиденциалността.
- Говорете просто и избягвайте жаргона или дългите думи, които слушателите може да не знаят.

Вие трябва да говорите само за неща, за които се чувствате уверени. Ако ви питат лични неща, които нямат връзка с интервюто, или можете да върнете задаващия въпросите обратно на темата, или любезно да откажете да отговорите.

Можете да успеете да помогнете на журналистите, когато отразяват въпроси, свързани с ХИВ. Например малко журналисти имат време или ресурси да пътуват извън града, в който живеят. Ако имате проекти в селски район, можете да предложите на журналист, на когото имате доверие, да посети този район.

Писане на пресрилийз

Пресрилийзът е кратък “бюлетин с новини”, който описва предстоящо събитие или значителен въпрос. Той е написан в стил, който го прави лесен за използване директно от представителите на пресата, без да трябва да правят промени.

Пресрилийзът може да се използва да се рекламира:

- формиране на нова група за взаимопомощ;
- предстояща среща или публично събитие;
- публикация на нова книга или брошура;
- оратор по определен въпрос.

Може да ви се стори полезно във вашата група да разработите “медуен пакет”. Той може да включва:

- стандартен стил за пресрилийз;
- информационна страница за ХИВ/СПИН (вж. Информационни страници 1 на стр.135);
- речи или изявления по този въпрос от членове на групата или местни знаменитости;
- копия от лични свидетелства, ако това е подходящо;
- описание на вашата организация на една страница;
- представяне на вашия говорител, ако е подходящо.

Групите на ХИВ-позитивни хора и организациите, работещи в областта на СПИН, често се отнасят подозрително към медиите. Среща се неточно, преубедено и сензационно отразяване на ХИВ и то може много да навреди. Много може да се направи, за да се подобри отразяването, като се създават дълготрайни отношения с журналистите и медийните организации. Журналистите често (макар и не винаги) са готови да слушат и да отговорят на призови към тях и да играят позитивна роля в медийното отразяване на ХИВ.

СПИСЪК

Подготвяне на пресрилийз

Преди да пуснете пресрилийз, обмислете следното:

- * Разрешено ли ви е да създавате контакти с пресата или радиото (ако сте назначени на работа от правителството например)?
- * Сигурни ли сте, че информацията е точна и е в съгласие с политиката на вашата група?
- * Това, което имате да кажете, наистина ли е новина? Ако не е така, пресрилийзът може да попадне директно в кошчето.

Уверете се, че сте включили следната информация:

- * Какво ще се случва - събитие, имена на важни хора, които може да го посетят?
- * Защо се организира събитието?
- * Къде ще се проведе събитието или дейността, дайте подробна информация как да се стигне дотам.
- * Кога ще се проведе - посочете час и дата.

- * Дайте адрес и телефонен номер на лице за контакт, ако има нужда от още информация.

Използвайте вестникарски стил на писане: кратък, с изречения и параграфи, съдържащи предимно факти.

Включете петте въпроса (кой, кога, какво, къде и защо) в първото изречение или първия параграф. Уверете се, че то обяснява причината за пресрилийза - свързан ли е с предстоящо събитие? Свързва ли се с настоящите новини?

Ако включвате цитати, винаги представяйте името на източника (запазвайки конфиденциалността му, ако това е необходимо).

Направете вашия пресрилийз до една страница.

Включете хубава снимка или илюстрация, ако е възможно.

Бъдете подготвени някой репортер да поиска да ви интервюира. Обсъдете предварително в групата възможните въпроси, които може да ви попита.

Позитивни Вибрации



ПРЕСРИЛИЙЗ

За незабавно отразяване
1 октомври 1999 г.

За контакти: Рон Кастана
Тел.: 909 090

ДИ ДЖЕЙ ДАРЛЕНЕ В ЕНИТАУН

Известната диджейка от Радио нейшън Ди Джей Дарлене на 10 октомври ще посети Енишаун и новосъздаденото "Позитивно място" един нов групен център за подкрепа на хора, живеещи с ХИВ.

Ди Джей Дарлене знае всичко важно за подкрепата на хората с ХИВ: "Аз съм готова да подкрепя всичко, което би позволило на хората с ХИВ да се събират. Моята сестра почина от СПИН преди пет години и в продължение на дълго време тя нямаше с кого друго да говори освен с мен, нейното семейство. Тя помогна да се основе група за подкрепа Позитивни вибрации и щеше да се гордее да я свързват с "Позитивно място". Моите поздравления за "Позитивни вибрации", че са го основали."

"Позитивно място" е пространство, където всички хора, които имат ХИВ или биха искали да говорят с някого за ХИВ, могат да отидат за конфиденциален съвет, подкрепа или просто да пият чаша чай и да си побържат. Особено важно е, че "Позитивно място" е основано и се поддържа от хора, живеещи с ХИВ/СПИН в този район."

Един от акцентите на вечерта ще бъде живо предаване по Радио Нейшън от Ди Джей Дарлене и местни начинаещи рап звезди, които ще изпълнят рап версии на популярни песни, включително печелившите състезатели в гимназиалното състезание в Енишаун, организирано от Радио Нейшън. Журито включва г-н Хан от Народната банка в Енишаун и г-н Пинто, ръководител на Здравна дирекция в Общината.

Концертът започва в 9 ч. Билети се продават на входа.

За повече информация:

Рон Кастана
Позитивни вибрации
Позитивно място
Централен здравен център на Енишаун
Улица "Пазарна"
Тел.номер: 909 090

ЧАСТ 7

Да окажем въздействие

- 110 Подкрепа за отделни хора
- 111 **ДЕЙНОСТ 7.1.**
Умения за договаряне
- 112 Позитивни мрежи
- 113 **ДЕЙНОСТ 7.2.**
С кого трябва да работим?
- 114 Застъпничество
- 119 Обществени кампании



© Strategies for hope

Доброволци в Ахмедабад, Индия, кампания срещу стигматизацията на хората с ХИВ

Всички ние като хора, и в нашите групи, сме повлияни от нашата общност и от по-широкото общество. Това може да бъде ценно, особено ако сме подкрепени от други хора и организации. Но най-често ХИВ-позитивните страдат от дискриминация – другите ни пренебрегват, обвиняват и се страхуват от нас, а политиките активно ни дискриминират. Важно е да можем да участваме в процеса на вземане на решения и промяна на нагласите, които въздействат върху нашия живот и живота на другите хора, живеещи с ХИВ/СПИН или уязвими към ХИВ/СПИН.

Има няколко различни подхода към промяната:

- повлияване на хора или институции да променят своите практики чрез предоставяне на информация, участие в договаряния и обсъждания;
- използване на законите и политиките за осъществяване на промяна в практиката, например на работното място и в болниците;
- включване на хора с ХИВ в процесите на вземане на решения, например като станат членове на местни комитети, районни здравни комисии или национални консултативни органи;
- преодоляване на съпротивата към промяна в нагласите или практиките чрез привличане на вниманието към проблемите с кампании и медийно отразяване.

Подкрепа за отделни хора

Групите за взаимопомощ и подкрепа могат да играят важна роля в подпомагането на хората да решават проблемите си. Например ако те не вярват на съвета, който им е дал лекарят им, или детето им е било подложено на тормоз в училище.

Освен това групите помагат на хората да подобрят своите собствени умения за договаряне или като им предлагат да помолят приятел или колега да ги подкрепи. Успешното договаряне става, когато аргументите са представени убедително и без агресия. Договарянето включва вземане на съвместно решение с някой друг, когато двамата заедно обмислят своите различни мнения, а не единият да решава вместо другия.

Договарянето включва всеки човек да може да се изразява и да слуша другия. Дватама трябва да се уважават и да са готови на компромиси.

Може да се окаже полезно във вашата група да се практикуват уменията за договаряне, за да се подготвят по-добре членовете ѝ за повдигане на важни въпроси пред други хора.

"Жени, борещи се със СПИН в Кения (WOFAK) е група за взаимопомощ на жени, живеещи с ХИВ. Една ХИВ-позитивна жена ни помоли за подкрепа - искаше да намери лекар, който да ѝ помогне при раждането на детето ѝ. Това ѝ беше отказано поради нейния ХИВ статус. Ние се срещнахме с местни здравни професионалисти и един лекар се съгласи да ѝ помогне при раждането. След това успешно дело ние осигуряваме информация и обучение за здравните работници, за да намалим техните страхове, свързани с инфекцията."

WOFAK, Кения



© Women Fighting AIDS in Kenya

Рагвай се, заедно можем да се справим!

Дейност

7.1

УМЕНИЯ ЗА ДОГОВАРЯНЕ

Цел: Членовете на групата да упражняват индивидуалните си умения за договаряне.

1 В групата обмислете ситуация, която искате да промените или да предизвикате. Двама доброволци изиграват ситуацията за около 3-5 минути.

Примерна ролева игра – да договорите варианти за лечение с лекар.

Човек с ХИВ иска да разбере повече за лекарствата, които му се предписват. Лекарят предлага определено лечение за неговия кожен проблем, но човекът не го иска. Разиграйте разговора, който се провежда между лекаря и човека.

2 Друг човек, или останалите от групата, наблюдават ролевата игра и записват наблюденията, отговаряйки си на следните въпроси:

- Какви може да са факторите, карещи лекаря да предложи такова лечение?
- Защо човекът не приема това определено решение?

3 След като свърши ролевата игра, обсъдете ситуацията:

Отделиха ли време, за да изслушат мнението на другия? Чу ли човекът защо лекарят смята, че лечението е полезно? Чу ли докторът защо човекът поставя под съмнение съвета му?

Как може да се е почувствал докторът, когато съветът му е поставен под съмнение? Как може да се е почувствал човекът, когато мнението за собственото му здраве не се взема под внимание?

Как всеки от тях може да помисли да предложи решение, което удовлетворява и двамата?

4 Обсъдете записаното от другия наблюдател и го използвайте като отправна точка да планирате как да се повдигне този въпрос пред лекаря при следващото посещение на човека.

Договарянето с отделни хора може понякога (макар и не винаги) да подобри определена ситуация. Ако тази ситуация не се разреши или ако има вероятност такава ситуация да възникне отново, може да бъде необходимо да помислите за промяна в договарянето на по-широко ниво.

© International HIV/AIDS Alliance



Групата участва в ролева игра как убеждава местния епископ да ги подкрепи, Еквадор

Позитивни мрежи

Съвместната работа с други хора укрепва нашата собствена работа и може да има по-широко въздействие върху обществото, като "обединява нашите ресурси". Изграждането на връзки с другите може:

- да повлияе върху останалите хора и да ги направи по-осъзнати за съществуването и нуждите на хората с ХИВ;
- да увеличи ефективността на нашата собствена работа, например като се възползваме от уменията и опита на други групи;
- да разшири въздействието от нашата работа, например като даваме възможност нашите успехи да се възприемат и възпроизвеждат чрез услуги, предоставяни от тържавата и групи НПО;
- да преодолее бариерите пред нашата работа, например като помагаме да се променят законите, които позволяват на частните фирми да уволняват ХИВ-позитивни служители.

Тези мрежи могат да бъдат групи, работещи за ХИВ и СПИН, но могат да бъдат и групи от хора, работещи по други въпроси, които засягат вашите членове – групи от гей мъже или проституиращи например.

"REVS+ (съкращение, което на френски означава "отговорност, надежда, живот, солидарност") е група за взаимопомощ на хора, живеещи с ХИВ/СПИН. Отначало бяхме пълни с идеи, но ни беше трудно да подготвим предложение за проект, който да предложим за финансиране на донорските организации. Участвахме в обучителна сесия по темата за общностната подкрепа, проведено от една местна група (Initiative Privée et Communautaire de Lutte contre le SIDA au Burkina Faso). Двама от нашите членове посетиха обучението и имахме възможността да се срещнем с хора от други групи, всички работещи по свой начин за подкрепа и грижа за хората с ХИВ. Беше полезно да осъществим този личен контакт и сега участваме в мрежа от сдружения, подкрепящи хората с ХИВ. Сега получаваме техническа подкрепа за разработване на наши проекти за взаимопомощ."

REVS+, Буркина Фасо

Дейност

7.2

© International HIV/AIDS Alliance



С КОГО ТРЯБВА ДА РАБОТИМ?

Цел: Да изследваме полезните партньорства на местно ниво.

- 1 Поставете голям лист хартия на стената.
- 2 Напишете името на вашата група по средата и начертайте кръг около него. Около този кръг очертайте групи два по-широки кръга, наречени “нашата общност” и “по-широкото общество”.
- 3 Помолете групата да направи “мозъчна атака” с кои групи трябва да работи (например майки, притежатели на местни магазини, служителите в Националната програма за СПИН, донори и религиозни организации).
- 4 Напишете ги в подходящите кръгове, подредени по важност.

След това можете да помислите с кого вече поддържате добри връзки, с кого не сте установили връзки и кой е зле настроен към вашата група или вашата работа. Вижте застъпническия списък на стр. 115 и определете с кого има нужда да работите.

“Веднъж в годината правим среща на партньорите. “Партньори” са тези НПО, които предлагат услуги на хората с ХИВ. Целта на срещата е да преценим къде ние (Pinoy Plus) се вписваме в техните дейности. На срещата НПО представят своите нужди и виждаме кой би ни подкрепил, с кого ще работим и къде НПО дублират нашата собствена работа (в такъв случай ги обезкуражаваме да поемат тази роля). Ние посочваме подкрепата, от която се нуждаем, например офис оборудване и факс машина.

Все още имаме някои притеснения. Често усещаме, че ни използват и нашето участие е само символично. Така че ако името ни стои върху някое предложение за проект, трябва да се уверим, че участваме от фазата на планирането до фазата на оценката. Ще правим семинари за други организации, но вече не бихме правили каквото и да е, както беше в началото. Ние си дадохме сметка, че не получавахме нищо от онова, което би било полезно за Pinoy Plus, така че сега приоритет са семинарите, които можем да правим добре.”

Арчи Ривера, Pinoy Plus, Филипините

Застъпничество

“Застъпничество” означава да предадете Вашето послание на групи хора, които да постигнат:

- по-широко обществено разбиране за ХИВ и групи въпроси;
- промени в политиките, законите и услугите.

Застъпническата работа може да включва действие на всички нива, на местно ниво и чрез представителство в управленските органи на национално ниво.

“Фондация EUCES е НПО, която предоставя грижи на хора с ХИВ и има ХИВ-позитивни служители и доброволци. Тя създаде хостел в общността, където хора с ХИВ можеха да отседат в покрайнините на столицата Кито. Когато местните жители откриха, че е за хора с ХИВ, те се настроиха много враждебно. Започнаха да се разпространяват слухове и персоналът, доброволците и хората, посещаващи центъра, бяха заплашвани.

Те решиха да потърсят помощ, за да разрешат тази ситуация. Размишляваха кой е в положение да им помогне и се опитаха да го убедят да подкрепи тяхната работа. Един местен свещеник играеше ролята на посредник и по време на своите проповеди говореше за проекта. Поради неговото положение в местната общност жителите бяха по-малко склонни да отправят провокации към него, отколкото към служителите на EUCES, и така те повече го слушаха. Групата се обади на местната преса и работи с отделни журналисти, за да ги убедят да осигурят подкрепящо медийно отразяване. Също така започнаха кампания за повишаване на информираността и образование в тази област – това разреши някои от погрешните разбирания и страха, който имаха местните хора.

Промяната не стана за една нощ. Въпреки това ситуацията се промени от положение, в което центърът беше на косъм от затваряне, до приемането му.”

EUCES, Еквадор

“От 1986 г. до 1990 г. националната политика за СПИН в Куба включваше задължителна изолация на хората с ХИВ в специални санаториуми, позволяващи посещения на семейството и малко след това отпуски за уикенда. Една група работници и други хора, живеещи с ХИВ, започнаха да поставят под въпрос тази политика. През 1990 г. хората, живеещи с ХИВ, обитаващи главния център за грижи и превенция в Куба – санаториума Сантяго де лас Вегас – създадоха група за превенция на СПИН (GPSIDA). Нашата цел беше гласовете на хората, живеещи с ХИВ/СПИН, да бъдат чути, да предлагаме обучение за СПИН в общността и да организираме кампания за правото към нас да се отнасят с уважение.

След като сами себе си обучихме да работим като обучители в превенция, ние започнахме да работим с Националната програма за СПИН, за да гарантираме, че те разполагат с точна информация, и да се изправим срещу предразсъдците, които хората имат по отношение на ХИВ. Насочихме се към колежи, обучаващи учители и работодатели и използвахме телевизия и радио, за да достигнем до семейства и младите хора.



Предоставяне на грижи и подкрепа в един общностен център за грижи в Еквадор

Полезни съвети

Четири стъпки да станеш ефективен застъпник:

1. Работете в коалиция

- * Включете широк спектър от общностни групи.
- * Поставайте си реалистични цели и задачи.
- * "Формализирайте" вашата коалиция, като ѝ дадете име, съставите списък на членовете ѝ и т.н.
- * Уверете се, че вашите членове разбират и са съгласни с целите и задачите на коалицията.
- * Поставайте краткосрочни задачи и дългосрочни цели.

2. Проведете проучване

- * Какви са нуждите в общността?
- * Какво е положението в общността - кого може да включите?
- * Каква е политическата ситуация - как може да успеете?
- * Какви критики очаквате и как може да им отговорите?

3. Подгответе

- * материали, подходящи за публиката, така че да отговарят на нейните тревоги, да обясняват защо е необходима вашата програма и да могат да бъдат раздавани след срещите;
- * отговори, които подкрепят вашата теза, реагират на критиките, помагат да се започне спокойна дискусия.

4. Образовайте

- * обществеността;
- * политиците;
- * медиите.

Отчасти в резултат на нашата работа през 1993 г. на обитателите на санаториума беше дадена възможността да останат в санаториума или да се върнат вкъщи и да получават амбулаторни и домашни грижи, осигурени от мрежа от семейни лекари в общността. Това беше решителна стъпка към интеграцията на хората с ХИВ в кубинското общество. GPSIDA образова и подготви хората за промяната. Тези санаториуми сега са затворени."

Хуан Карлос де ла Концепсион, GPSIDA, Куба

СПИСЪК

Преди да започнете проект за застъпничество

- Защо искате да промените съществуващото положение и какво се надявате да постигнете?
- Върху какви конкретни въпроси ще се фокусирате и към какви промени се стремите? Изберете няколко ключови послания и ясно обяснете как предлагате да осъществите тези промени, като покажете, че те са възможни.
- С кого искате да работите по време на кампанията? Кой трябва да бъде включен в нея и кой ще подсили вашето послание? (Можете ли да работите с групи за хора с ХИВ, здравни работници, групи за човешки права, адвокати, известни личностни, религиозни лидери, политици, профсъюзи, НПО?)
- Върху кого трябва да окажете влияние: медиите, управляващите, местните НПО, болницата, църквата или джамията?
- Каква информация най-добре би обяснила вашите аргументи и би подкрепила вашите искания? (Стремете се да покажете, че разполагате с всички факти за ситуацията и че вашите аргументи са убедителни и апелират в полза на собствения интерес на хората.)
- Как и кога ще предадете вашето послание (например чрез писма, срещи, събирания, пресрилийз, интервюта, информации или информационни страници)?

Източник: Rau, B., Ten steps for HIV/AIDS advocacy, AIDScriptions, юли 1995 г.



© International HIV/AIDS Alliance

OSAFI провежда месечни срещи с кмета на града, Оланпаго сити, Филипините

Да заемем място на масата

Една от най-важните стъпки за повлияване на промените е да се включите в органите за управление. Все повече групите се включват на местно, национално и международно ниво като представители на хората, живеещи с ХИВ/СПИН.

“За всяка организация, която работи в полето на ХИВ/СПИН, е важно да включва хора, живеещи с вируса, защото ние сме тези, които имаме впечатления от първа ръка от проблемите, пред които се изправяме... През 1995 г. Мрежата за СПИН на Зимбабве (ZAN) въведе система, чрез която председателят на зимбабвийската национална мрежа на хората, живеещи с ХИВ/СПИН (ZNPP+), стана член на националния изпълнителен орган на ZAN. Това доведе до подобряване на взаимоотношенията между различни НПО и групите за подкрепа на ХЖХС. Някои НПО бяха назначили ХЖХС като свои служители. Самият ZAN осигурява офис пространство за секретариата на ZNPP+.”

Емили Чидигуе, ZNPP+

Това може да бъде много ценен опит. Важно е обаче да се обмислят недостатъците и потенциалните проблеми. Понякога ХИВ-позитивният представител може да бъде само “значка на ревера”. Често хората, които са избрани за представители, не притежават необходимите умения или знания, за да участват. Представителите могат да не “представяват” общността и да говорят само от името на своята собствена група. Това може да означава, че управляващите могат да изтъкват, че са се консултирали с ХИВ-позитивни хора и въпреки това да не направят сериозни промени.

Може да успеете да намалите тези проблеми, ако:

- като група постигнете съгласие относно някои основни въпроси, които вашият представител да повдигне, и след срещата да осигурите сесия за дебрифинг;
- гарантирате, че представителите са избрани от групата или мрежата на хората с ХИВ във вашата област и трябва да се

отчитат пред останалите хора с ХИВ, като например след проведените срещи докладват на своята група;

- гарантирате, че към представителите в комитетите и управителните органи се отнасят на равна основа с другите, например финансово или по отношение на правото да участват във взимането на решения;
- обучите представителите в асертивност и умения за договаряне и като гарантирате, че те ще се чувстват уверени, осигурявайки им например обучение в основни правни познания преди да се включат в кампания за борба с дискриминацията на работното място или в затворите;
- поощрявате включването на хора с ХИВ, които вече имат такива умения, знания или образование, например ХИВ-позитивни адвокати, лекари и други.

"Вършех работа без пари, участвайки в различни бордове. Всички очакват да продължа да работя безплатно. А аз си мисля - ето, стоя на конференции и говоря с консултанти - консултанти, които не разбират нищо - и на тях им плащат 900 долара, докато на мен ми дават два автобусни билета. "Не, благодаря." Идва ми да им изкрещя: "Не мога да върша всичко това без пари. Искам да го правя, защото вярвам в него и то трябва да се свърши. Но и за мен трябва да се погрижите."

Уинстън, Канада

"Инициативата за обучение в лидерство (LTI) цели да обучи и подкрепи лидерите в общността на ХЖХС да "увеличат максимално своя уникален и основен принос за формиране на политики, разработване на програми, предоставяне на услуги и оценка на програмите." Хората, живеещи с ХИВ/СПИН в щата Ню Йорк, си дадоха сметка, че много от нашите опитни "лидери" имат "прегаряне", разболяват се или умират. Няма утвърден начин за предаване на умения към бъдещи лидери и съвсем малко от нас са специалисти в планирането на програми.

LTI идентифицира хората, които проявяват интерес да бъдат обучавани чрез процес на кандидатстване. LTI покрива теми като история на лидерството на ХЖХС в щата Ню Йорк; ефективно лидерство; идентичност; различие и ХИВ; организиране на общността; процес на управление; презентационни умения и публично представяне на лично свидетелство. След това преминалите през обучението се поощряват да се присъединят към местните органи за управление в областта на ХИВ/СПИН и към държавните органи в организации, където могат да развиват своите умения в подкрепяща среда. Ние се надяваме, че в края на краищата обучените ще могат да заемат платени позиции, до които в момента хората, живеещи с ХИВ/СПИН, нямат достъп."

Джайро Педраса, ръководен комитет на LTI

Вж. Информационна страница 3 на страница 139, която представя волеизявлението на страните, подписали "Парижката декларация" и ангажирани се с "По-широко включване на хората, живеещи с ХИВ/СПИН".

Човешки права и ХИВ

Някои НПО и отделни хора използват подхода на човешките права, за да се противопоставят на дискриминацията, която пряко засяга хората, живеещи с ХИВ, или прави някои групи от хора по-уязвими към инфекцията.

Човешките права означават, че всички хора имат правото към тях да се отнасят като равни по отношение на тяхната човешка ценност и достойнство, които и да са те. Декларацията за правата на човека е съставена през 1948 г. и днес е подписана от почти всички нации. Има и по-нови международни споразумения относно правата, които имат законова сила за нациите, които са ги подписали.

Разбира се, човешките права не засягат само ХИВ – много хора нямат достъп до минимални основни нужди. Но съществуват някои форми на дискриминация, които пряко засягат хората, живеещи с ХИВ/СПИН, или правят някои групи хора по-уязвими към инфекцията.

"Рамката за действие" цели да улесни документирането, мониторирането и успешното противопоставяне на нарушенията на човешките права в региона. Рамката съдържа шест елемента:

1. Разбиране и приемане на обща визия от всички включени хора в региона.
2. Съгласие за общи стандарти за човешки права и наличие на анализ на ситуацията.
3. Обучение за изграждане на капацитет в застъпничество у индивиди и групи.
4. Овластяване на уязвимите групи, за да могат те да се организират, да действат и да решават проблемите.
5. Разработване на инструменти за застъпничество, които лесно се разбират и използват в местния контекст.
6. Съществуване на критична маса от индивиди и организации в НПО, в медии и в частния сектор, които са ангажирани с човешките права.

Източник: Human Rights Working Groups of APN+ и APCASO (Вж. Информационна страница 2 за списък със стандарти за човешки права)

Използване на законодателството

Законодателството може да установи стандарти в обществото, да възпира хората да ги прекрочват и да поощрява групи да отстояват правата си. В много страни законите се променят или се въвеждат нови закони в отговор на проблема със СПИН. За съжаление някои от тези закони ограничават човешките права на хората с ХИВ. Например изолацията на хората с ХИВ, задължителното скриниране на затворниците и имигрантите, задължителното тестване за ХИВ на проституиращите, затварянето или задържането на ХИВ-позитивни проституиращи или на интравенозни наркомани.

Законите обаче могат също така да закрилят хората с ХИВ – например като забраняват дискриминацията срещу ХИВ-позитивни хора на работното място или тестването за ХИВ като изискване за осигуряване или наемане на работа. Чрез установяване на връзки с юридически организации или организации за закрила на човешките права, групите на хората с ХИВ могат да започнат да се противопоставят на тази дискриминация.

"Във Филипините срещу една жена, живееща с ХИВ, бяха отправени криминални обвинения, след като се разбра, че е забременяла от връзката си със 17-годишно момче. Една НПО с дейност в областта на законовите права работи с групи на хора с ХИВ, други НПО и медиите, за да убеди съда да свали обвиненията срещу жената и да уреди подкрепа за нея и за нейното дете. Това беше постигнато чрез дискусии и убеждаване.

В Чили затворниците бяха подложени на задължителен тест за ХИВ с използване на замърсени игли. В този случай една НПО на гейове и лесбийки, Centre Lambda Chile, работи с останалите, за да огласи инцидента чрез пресконференция. Те предприеха правни действия срещу затворите, за да спрат упадъка и опасните процедури."

Източник: Ръководство по застъпничество за международните насоки за ХИВ/СПИН и правата на човека

Някои правителства имат политики, които забраняват дискриминацията на гържавните работни места, например срещу хората с ХИВ инфекция или СПИН. Приемането на такива политики дава добър пример на бизнеса, организациите, институциите и индивидите извън правителството.

В Южна Африка правителството забрани тестването за ХИВ преди назначаване на работа в общественния сектор. Този и други закони се мониторират и разработват чрез комитет, включващ ХИВ-позитивни представители, които докладват на Южноафриканската правна комисия.



Членове на CChPS, Чили, кампания за промоция на презервативи

Правителствата могат да работят, за да премахнат причините за нарушенията на човешките права и да намалят уязвимостта на хората, чиито права се нарушават, например чрез програми за социално подпомагане за уязвимите групи или като се осигуряват подходящи ресурси за програми, свързани с ХИВ и СПИН.

Международните организации като Обединените нации, Световната здравна организация, Международната федерация на гружествата на Червения кръст и Червения полумесец, Амнести Интернешънъл и много други също дават полезни препоръки и информация (вж. адресите на стр. 121).

Обществени кампании

Понякога е необходимо застъпническата работа, която вършите, да се подкрепи с обществена кампания за привличане на вниманието към даден въпрос или към самите вас.

Формулиране на ключови послания

Първо помислете какво искате да кажете. Към кого искате да го насочите? Какво искате от тях?

Уверете се, че посланието е:

- истинско;
- подходящо за вашата публика;
- кратко, конкретно и силно;
- на ясен и прост език;
- позитивно и вдъхновяващо;
- познато и прието от всички във вашата организация.



Излъчване на посланието

Помислете за:

- значки и копчета, химикалки, флагчета;
- листовки и плакати;
- банери;
- реклами във вестниците и по радиото.

Тези материали могат да бъдат подкрепени с информационни страници, статии, презентации на срещи на общността.

Изложбите могат да привлекат внимание. Проектът "Имена" е успешен пример за привличане на вниманието към ХИВ, включвайки хората в кампания за повишаване на информираността по отношение на ХИВ и съсредоточавайки умовете върху този проблем. Шаловете (квадратни парчета плат, избродирани от любимите, приятелите и семействата на хората с ХИВ, които са починали) могат да бъдат направени заедно в групата – във вашата собствена група, в общностните групи и т.н. – но след това също могат да бъдат използвани като инструмент за повишаване на информираността и в кампанията. Те се окачват на обществени места или се поставят на тревата в парка. Това кара хората да спрат и да се замислят.

Публичните демонстрации са най-полезни, когато показват, че хората с ХИВ са гневни и разстроени, но също така предлагат и позитивни послания. Например на скорошна регионална конференция за ХИВ/СПИН ХИВ-позитивните участници бяха ядосани от това, че беше финансирано и изложено произведение на изкуството, показващо "болката и смъртта". През последния ден хората с ХИВ организираха демонстрация пред скулптурата и я увиха с шалове. Техни говорители излязоха и обясниха защо са ядосани и показаха, че много произведения на изкуството – като шаловете – по-добре изразяват тъгата, но най-важно – надеждата и позитивната нагласа – на хората с ХИВ.

© Township AIDS Project



© CChPS



Пана на Световния ден за борба със СПИН, Чили

© CChPS



"Солидарността е достойнство"

Организации

GNP+ [Глобална мрежа на хората, живеещи с ХИВ/СТИН]

GNP+ Central Secretariat [Глобална мрежа на хората, живеещи с ХИВ/СТИН - Централен секретариат]

Joseph Scheich
Международен координатор
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+) [Мрежа на хората, живеещи с ХИВ/СТИН, в Азия и региона на Тихия океан]

Mr. Brenton Wong
Регионален координатор
36A Kim Keat Road
Singapore 328812
tel +65 254 0212; fax +65 256 5903
e-mail: apn@pacific.net.sg

Caribbean Network of People Living with HIV/AIDS (CRN+) [Карибска мрежа на хората, живеещи с ХИВ/СТИН]

Ms. Yolanda Simon
Регионален координатор
P.O. Box 3353
Port of Spain
Trinidad, W.I.
tel +1 868 622 0176; fax: +1 868 622 0176
e-mail: crn@carib-link.net

European Network of People Living with HIV/AIDS (ENP+) [Европейска мрежа на хората, живеещи с ХИВ/СТИН]

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) [Глобална мрежа на хората, живеещи с ХИВ/СТИН в Латинска Америка]

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

GNP+ North America (GNP+NA) [Мрежа на хората, живеещи с ХИВ/СТИН в Северна Америка]

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+) [Африканска мрежа на хората, живеещи с ХИВ/СТИН]

Mr. Michael Angaga
Регионален координатор
P.O. Box 30218
Nairobi
Kenya *
tel +254 2 228 776; fax: +254 2 331897
e-mail: nap@africaonline.co.ke

Организации, разпространяващи информация или организиращи кампании

AIDS NSOs Network in East Africa (ANNEA) [Мрежа на НПО, работещи в областта на СТИН в Източна Африка]

Lucy Ng'ang'a
Програмен директор
POBox6187Arusha
Tanzania
tel +255 27 2508224/2507521 and 2548224
fax +255 27 2548224
e-mail: annea@habari.co.tz

African Council of AIDS Service Organisations (AFRICASO) [Африкански съвет на организациите, предоставящи услуги в областта на СТИН]

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

Asian Harm Reduction Network
[Азиатска мрежа за намаляване на щетите]

P.O Box 235, Phrasingha Post Office,
Chiangmai, 50200
Thailand

tel +66 53 801494; fax: +66 53 801495
e-mail: ahrn@loxinfo.co.th; resources@ahrn.net
<http://www.ahrn.net/main/index.html>

Asian/Pacific Council of AIDS Service Organization (APCASO) [Съвет на организациите, предоставящи услуги в областта на СПИН в тихоокеанската част на Азия]

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

Disabled Peoples' International [Международна организация на хората с увреждания]

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

European Council of AIDS Service Organisations (EuroCASO) [Европейски съвет на организациите, предоставящи услуги в областта на СПИН]

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

Global Health Council [Глобален здравен съвет]

Global AIDS Program [Глобална програма за СПИН]

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

Healthlink Worldwide [Световна здравна връзка]

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
e-mail: info@healthlink.org.uk
<http://www.healthlink.org.uk>

HumanRights Internet [Интернет за човешки права]

8 York Street Suite 302
Ottawa, Ontario K1N5S6
Canada
tel. +1 613 789 7407; fax +1 613 789-7414
e-mail: hri@hri.ca <http://www.hri.ca/>

International Community of Women Living with HIV/AIDS (ICW) [Международна общност на жените, живеещи с ХИВ/СПИН]

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

The International Council of AIDS Service Organizations (ICASO)

[Международен съвет на организациите, предлагащи услуги в областта на СПИН]

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

International Federation of the Red Cross and Red Crescent Societies [Международна федерация на дружествата на Червения кръст и Червения полумесец]

PO Box 372
CH1211 Geneva 19
Switzerland
tel + 41 22 730 4222; fax +41 22 733 0395
e-mail: secretariat@ifrc.org
<http://www.ifrc.org/>

International Lesbian and Gay Association

[Международна асоциация на гейове и лесбийки]

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)
[Международна мрежа за проекти, насочени към
престигуиращи]

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

Joint United Nations Programme on HIV/AIDS (UNAIDS) [Обединена програма на ООН за ХИВ/
СПИН (UNAIDS)]

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

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

[Латиноамерикански и карибски съвет
на организациите, предоставящи услуги
в областта на СПИН]

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
e-mail: accsi@internet.ve, laccaso@internet.ve

North Council of AIDS Service Organizations (NACASO) [Северноамерикански съвет на организациите,
предоставящи услуги в областта на СПИН]

National Minority AIDS Council

[Национален съвет за СПИН на малцинствата]

Jacqueline Coleman
1931, 13th Street NW
Washington, D.C.
20009 USA
tel +1 202 483 6622, ext.328; fax +1 202 483 135
e-mail: jcolema@nmac.org

Royal Tropical Institute (KIT)
[Кралски тропически институт]

AIDS Coordination Bureau
[Координационно бюро за СПИН]

Joost Hoppenbrouwer (Координатор)
P.O. Box 95001
1090 HA Amsterdam
The Netherlands
tel +31-20.568.8428; fax +31-20.665.4423
e-mail: acb@kit.nl
<http://www.kit.nl/ibd/html/acb.htm> (Координационно
бюро за СПИН)
<http://www.kit.nl/ibd/html/exchange.htm> (Бюлетин за
обмен в областта на сексуалното здраве)

Southern African Network of AIDS Service Organisations (SANASO) [Южноафриканска мрежа
на организациите, предоставящи услуги в областта
на СПИН]

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

United Nations Development Programme (UNDP)
[Програма на ООН за развитие (ПРООН)]

HIV and Development Programme
[Програма за ХИВ и развитие]

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

World Health Organization (WHO)
[Световна здравна организация (СЗО)]

Document Centre [Документален център]

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

Ресурси

* показва, че даден ресурс е бил използван при подготовката на това ръководство.

Част 1 Защо работа в групи?

Confronting AIDS together: participatory methods in addressing the HIV/AIDS epidemic [Заедно да се изправим срещу СПИН: методи с участие за отговор на епидемията от ХИВ/СПИН], Skjelmerud, A & Tusubira, C

Осло: DIS/Centre for Partnership in Development, 1997, 164 стр.

Книжката описва начините за прилагане на методи с участие в работата срещу СПИН. Предназначена е за местни координатори, неправителствени организации, общностни организации, църковни групи и групи.

Може да се намери на цена \$15 от WCC Publications, Box 2100, 1211, Geneva, Switzerland.

Facing the challenges of HIV/AIDS/STDs: a gender-based response [Да се изправим срещу предизвикателствата на ХИВ/СПИН/ППИ: специфичен отговор в зависимост от пола]

Амстердам: Royal Tropical Institute (KIT), 1995, 49 стр.

Наръчникът очертава въпроси, които засягат жените и мъжете и съдържа практически обучителни упражнения.

Може да се намери безплатно от Royal Tropical Institute (вж. Организации, стр. 121).

* **HIV/AIDS & development** [ХИВ/СПИН и развитието], Lawson, L

Йоханесбург: Teaching Screens Productions, 1997, 73 стр.

Книгата описва въздействието на ХИВ в Южна Африка, давайки примери за дейности за грижи и превенция в подкрепа на правата и включването на ХИВ-позитивните и уязвимите групи. Тя може да бъде използвана с видеото "Машаябхукве: СПИН поразява всеки" (VHS/PAL формат, 1997, 53 минути) *Може да се намери (на цена по договаряне) от Interfund, PO Box 32340, Braamfontein 2017, Johannesburg, South Africa.*

* **Wise before their time: people with AIDS and HIV talk about their lives** [Треждевременно помъдрели: хора, живеещи с ХИВ/СПИН, разказват за своя живот], Richardson A. and Bolle, D

Лондон: Harper Collins, 1992, 144 стр.
Сборник с лични разкази на хора с ХИВ или СПИН от

различни страни по света.

Може да се намери на цена \$6.95 от Harper Collins, 77-85 Fulham Palace Road, London W6 8JB, UK.

Част 2 и 3 Да накараме групите да работят и Да работим заедно

* **Starting the discussion, steps to making sex safer: a guide for community-based workers** [Начало на дискусията, стъпки към безопасен секс: ръководство за работници в общността]

Лондон: Healthlink, 1997, 70 стр.

Ръководството предлага идеи за обучителни дейности, които да дават умения на хората с ХИВ/СПИН да участват в дискусии за ХИВ, съдържа информация и за планирането на обучителните сесии.

Може да се намери безплатно за читатели от развиващите се страни, а за читатели от другаге – на цена £5 и \$10 от Healthlink (вж. Организации, стр. 121).

Together we can: peer educator's manual [Заедно можем: ръководство за обучители на връстници]

Кингстън: Jamaica Red Cross, 1995, 74 стр.

Насочено предимно към превенция на ХИВ от обучители на връстници в тийнейджърска възраст, но включва полезни упражнения за практикуване на асертивност.

Може да се намери на цена \$ 7.50 плюс пощенските разходи от Jamaica Red Cross, Central Village Street, St Catherine, Jamaica.

Част 4 Да планираме дейностите си

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

[По-добър живот в епохата на СПИН за жените на Уганда: книжка от и за жени]

Кампала: Traditional Healers, Women and AIDS Prevention, 1995, 45 стр.

Книжка за правните въпроси, с които се сблъскват ХИВ-позитивните жени.

Може да се намери от THEWA, Box 21175, Kampala, Uganda.

Empowerment through enterprise [Овластяване чрез предприемачество]

Лондон: Intermediate Technology Publications, 1995, 184 стр.

Практически наръчник с насоки за НПО как да оказват подкрепа на хора, които са работогателни сами на себе си.

Може да се намери на цена \$11.95 от *Intermediate Technology Publications, 103-105 Southampton Row, London WC1B 4HH, UK.*

Income generation schemes for the urban poor

[Схеми за генериране на доходи за бедните хора в градовете], Hurlley D

Оксфорд: AIDS Committee of Ottawa, 1997, 133 стр. Дава основни насоки за започване на проекти за генериране на доходи.

Може да се намери на цена \$8.95 от *Oxfam Publications, 274 Banbury Road, Oxford OX2 7DZ, UK.*

***Making space for PHAs** [Да отворим пространство за ХЖХС], Young, J.

Отава: AIDS Committee of Ottawa, 1997, 133 стр. Наръчник с ясни и прости предложения за откриване и функциониране на групен център за хора, живеещи с ХИВ/СПИН. Съдържа информация за планирането на такъв център, обучение на персонала и на доброволците в него, набиране на средства, даване на публичност и предлагане на услуги.

Може да се намери (на цена по договоряне) на английски и френски от *National AIDS Clearinghouse, 1565 Carting Avenue, Suite 400, Ottawa, Ontario K1X2B1, Canada or Canadian AIDS Society, <http://www.cdnaids.ca/dropincentre>*

***Project design for program managers: conducting a workshop on planning community-based projects** [Дизайн на проект за програмни мениджъри: повеждане на семинар за планиране на проекти в общността]

Вашингтон, Окръг Колумбия: CEDPA, 1994, 93 стр. Насоки за петдневен семинар по планиране, изпълнение и управление на проекти за обучители на проектни мениджъри в НПО и гражданските структури. Съдържа партиципативни обучителни инструменти, материали за раздаване и идеи за дейности и е много разбираема и ясна.

Може да се намери на цена \$15 (плюс пощенските разходи и опаковката) на английски, френски и испански от *CEDPA, 1717 Massachusetts Ave NW, Suite 200, Washington DC 20036, USA (сmail@cedpa.org).*

Project identification, design and appraisal: a manual for NGOs [Идентифициране, дизайн и оценка на проекти: наръчник за НПО], Zivetz, L.

Дийкун: ACFOA, 1992, 136 стр.

Наръчник, разработен, за да помогне на НПО за успешно идентифициране, дизайн и оценка на проекти.

Може да се намери на цена \$46 от *Development Advice and Training, ACFOA, Private Bag 3, Deakin ACT 2600, Australia.*

*** Community action on HIV: a resource manual for HIV prevention and care** [Работа за ХИВ в общността: наръчник с ресурси за превенция и грижи, свързани с ХИВ]: Aboagye-Kwarteng, T. and Moodie, R. (eds)

Феърфийлд, Виктория: Macfarlane Barnet Centre for Medical Research, 1995, 224 стр.

Наръчник с ресурси за НПО за планиране, прилагане и оценка на проектите за превенция и грижи за ХИВ и СПИН. Разглежда връзката между ХИВ и въпросите на развитието.

Може да се намери безплатно на английски, руски и някои азиатски езици от *HIDNA, c/o ACFOA, Private Bag 3, Deakin, ACT 2600, Australia.*

*** Partners in evaluation: evaluating development and community programmes with participants.** [Партньори в оценката: оценка на развитието и общностните програми] Feuerstein, M.-T.

Лондон: Macmillan, 1986, 196 стр.

Практически наръчник за оценка на програми чрез участие, обхващащ дизайн и прилагането на оценката.

Може да се намери на цена £3.80 от *TALC, PO Box 49, St Albans, Herts AL1 5TX, UK.*

*** Toolkits: a practical guide to assessment, monitoring, review and evaluation** [Ръководства: практическо ръководство за оценка на нуждите, мониторинг, преглед и оценка]

Лондон: Save the Children Fund, 1995, 254 стр.

Практическо ръководство за планиране, мониторинг и оценка на проекти в развиващите се страни.

Може да се намери на цена £6.95 от *Publications Sales, Save the Children Fund, 17 Grove Lane, London SE5 3RD, UK.*

Част 5 Да имаме достъп до ресурси

Directory of European funders of HIV/AIDS projects in developing countries [Справочник на европейските донори на проекти за ХИВ/СПИН в развиващите се страни]

Лондон: UK NGOAIDS Consortium, 1993 (второ издание), 87 стр.

Осигурява информация за над 40 източника на финансиране в Европа за проекти за ХИВ/СПИН в развиващите се страни. Включва насоки за набиране на средства и писане на предложения за проекти.

Може да се намери безплатно за развиващите се страни, на цена £10.00 (за Европа) и £12.50 за други

страни от UK NGO AIDS Consortium, Fenner Brockway House, 37-39 Great Guildford Street, London SE1 OES, UK (ukaidskon@gn.apc.org).

*** Fund-Raising (DAA Resource Kit Five)** [Набиране на средства (Наръчник с ресурси номер пет на DAA)]

Лондон: Disability Awareness in Action, 1996, 44 стр. Наръчникът съдържа подробна и лесна за използване информация за достъп до местните ресурси и за кандигатстване пред различни донори.

Отделни копия на английски, френски, испански, на английски брайл, както и по-голямо количество аудио касети и ASCII на компютърен диск (моля, посочете езика) могат да се получат безплатно от хора с увреждания и техните организации (за по-големи количества или за организации извън развиващите се страни се изисква гаранция) от Disability Awareness in Action, 11 Belgrave Road, London SW1V1RB.

Guide to technical support available to HIV/AIDS projects in developing countries [Ръководство за налична техническа подкрепа на проекти за ХИВ/СПИН в развиващите се страни]

Лондон: UK NGO AIDS Consortium, 1995, 98 стр. Европейските агенции, предлагащи техническа подкрепа в областта на информацията, обучението, персонала и оборудването на НПО в развиващите се страни.

Може да се получи безплатно от развиващите се страни на цена £10.00 (за Европа) и £12.50 за групите от UK NGO AIDS Consortium, Fenner Brockway House, 37-39 Great Guildford Street, London SE1 OES, UK (ukaidskon@gn.apc.org).

*** The money management handbook for voluntary and community groups** [Наръчник за управление на финанси за доброволчески и общностни групи] Smith, I.

Шефилд: Community Liaison Section, Public Relations Unit, Sheffield City Council, 1994 (второ издание), 64 стр.

Практически наръчник, който обяснява как да се създаде финансова система, да се управляват пари в брой и да се води счетоводство. Включени са практически упражнения. Предназначен е за групите във Великобритания, така че трябва да се адаптира за други страни.

Може да се получи на цена £10 от National Association of Councils for Voluntary Service, 3rd Floor, Arundel Court, 177 Arundel Street, Sheffield, S12NU, UK, (email nacvs@ukonline.co.uk).

Част 6 Да развием комуникационни умения

*** Challenges of going public: commonly asked, questions and answers to people going public** [Предизвикателства пред публичното разкриване, често задавани въпроси и отговори за хора, които ще се разкрият публично]

Кампала: Philly Lutaaya Initiative

Членовете на PLI дават своите отговори на често срещани въпроси, които им задават групите, с които работят.

Може да се получи (на цена по договаряне) от Philly Lutaaya Initiative, PO Box 10446, Kampala, Uganda.

Communicating health: an action guide to health education and health promotion [Комуникация за здравето: насоки за действие за здравно образование и здравна промоция], Hubley, J.

Лондон: Macmillan, 1993, 246 стр.

Наръчник за здравно образование и промоция, който изследва ролята на комуникацията за подобряване на здравето на хората. Съдържа практически насоки и обучителни техники за промоция на здраве.

Може да се намери на цена £6.70 от TALC, PO Box 49, St. Albans AL1 4AX, Herts, UK.

Media information (DAA Resource Kit One)

[Информация за медиите (Наръчник с ресурси номер едно на DAA)]

Лондон: Disability Awareness in Action, 1996

Наръчникът включва подробна и лесна за използване информация за работа с медиите.

Може да се намери при същите условия и на същия адрес като наръчника за набиране на средства (вж. Частта за ресурсите).

Speaker's bureau manual: speaking up in public

[Наръчник на бюрото на говорителя: как да говорим публично]

Торонто: Toronto People With AIDS Foundation, 50 стр.

Наръчник, призован за фотокопиране, осигуряващ полезни насоки за подпомагане на хората, живеещи с ХИВ/СПИН, да говорят публично и открито да обсъждат личните и социалните въпроси, свързани с ХИВ.

Може да се намери безплатно от Toronto People With AIDS Foundation, 399 Church Street, 2nd Floor, Toronto, Ontario M5B 2J6, Canada.

Spreading the word [Да разпространим посланието]

Женева: International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, 1990 (предстои да бъде ревизирано)

Комплект слайдове и фотоси, предназначен за организации в развиващите се страни, които искат да насочат вниманието към въпросите на ХИВ в медиите. Включва основна информация за предаването на ХИВ и грижите, свързани с ХИВ, както и казуси и насоки как да се работи с местната преса и радио.

Може да се намери на цена SwFr24 на арабски, английски, френски и испански от International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (вж. Организации, стр. 121).

Част 7 Да окажем въздействие

AIDS, health and human rights: an exploratory Manual [СТПИН, здраве и човешки права: пълен наръчник]

Женева: International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies/
Francois-Xavier Bagnoud Center for Health and Human Rights, Harvard School of Public Health, 1995, 162 стр. Наръчникът идентифицира начините как хората, които се занимават с човешки права и обществено здраве, могат да работят заедно за отговор срещу ХИВ.

Може да се намери на цена SwFr20 от International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (вж. Организации, стр. 121).

*** An advocate's guide to the international guidelines on HIV/AIDS and human rights** [Ръководство по застъпничество към международните насоки за ХИВ/СТПИН и човешки права]

Отава: International Council of AIDS Service Organizations (ICASO), 1997, 12 стр.

Това ръководство съдържа поредица от статии, включително полезни съвети как да се използват вътрешните правила (виж по-долу), за да се засили отговорът срещу епидемията и как да се разработи успешна застъпническа кампания.

Може да се намери безплатно от ICASO (вж. Организации, стр. 121).

Consultation and influence (DAA Resource Kit Two) & Campaigns (DAA Resource Kit Three) [Консултиране и влияние (Наръчник с ресурси номер две на DAA) и Кампании (Наръчник с ресурси номер три на DAA)]

Лондон: Disability Awareness in Action, 1996

Тези наръчници съдържат идеи за застъпничество с подробна и лесна за използване, практическа информация за повишаване на информираността и провеждане на кампании.

Може да се намери при същите условия и на същия адрес като наръчника за намиране на средства (вж. Ресурси, Част 5).

HIV/AIDS and human rights: international guidelines [ХИВ/СТПИН и права на човека: международни насоки]

Женева: UNHCR/UNAIDS, 1998, 63 стр.

Този книжка представя в детайли консултативната среща на ООН през 1996 г. за ХИВ и човешки права и изброява препоръките за действие към отделните държави, ООН и НПО, като подробно споменава международните ангажименти.

Може да се намери на цена US\$15 от United Nations Publications, Sales Office and Bookshop, Palais des Nations, CH-1211 Geneva 10, Switzerland.

*** HIV/AIDS Networking Guide** [Ръководство за създаване на мрежи за ХИВ/СТПИН]

Отава: ICASO, 1997, 48 стр.

Това ръководство е предназначено за индивиди и организации, които биха искали да създадат, укрепят или запазят мрежа за ХИВ/СТПИН. То включва практически стъпки за установяване, поддържане и оценяване на мрежи, и съдържа списък на международните мрежи за ХИВ/СТПИН.

Може да се предостави безплатно на организациите, предлагащи услуги за СПИН на английски, френски и испански (очаква се и на руски) от регионалните секретариати на ICASO (вж. Организации, стр. 121).

*** An introduction to advocacy** [Въведение в застъпничеството], Sharma, Ritu

Вашингтон, Окръг Колумбия: Academy for Education Development, 1996, 129 стр.

Обучително ръководство за НПО, които биха искали да подобрят политиките и програмите чрез застъпничество. Съдържа практически обучителни упражнения за групи за идентифициране на нужди, планиране на цели, подготовка на послания, изграждане на съюзи, намиране на средства и оценка. Разработен от и предназначен за организациите в Африка, но би могъл да бъде използван и на други места.

Може да се получи безплатно от развиващите се страни и на цена \$10 на други места от 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 organizations [Включване на хората, живеещи с ХИВ/СТПИН, в организациите, предоставящи услуги, свързани със СТИН]

Лондон: Pan London HIV/AIDS Providers Consortium, 1996, 24 стр.

Доклад, който представя различни перспективи и очаквания, и практически стъпки, които

трябва да се предприемат, за да се овластят ХЖХС да участват ефективно в организациите, предоставящи услуги за СПИН.

Може да се намери на цена £5 от 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 [Включване на хората, живеещи с ХИВ и СПИН, в разработването на обществена политика и в планирането на услуги]

Лондон: UK Coalition of People living with HIV and AIDS, 1995, 18 стр.

Докладът обхваща ключови въпроси, включително различните нужди и опит на хората с ХИВ и ролята на насоките и политиките за хора, работещи с ХЖХС. Въпреки че вече изданието е изчерпано, то е достъпно в Интернет.

Може да се намери безплатно в Интернет на адрес <http://www.aids-advocacy.org>

*** NGO Summary of the International Guidelines on HIV/AIDS and Human Rights** [Резюме за НПО на Международните насоки за ХИВ/СПИН и правата на човека]

Отава: ICASO, 1997, 20 стр.

Книжката предлага резюме на основните текстове от международните насоки за ХИВ/СПИН и правата на човека, изброявайки ключовите стъпки, които трябва да се предприемат при формулирането на политиките и тяхното изпълнение.

Ограничен брой копия могат да бъдат предоставени безплатно на английски, френски и испански от ICASO (вж. Организации, стр. 121).

Transforming words into action [Превръщане на думите в действия]

Лондон: UK Coalition of People Living with HIV and AIDS, 1996, 52 стр.

Обучителен пакет върху Парижката декларация, предназначен за онези, които биха желали да включат хората, живеещи с ХИВ/СПИН, в планирането на услугите и промотирането на превенцията. Пакетът включва седем отделни, самостоятелни части.

Може да се намери на цена £5 (за отделни хора и организации извън Великобритания), (цена по договоряне за организациите във Великобритания) от UK Coalition of People Living with HIV and AIDS, 250 Kennington Lane, London SE11 5RD, UK.

The UNAIDS guide to the United Nations Human Rights Machinery [Насоки на UNAIDS относно инструментите на ООН за човешки права]

Женева: UNAIDS, 1997, 90 стр.

Тези насоки включват описания на основните органи на ООН, които се занимават с права на човека и как НПО, организациите, предлагащи услуги, свързани с ХИВ/СПИН и организациите на хората, живеещи с ХИВ, могат да ги оценят, предлагайки стратегии за лобиране.

Могат да се получат безплатно от UNAIDS (вж. Организации, стр. 121).

Основни източници на информация

Следните ресурси са полезен източник на материали, ако вашата група иска да си създаде малък информационен център или да предложи ключови материали на други информационни центрове или библиотеки във вашия район. Местните информационни и ресурсни организации на хората, живеещи с ХИВ/СПИН, и на организациите, предоставящи услуги, свързани със СПИН, (вж. Организации, стр. 121) също ще могат да препоръчат полезни материали, публикувани на местно ниво.

Книги и наръчници

AIDS home care handbook [Домашен наръчник за полагане на грижи, свързани със СПИН]

Женева: World Health Organization, 1993, 178 стр. Практически наръчник за здравни работници как да помагат на отделни хора и на семействата да се справят със свързаните с ХИВ проблеми въщи. *На английски, френски, португалски, кисвахили и тай на цена SwFr 12.60 (за развиващите се страни), на цена SwFr 18 (за други страни) от UNAIDS/WHO (вж. Организации, стр. 121).*

AIDS reference manual [Наръчник за СПИН], Alcorn, K (ed)

Лондон: National AIDS Manual (NAM), 1998, 495 стр. Пълна информация за всички немедицински аспекти на ХИВ и СПИН. *Може да се намери на цена £39.95 от NAM, 16a Clapham Common Southside, London SW4 7AB, UK (e-mail: info@nam.org.uk).*

Be good to yourself: a self-care manual for people living with HIV [Бъди добър със себе си: наръчник за грижи за себе си за хора, живеещи с ХИВ]

Лос Анжелус: AIDS Project Los Angeles, 1993, 46 стр. За ХИВ-позитивни затворници. Може да се получи (на цена по договоряне) от Treatment Education Program, AIDS Project Los Angeles, 1313 N Vine St, Los Angeles CA 90028, USA.

Clinical trials [Клинични изпитания]

Лондон: NAM Publications, 1998, 15 стр.

Полезно и ясно ръководство за участие в клинични изпитания, което предоставя практическа информация за участие в изпитания, както и обсъжда някои тези "за" и "против" тях.

Може да се получи безплатно (за отделни хора) и на цена 50 р (за организации) от NAM Publications, 16a Clapham Common Southside, London SW4 JAB, UK.

Food for people living with HIV/AIDS [Храна за хората, живеещи с ХИВ/СПИН]

Найроби: Network of African People Living with AIDS (NAP+), 1995, 62 стр.

Тази книга съветва хората с ХИВ и СПИН как да се хранят здравословно. Тя обяснява кои храни едновременно поддържат тялото здраво и са лесни за храносмилане, както и предоставя рецепти за здравословни ястия.

Може да се получи безплатно на английски и френски от NAP+ (вж. Организации, стр. 121).

HIV & AIDS Treatments Directory [Справочник за лечението за ХИВ/СПИН], King, E with Alcorn, K and Nicholson M (eds).

Лондон: National AIDS Manual (NAM), 1998, 554 стр.

Пълен и лесен за четене справочник за лекарствата за ХИВ/СПИН и клиничните изследвания, включително А-Я на лекарствата, които понастоящем се използват за лечение на ХИВ инфекция. Справочникът включва информация за клиничните изпитания, които в момента се провеждат във Великобритания.

Може да се намери на цена £9.95 за хора, живеещи с или засегнати от ХИВ, £55 за останалите от NAM, 16a Clapham Common Southside, London SW4 7AB, UK (e-mail: info@nam.org.uk).

Living positively: nutrition guide for people living with HIV/AIDS [Да живееш позитивно: насоки за хранене за хора, живеещи с ХИВ/СПИН], Bijlsma, M.

Мутаре: Mutare City Health Department

Лесно за използване ръководство за евтини африкански храни за хора, живеещи с ХИВ, включително информация кои храни е добре да се приемат по време на различни заболявания.

Отделни копия могат да се получат безплатно от Mutare City Health Department, Box 910, Mutare, Zimbabwe, като се изпрати плик с обратен адрес и марка.

Making sex work safe [Да направим проституирането безопасно]

Лондон: Network of Sex Work Projects, 1997, 96 стр.

Наръчник, разработен от организации на проституиращи и предназначен за НПО и хора, занимаващи се с планиране. Обхваща теми как да се изработят стратегии за работа с проституиращите, грижи за ХИВ-позитивните проституиращи и работа с мобилното население и употребяващите наркотици.

Отделни бройки могат да се получат безплатно от отделни хора и организации на местното население в развиващите се страни и за всички други на цена £12/US\$24 от Healthlink (вж. Организации, стр. 121).

A positive woman's survival kit [Наръчник за оцеляване на позитивната жена]

Лондон: International Community of Women Living with HIV/AIDS (ICW), 1998, 40 стр.

Информационен пакет, осигуряващ подкрепа на жените, живеещи с ХИВ/СПИН. Пакетът е разработен от ХИВ-позитивни жени за ХИВ-позитивни жени, за да споделят своя опит и знания и да се учат едни от други.

Може да се намери от януари 1999 г. безплатно (за ХИВ-позитивни жени) от ICW (вж. Организации, стр. 121).

Practical guidelines for preventing infections transmitted by blood or air in health-care settings [Практически насоки за предотвратяване на инфекции, пренасяни по кръвен или по въздушно-капков път в здравните служби]

Лондон: Healthlink, 1996, 24 стр.

Насоки за болници, здравни центрове и за всеки дом как да се предотвратят хората, които полагат грижи за болните от ХИВ, ТБ и хепатит В.

Може да се получи безплатно от читатели в развиващите се страни и на цена £5/US\$10 за всички други страни от Healthlink (вж. Организации, стр. 121).

Sexual healing: a guide for women with HIV [Сексуално изцеление: ръководство за жени с ХИВ]

Лондон: Terrence Higgins Trust, 1997, 30 стр.

Брошура, която предлага практически съвети за безопасен секс, контрацепция и репродуктивни и сексуални здравни въпроси.

Може да се намери на цена 50 р от Terrence Higgins Trust, 52-54 Grays Inn Road, London WC1X 8JU, UK.

Strategies for hope [Стратегии на надеждата]

Поредица от книжки, които описват как различните общности отговарят на нуждите на хората, живеещи с ХИВ.

No 1: From fear to hope: AIDS care and prevention at Chikankata Hospital, Zambia [От страх към надежда: грижи и превенция за СПИН в болницата Чиканката, Замбия]

Описва програма за грижи в дома в селските райони.

No 2: Living positively with AIDS: The AIDS Support Organisation (TASO), Uganda [Да се живее позитивно със СПИН: организация за подкрепа за СПИН, (TASO), Уганда]

Описва първите организации за подкрепа и услуги за СПИН в Източна Африка.

*** No 4: Meeting AIDS with compassion: AIDS care and prevention in Agomanya, Ghana** [Да посрещнем СПИН със състрадание: грижи и превенция за СПИН в Агоманя, Гана]

Описва работата на една болница в Гана, която осигурява болнични и домашни грижи и подкрепа.

No 6: The caring community: coping with AIDS in urban Uganda [Грижовната общност: справяне със СПИН в градските райони на Уганда]

Описва как членовете на християнските общности в Кампала, Уганда, предоставят грижи, подкрепа и утешение на хората със СПИН и техните семейства.

*** No 9: Candles of hope: the AIDS programme of the Thai Red Cross Society** [Свещи на надеждата: програмата за СПИН на тайландското дружество на Червения кръст]

Описва как тайландският Червен кръст предоставя информация, медицински грижи и психо-социална подкрепа на хората с ХИВ и им помага да формират собствени групи за взаимопомощ.

*** No 10: Filling the gaps: care and support for people with HIV/AIDS in Côte d'Ivoire** [Запълване на празнините: грижи и подкрепа за хората с ХИВ/СПИН в Кот д'Ивоар]

Описва как правителствените групи и общности отговарят на новопоявяващата се епидемия от ХИВ в Кот д'Ивоар.

*** No 11: Broadening the front: NGO response to HIV and AIDS in India** [Разширяване на фронта: отговора на НПО към ХИВ/СПИН в Индия]

Описва отговора към СПИН в Индия, разработен от женските организации, общностните групи, групите за човешки права и групите на ХЖХС.

No 12: A common cause: young people, sexuality and HIV/AIDS in three African countries [Обща кауза:

младите хора, сексуалността и ХИВ/СПИН в три африкански страни]

Включва информация как младежките групи в Нигерия, Ботсуана и Танзания работят в областта на ХИВ/СПИН.

No 13: Youth-to-youth: HIV prevention and young people in Kenya [Младите за младите: превенцията на ХИВ и младите хора в Кения]

Описва как младежките групи в Кения отговарят на ХИВ/СПИН.

Могат да се намерят на английски, френски (1, 2, 6, 10, 12, 13) и португалски (1, 2, 6,) на цена £2.50 (1, 2, 4, 6, 9, 13) или £3.25 (10, 12) от TALC, PO Box 49, StAlbans, Herts AL15TX, UK.

UNAIDS 'best practice collection'
[Колекция "Добри практики" на UNAIDS]

Колекцията включва Технически новости (ключови въпроси за професионална публика), Гледни точки (основни данни за журналисти) и Ключови материали (основни текстове, създадени от ООН и други организации). Колекцията непрекъснато се обновява.

Наличните публикации включват:

Технически новости: безопасност на кръвта, мобилизация на общности, консултиране/тестуване, мъже, които правят секс с мъже, микробициди, предаване на ХИВ от майка на дете; затвори, бежанци, училища.

Гледни точки: безопасност на кръвта, женски презерватив, пол и ХИВ/СПИН, затвори, бежанци, туберкулоза;

Ключови материали: деца и млади хора, консултиране/тестуване, човешки права, въздействие на ХИВ/СПИН върху децата и семействата, бежанци, полово предавани болести, училища.

Всички могат да се намерят безплатно (само единични бройки) от UNAIDS (вж. Организации, стр. 121).

Understanding HIV & AIDS [Да разберем ХИВ и СПИН], Tan, M and Tomas, BA

Кезон сити: Health Action Information Network (HAIN), 1997, 89 стр.

Наръчникът разглежда най-често задаваните въпроси от студентите по науки за здравето и отразява много от тревогите на професионалистите извън сферата на медицината. Може да се намери (на цена по договаряне) от HAIN, 9 Sabanatuan Road, Phi lam Homes, Quezon City, 1104 Philippines.

Women and HIV/AIDS: an international resource book [Жените и ХИВ/СПИН: книга на международните ресурси]. Berer, M with Ray, 5

Лондон: Pandora Press, 1993, 383 стр.
Събрани ресурси за въздействието на ХИВ/СПИН върху женското здраве, сексуалните взаимоотношения и репродуктивните права и как жените навсякъде по света отговарят на това предизвикателство.

Могат да се намерят на английски, френски и испански на цена £5.50 (за развиващите се страни) или безплатно (за страните, които не могат да заплатят в чуждестранна валута) от TALC, PO Box 49, StAlbans, Herts AL1 5TX, UK, или на цена £14.99 (за всички други страни) от Reproductive Health Matters, 29-35 Farringdon Road, London EC1M 3JB, UK.

e-mail: RHMjournal@compuserve.com

Може да се намери на португалски от Editora Brasiliense, CP 8142, Sao Paulo SP 01139-903, Brazil.

Лични свидетелства

Living with HIV [Да живееш с ХИВ]

Банкок: Naam Chewit Project, 1994, 31 стр.
Книжката съдържа няколко кратки лични истории, разказани от хора, живеещи с ХИВ и СПИН.
Може да се получи безплатно от Naam Chewit Project, 57/90 Tivanond Road, Tambon Taladkwan, Nontburi 11000, Thailand.

My story [Моята история]

Булавайо: Matabeleland AIDS Commission, 1994, 16 стр.

В тази книжка Бонги описва промените в нейния живот след поставянето на диагнозата ѝ.

Може да се получи безплатно от Matabeleland AIDS Council, PO Box 1280, Bulawayo, Zimbabwe.

Stepping out in the open: real life experiences of people with HIV/AIDS

[Излизайки на открито: истински житейски преживявания на хора с ХИВ/СПИН]

Кампала: Philly Lutaaya Initiative, не е посочена дата, 50 стр.

Членовете на PLI описват своя опит в живота с ХИВ/СПИН.

Може да се получи от PLI, PO Box 10446, Kampala, Uganda.

Вестници

AIDS -Action [Действие срещу СПИН]

Лондон: Healthlink Worldwide
Тримесечен вестник, насочен към здравните работници и хората, занимаващи се с образование на първично ниво. Дава практическа информация за ХИВ и ППИ и въпросите на грижите и превенцията. Включва казуси и списък с ресурси.
Електронната му версия е достъпна безплатно на Healthlink Worldwide's website <http://www.healthlink.org.uk>

Налични са издания на други езици:

на английски (за Азия и региона на Тихия океан) (Asia Pacific AIDS Action) – MAIN, Cabanatuan Road, Philam Homes, Quezon City, Philippines (hain@mnl.sequel.net).

Достъпен на интернет старницата на HAIN's на <http://www.hain.org>, SFAIDS, 17 Beveridge Road, PO Box A509, Avondale, Harare, Zimbabwe

на френски (Action contre le SIDA) – ENDA, BP 3370, Dakar, Senegal (actionsida@enda.sn)

на португалски (за Африка) (Acção SIDA) – CP 1253, Maputo, Mozambique

на португалски (за Бразилия) (Ação anti-AIDS) – ABIA, Av. Rio Branco 43/22, Centre, 20090-003 Rio de Janeiro RJ, Brazil (abia@ax.apc.org)

AIDS Link [Връзка "СПИН"]

Вашингтон, Окръг Колумбия: National Council for International Health

Промотира обмена и сътрудничеството между НПО в САЩ и в останалите страни за международни дейности за ХИВ/СПИН. Включва новини на глобално ниво, представяне на казуси и нови ресурси.

Може да се намери на цена US\$40 от NCIH (вж. Организации, стр. 121).

AIDS/STD Health Promotion Exchange

[Обмен на здравна промоция за СПИН/ППИ]

Амстердам: Royal Tropical Institute; Harare: Southern Africa AIDS Information Dissemination Service (SAfAIDS)

Тримесечно издание за световно образование за ХИВ/СПИН/ППИ, здравна промоция и дейности за превенция. Включва ресурси и казуси от целия свят.
Достъпен безплатно (за развиващите се страни), Dutch guilders 50 from KIT (вж. Организации, стр. 121).

AIDS Treatment News San Francisco: John S James

[Новости в областта на лечението за СПИН, Сан Франциско: Джон С. Джеймс]

Излиза два пъти месечно, осигурява информация за експерименталните и стандартни терапии за ХИВ и съдържа статии за конференции и срещи.

Може да се намери за US\$54 (за хора с ниски доходи), US\$120 (за отделни хора), US\$235 (за доброволни организации), US\$270 (за други организации), (извън САЩ, Канада и Мексико допълнително се заплащат US\$20 за въздушна поща) от John S James, PO Box 411 1256, San Francisco, CA 94141, USA (e-mail: aidsnews@aidnews.org).

AIDS Treatment Update London: National AIDS Manual (NAM) [Новини в областта на лечението за СПИН, Лондон: Национален наръчник за СПИН (ННС)]

Дава най-новата информация за новите клинични изпитания и лечение на прост и ясен език. Съдържа информационни страници за терапията, грижите и опортюнистичните инфекции. Може да се получи безплатно (от ХИВ-позитивни хора във Великобритания), на цена £40 (за доброволни организации във Великобритания), на цена £60 (за други организации във Великобритания), (допълнително се заплащат £5 в рамките на Европейския съюз и £15 извън Европейския съюз) от NAM, 16a Clapham Common Southside, London SW4 7AB, UK.

ICASO Update Toronto: ICASO [Новини от ICASO, Торонто: ICASO]

Осигурява информация за дейностите на ICASO, включително регионални доклади, международни новини, конференции и ресурси. Може да се намери безплатно от ICASO (вж. Организации, стр. 121).

ICW News [Новини от ICW]

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

Вестник, който предлага подкрепа и информация за подобряване положението на жените, живеещи с ХИВ/СПИН, чрез себеовластяване и разпространение на информация.

Може да се намери на английски, френски и испански, безплатно (за ХИВ-позитивни хора), на цена £15 (за отделни хора), на цена £40 (за организации) от ICW (вж. Организации, стр. 121).

WORLD (Women respond to life-threatening diseases) [Женският отговор на животозастрашаващите заболявания] Оукланд: WORLD

Месечен вестник от и за жените с ХИВ. Съдържа новини за лечението и изследванията, разкази на жени, живеещи с ХИВ/СПИН, и раздел с ресурси. Може да се намери безплатно за онези, които не могат да си позволят абонамент, на цена US\$20 за хора с ниски доходи, на цена US \$ 20-50 за отделни хора, на цена US\$50-100 за фирми и организации от WORLD, PO Box 11535, Oakland CA 94611, USA.

Интернет страници

Интернет е важен и популярен начин да се получи информация за СПИН. Макар и още да не е много достъпен в госта райони, той ще става все по-достъпен.

Aegis (AIDS Education Global Information System): <http://www.aegis.com> [Глобална информационна система за образование за СПИН]

Осигурява информация за образование за СПИН и включва дневно резюме за СПИН, компилация от статии в пресата за ХИВ от Американския център за контрол на заболяванията.

The Body: <http://www.thebody.com/cgi-bin/body.cgi> [Тялото]

Разглежда алтернативните терапии, както и дебата относно политиките и превенцията на ХИВ/СПИН в САЩ.

Center for Disease Control and Prevention National AIDS Clearinghouse: <http://www.cdcnac.org/> [Национален ресурсен център за СПИН към Центъра за контрол и превенция на заболяванията]

Изброява основните ресурси и актуални въпроси, предимно в САЩ, но също така и в глобален план.

The Global Epidemic as it Relates to the African Continent: <http://cmmg.biosci.wayne.edu/asg/hivafrica.html> [Глобална епидемия по отношение на африканския континент]

Интернет страница в САЩ, която предостава връзки към статии и ресурси в мрежата, занимаващи се с ХИВ в Африка.

Видеоматериали

The faces of AIDS [Лицата на СПИН]

Колумбия: Media for Development International, 1992, 22 минути, формат: VHS/PAL
Интервюта с хора с ХИВ/СПИН и здравни работници от Камерун и Зимбабве, които описват как ХИВ/СПИН ги е засегнал, както и живота на хората в общността.
Може да се намери на цена US\$9.95 от Media for Development International, PO Box 281, Columbia MD 21045, USA.

Getting it right: safer sex for young gay men [Да си го кажем направо: безопасен секс за младите хомосексуални мъже]

Лондон: Pride Video, 1993, 55 минути, формат: VHS/PAL

Предназначено за млади гей мъже. В интервюта с млади гей мъже, някои от които имат ХИВ, а други – не, информацията за безопасния секс се обяснява и илюстрира ясно.

Може да се намери на цена £14.99 от Pride Video, 5-6 Parkside, Ravenscourt Park, London W6 0UU, UK.

It's not easy [Не е лесно]

Колумбия, Мериленд: Development Through Self-Reliance, 1991, 48 минути, формат: VHS/PAL.

Снимано в Уганда, в центъра на това видео е едно семейство, чието първо дете е диагностицирано като ХИВ-позитивно, и как родителите се борят да приемат своя собствен ХИВ статус. Обсъждат се прегръдките и погрешните представи за ХИВ, както и стратегии като политика на работното място за ХИВ/СПИН.

Може да се намери на английски, френски, суахили, си-фуати и луганда на цена от US\$49.00 от Development Through Self-Reliance, 9650 Santiago Road, Columbia MD 21045, USA.

No need to blame [Няма нужда от обвинения]

Harare: UNICEF, 1993, 35 минути, формат: VHS/PAL
Петима мъже и жени от Зимбабве, живеещи с ХИВ/СПИН, описват чувствата си по отношение на своя ХИВ статус, разказват за реакциите на семействата им и какво означава да живееш позитивно. Семейството и приятелите им разказват за своите надежди и страхове за любимите си хора..

Може да се намери безплатно за развиващите се страни от UNICEF Zimbabwe, PO Box 1250, Harare, Zimbabwe.

Positive women: women with HIV/AIDS speak out [Позитивни жени: жени с ХИВ/СПИН разказват]

Виктория, Австралия: Women's Health Resource Collective, 1992, видео (22 минути) и книга (76 стр.), Формат: VHS/PAL

Документален филм, съдържащ интервюта с 42 ХИВ-позитивни жени, които описват какво е да

живееш с ХИВ/СПИН. Създаден, за да премахне изолацията и стигматизацията и да осигури информация и подкрепа за ХИВ-позитивни жени.

Може да се намери безплатно от Women's Health Resource Collective, PO Box 187, Carlton North, Victoria 3054, Australia.

Speaking out: young people and HIV [Да го споделим: младите хора и ХИВ]

Лондон: Commonwealth Youth Programme, 1994, 37 минути

Аудио касета, в която младите хора от различни африкански страни, живеещи с ХИВ, разговарят за своя живот. Осигурява информация за предаването и превенцията на ХИВ. Полезна при дискусии в младежки групи или по време на часове по английски език.

Може да се намери на цена £5.00 от Commonwealth Youth Programme, Commonwealth Secretariat, Marlborough House, Pall Mall, London SW1 5HZ, UK.

A window of hope [Прозорец на надеждата]

Лусака: Kara Counselling, 1994, 18 минути, формат: VHS/PAL

Отрядът "Позитивен и жив" в Замбия е група от млади хора, живеещи с ХИВ. Те разказват как се справят с ХИВ, от каква подкрепа имат нужда и как отговарят на дискриминацията чрез образователни програми за млади хора.

Може да се намери (на цена по договаряне) от Kara Counselling, PO Box 37559, Lusaka, Zambia.

With hope and help: the positive face of HIV and AIDS in Thailand [С надежда и помощ: позитивното лице на ХИВ и СПИН в Тайланд]

Чян Май: Living Films, 1997, 35 минути, формат: VHS/PAL

В това видео са интервюирани тайландски мъже и жени, които живеят позитивно с ХИВ и разказват за живота и работата си.

Може да се намери на тайландски с английски субтитри на цена US\$ 10 плюс пощенски разходи от Living Films, PO Box 241, Chiang Mai 5000, Thailand.

ХИВ и СПИН: някои основни факти

Какво е ХИВ?

Съкращението ХИВ означава вирус на човешката имунна недостатъчност. С ХИВ могат да се инфектират само хора. Той атакува имунната система на тялото, която го защитава от болести.

Повечето хора, които се инфектират с ХИВ, не забелязват това. Скоро след като са се инфектирали, за няколко седмици при някои могат да се появят симптоми, подобни на грип. Няма други признаци на ранната ХИВ инфекция. Въпреки това вирусът остава в тялото и може да бъде предаден на други хора.

Какво е СПИН?

Съкращението СПИН означава Синдром на придобитата човешка имунна недостатъчност. Придобиването на ХИВ инфекция води до отслабена (дефицитна) имунна система. Това прави човек, който има ХИВ, уязвим към група заболявания (синдром), от които един здрав човек без вируса няма вероятност да бъде засегнат (опортюнистични инфекции).

Каква е разликата между ХИВ и СПИН?

Един инфектиран с ХИВ човек може да остане здрав в продължение на много години без физически признаци или симптоми на инфекция. Човек с вируса, но без симптоми е "ХИВ-позитивен" или има "асимптомна ХИВ инфекция". На този етап е вероятно да се развият опортюнистични инфекции. "СПИН" е клинично определение, дадено на инфектирани с ХИВ хора, в което се включва брой на CD4 клетките (тест, при който се преброяват CD4 клетките – борещите се с инфекции кръвни клетки, които са атакувани и унищожавани от вируса) под 200 или една от няколко специфични инфекции, включително туберкулоза, редки форми на рак или болестни състояния на нервната система, кожата и очите. Проблемът с използването на тези определения е, че:

- те зависят от достъпа до лабораторни тестове, които са недостъпни за повечето хора по света;
- СПИН-дефинираните опортюнистични инфекции, които преобладават в Северна Америка и Европа, не се срещат в останалата част на света;

- те внушават, че ХИВ инфекцията е необратим процес, водещ до СПИН. Щом веднъж човек се е инфектирал, той има ХИВ до края на живота си, но някои хора остават здрави в продължение на много години, а други могат да имат сериозни болестни състояния, но после отново да оздравеят.

Хората с ХИВ, които разполагат с повече информация, подкрепа и добра медицинска грижа на ранен етап от болестта, могат да постигнат голям успех в справянето с инфекцията. Новите лекарства, които се разработват, могат да забавят размножаването на ХИВ; други могат да предотвратят или излекуват опортюнистичните инфекции, получени в резултат на ХИВ инфекцията.

Откъде се е появил ХИВ?

Никой не знае откъде се е появил ХИВ, как точно действа той или как да се премахне от организма на човека. Във всяка страна, в която ХИВ се появява за пръв път, хората обвиняват за това общностите, които вече са маргинализирани (и така обикновено по-уязвими към ХИВ инфекцията, поради бедност и липса на достъп до услуги или информация). Обикновено обвиненията се отправят към хора от "групи места" или които изглеждат или се държат "различно". Това води до проблеми, произтичащи от обвиненията и предразсъжденията. То също така означава, че мнозина смятат, че единствено хората от тези групи са изложени на риск от ХИВ и че това "не може да се случи на мен". Объркването по въпросите откъде идва СПИН и кой е засегнат от него също прави хората склонни да отричат дори самото му съществуване.

Какво представлява тестът за ХИВ?

Тестът за ХИВ открива антитела срещу ХИВ в кръвта. Те са произведени от имунната система в отговор на инфектиране с вируса. Ако няма антитела, човек е негативен по отношение на антитела (серонегативен или ХИВ-негативен). Резултатът от теста може да бъде негативен, ако човекът е бил инфектиран наскоро, защото изграждането на антитела може да отнеме до три месеца след момента на инфектирането. Този период се нарича "прозоречен период". Всеки, който може да се е инфектирал през последните три месеца, трябва да си направи повторен тест три месеца след първия.

Винаги трябва човек да получава консултиране

преди и след теста за ХИВ. Резултатът от теста за ХИВ никога не трябва да се огласява без информираното съгласие на човека.

Как се предава ХИВ?

ХИВ се съдържа в кръвта на инфектиран човек (включително менструалната кръв), кърмата, семенната и вагиналната течност.

- По време на незащитен сексуален контакт ХИВ може да премине от инфектирана кръв, сперма или вагинална течност на единия в кръвния поток на другия партньор през мукозните мембрани, изграждащи стените на вагината, пениса или ректума.
- ХИВ може да се предава чрез кръвопреливане със заразна с ХИВ кръв или замърсени инжекционни или режещи инструменти.
- ХИВ може да бъде предаден от майката на бебето по време на бременността, раждането и кърменето. Около едно на всеки три бебета, родени от инфектирани с ХИВ майки, се оказва също инфектирано.

Как не се предава ХИВ?

Вирусът може да съществува само в живото човешко тяло, извън тялото оцелява само за няколко часа.

- ХИВ не може да се предава чрез слюнка, слъзи, повръщано, изпражнения и урина, макар много малки количества от вируса да се съдържат в тези течности. ХИВ не е открит в потта.
- ХИВ не може да се предава през ненаранена кожа и не се разпространява при обичайни контакти като допир до някого, който има ХИВ, или до нещо, което той е използвал; при употреба на едни и същи прибори и съдове за хранене; или при използване на същата тоалетна или баня.
- Полагането на обикновени или медицински грижи за някого, който има ХИВ, не е рисковано, ако се вземат разумни предпазни мерки като безопасно изхвърляне на остриите игли и покриване на порязвания.
- ХИВ не се предава чрез комари или други кръвосмучещи насекоми. Повечето насекоми не пренасят кръв от един човек на друг при ухапване. Маларийният плазмодий влиза в кръвния поток от слюнката на комара, а не от кръвта.

Какво е незащитено или високорисково поведение?

Това е да правиш нещо, което включва висок

риск от инфектиране за самия теб или за някой друг. Повечето хора не знаят кой има ХИВ и кой няма, включително за самите себе си, така че следните практики са високорискови:

- пенетративен вагинален или анален секс (при който пенисът прониква във вагината или в ануса), без да се използва презерватив. При незащитен анален секс мъжете могат да инфектират своите партньори както от мъжки, така и от женски пол;
- използване на нестерилизирани игли и спринцовки или режещи инструменти върху себе си или върху някой друг, за които съществува вероятност да са замърсени с кръвта на друг човек.
- кръвопреливане на инфектирана кръв.

Какво е безопасен секс?

Безопасен секс е всяка сексуална дейност, която не включва навлизане на сперма, вагинална течност или кръв в тялото на друг човек или контакт с наранена кожа като:

- непенетративен секс – стимулиране на собствените гениталии или тези на партньора (мастурбация), секс с бедра, масаж или целувка;
- използване на презерватив при анален или вагинален сексуален контакт;
- орален секс (контакт между устата и мъжките или женските гениталии) е по-малко рисков от незащитения вагинален или анален секс;
- отказ от секс (абстиненция).

Ако имате ХИВ, е много важно да правите безопасен секс:

- за да предотвратите предаването на ХИВ на хора, които са ХИВ-негативни или не знаят своя статус;
- за да избегнете други полово предавани инфекции (ППИ) като гонорея или сифилис, и други опортюнистични инфекции, които могат да се предават чрез сексуален контакт, например цитомегаловируса (ЦМВ) или Хепатит А, В и С;
- за да предотвратите реинфектиране с ХИВ. Това означава да се инфектирате с друг щам на ХИВ (има два типа – ХИВ-1, от който са идентифицирани 8 основни подтипа, и ХИВ-2) или с щам на ХИВ, който е резистентен към медикаменти. Това може да увеличи нивото на ХИВ в тялото и резистентността към

Права на човека и ХИВ/СПИН

Промоцията на човешките права в контекста на ХИВ/СПИН означава:

- хората да се окуражават взаимно да уважат своите права и да се отнасят към другите, както биха искали да се отнасят към самите тях;
- да се гарантира, че образованието и здравните грижи са достъпни за всеки;
- хората да се образуват, което ще им помогне да преодолеят страха, невежеството и предрасъдъците, които ги водят до нарушаване правата на другите.

Закрилата на човешките права означава:

- да се подкрепят и защитават хората, чиито права са застрашени или нарушени;
- да се поправят или компенсират нарушенията, когато възникват;
- да се работи за промяна на условията на бедност, безсилие и зависимост, които правят хората уязвими към нарушенията на техните права.

Световно признати права на човека

Правата на човека, изброени по-долу, са последвани от текст в курсив с общо разпространените нарушения, засягащи хората с ХИВ или уязвимите групи:

Свобода, сигурност и свобода на придвижването

- задължително тестване за ХИВ
- карантина, изолация и сегрегация

Свобода от нехуманно или унижително отношение

- изолация, например на серопозитивни затворници
- участие в съдебни процеси без информирано съгласие

Равна закрила от закона

- отказ на достъп до правни консултации или услуги

Лично пространство

- липса на конфиденциалност при разкриване на резултатите от теста без предварително съгласие
- задължително уведомяване на здравните власти за хората с ХИВ (превърщайки така ХИВ в заболяване, за което задължително трябва да се съобщи на здравните власти)

Самоопределение

- забрана на организации на хора, уязвими към ХИВ или засегнати от ХИВ

Право на брак и на създаване на връзки и деца

- насилствен аборт или стерилизация
- задължителен тест за ХИВ преди сключване на брак
- дискриминация срещу отношенията между хора от един и същ пол

Равен достъп до здравни грижи

- липса на подходящи лекарства, презервативи и т.н.
- отказ да се предоставят грижи на хора с ХИВ или те да се лекуват

Образование

- липса на информация, която да даде възможност на хората да правят информиран избор
- отказ на основа на ХИВ статус да се предоставя образование

Подслон, социална сигурност и настаняване

- отказ на достъп до настаняване или социални услуги

Работа и сигурност

- уволнение от работа или дискриминация на работното място
- ограничени осигуровки или липса на осигуровки или други социални придобивки
- тестване за ХИВ като задължително условие преди назначаване на работа

Декларация от Срещата за СПИН в Париж

Ние, ръководителите на правителства или представители на 42 държави, събрани в Париж на 1 декември 1994 г.:

I СМЕ ЗАГРИЖЕНИ,

че пандемията от СПИН, по силата на своя мащаб, представлява заплаха за човечеството, че нейното разпространение засяга всички общности,

че тя подкопава социалното и икономическото развитие, и особено на най-силно засегнатите страни, и увеличава разликите в страните и между страните,

че бедността и дискриминацията са фактори, които допринасят за разпространението на пандемията,

че ХИВ/СПИН нанася непоправими щети на семействата и общностите,

че пандемията засяга всички хора без разлика, но жените, децата и младите хора се инфектират с увеличаваща се скорост,

че тя не само причинява физическо и емоционално страдание, но често се използва като оправдание за тежки нарушения на човешките права,

Сме загрижени също така за това,

че бариери от всякакъв вид – културни, правни, икономически и политически – затрудняват информацията, превенцията, усилията за грижи и подкрепа,

че стратегиите за превенция на ХИВ/СПИН, грижи и подкрепа са негелими и поради това трябва да бъдат интегрален компонент от един ефективен и цялостен подход за борба с пандемията,

че се появяват нови местни, национални и международни форми на солидарност, включвайки особено хора, живеещи с ХИВ/СПИН, и общностни организации,

II ТЪРЖЕСТВЕНО ЗАЯВЯВАМЕ

нашето задължение като политически лидери да превърнем борбата срещу ХИВ/СПИН в приоритет,

нашето задължение да действваме със състрадание и солидарност с хората с ХИВ или в риск от инфектиране, както в нашите общества, така и в международен план,

нашата решителност да гарантираме, че всички хора, живеещи с ХИВ/СПИН, са способни да

реализират пълно и равнопоставено зачитане на своите основни права и свободи без разлика и при всякакви обстоятелства,

нашата решителност да се борим с бедността, стигмата и дискриминацията,

нашата решителност да мобилизираме цялото общество – обществената и частния сектор, организациите в общността и хората, живеещи с ХИВ/СПИН – в дух на истинско партньорство, нашата висока оценка и подкрепа за дейностите и работата, извършвана от многостранните, междуправителствените, неправителствените и общностните организации и нашето признание за тяхната важна роля в битката срещу пандемията,

III ПОЕМАМЕ ЗАДЪЛЖЕНИЕТО В НАШИТЕ НАЦИОНАЛНИ ПОЛИТИКИ

да защитаваме и промотираме правата на индивидите при формулирането и прилагането на обществени политики, особено на живеещите с ХИВ/СПИН или особено уязвими към ХИВ/СПИН,

да гарантираме равна защита в рамките на закона за хората, живеещи с ХИВ/СПИН, по отношение на достъпа до здравни грижи, заетост, образование, пътуване, жилищно настаняване и социални придобивки,

да интензифицираме следния спектър от основни подходи за превенция на ХИВ/СПИН:

- промоция и достъп до различни културално приемливи стратегии за превенция и продукти, включително презервативи и лечение на полово предавани инфекции;
 - промоция на подходящо образование за превенция, включително сексуално и джендър образование за младите хора във и извън училище;
 - подобряване на статуса, образованието и условията на живот на жените;
 - специфични дейности за намаляване на риска за и в сътрудничество с най-уязвимите групи като групите в най-голям риск от сексуално предаване на ХИВ и групите на мигрантите;
 - безопасност на кръвта и кръвните продукти;
- да укрепваме системите за първична здравна помощ като основа за превенция и грижи, и да интегрираме дейностите за ХИВ/СПИН

В тези системи, за да осигурим справедлив достъп до цялостни грижи, да направим достъпни необходимите ресурси за по-успешна борба с пандемията, включително адекватна подкрепа за хората, инфектирани с ХИВ/СПИН, неправителствените организации и общностните организации, работещи с уязвими групи,

IV СМЕ РЕШЕНИ ДА УВЕЛИЧИМ МЕЖДУНАРОДНОТО СЪТРУДНИЧЕСТВО ЧРЕЗ СЛЕДНИТЕ МЕРКИ И ИНИЦИАТИВИ:

Ние ще постигнем това, като осигурим нашата ангажираност и подкрепа за разработването на обединена и съфинансирана програма на Обединените нации за ХИВ/СПИН като подходяща рамка за укрепване на партньорствата между всички участници и предоставяне на насоки за лидерство в световен мащаб в борбата срещу ХИВ/СПИН. Обхватът на всяка инициатива трябва да бъде допълнително определен и разработен в контекста на общите и съфинансирани програми и групи подходящи форуми:

1. Да се подкрепи по-голямото включване на хората, живеещи с ХИВ/СПИН, чрез инициатива за укрепване на капацитета и координацията на мрежите на хората, живеещи с ХИВ/СПИН, и организациите в общността. Като осигури тяхното пълно включване в нашия общ отговор към пандемията на всички нива – национално, регионално и глобално – тази инициатива в частност ще стимулира създаването на подкрепяща политическа, правна и социална среда.
2. Да се промотира глобално сътрудничество за проучвания на ХИВ/СПИН от подкрепящи национални и международни партньорства между обществеността и частния сектор, за да се ускори разработването на технологии за превенция и лечение, включително ваксини и микробициди, и да се въведат мерките, необходими за подпомагане на тяхната достъпност в развиващите се страни. Тези усилия за сътрудничество трябва да включват свързани с това социални и поведенчески изследвания.
3. Да се заздравят международното сътрудничество за безопасност на кръвта с оглед да се координира техническата информация, предлагайки стандарти за добри производствени практики за всички кръвни продукти и стимулирайки установяването и прилагането в практиката на партньорства за сътрудничество за гарантиране на безопасността на кръвта във всички страни.

4. Да се насърчи глобалната инициатива за грижи, за да се укрепи националният капацитет на страните, особено на онези в най-голяма нужда, да се осигури достъп до цялостни грижи и услуги за социална подкрепа, основни лекарства и съществуващи методи на превенция.

5. Да се мобилизират местните, националните и международните организации, помагачи като част от своята обичайна дейност на деца и млади хора, включително сираци, в риск от инфектиране или засегнати от ХИВ/СПИН, за да се насърчи партньорството на глобално ниво за намаляване на въздействието от пандемията от ХИВ/СПИН върху децата и младите хора по света.

6. Да се подкрепят инициативите за намаляване на уязвимостта на жените към ХИВ/СПИН, като се поощряват националните и международните усилия, насочени към овластяване на жените: чрез повишаване на техния статус и премахване на вредните социални, икономически и културни фактори; чрез осигуряване на тяхното участие във всички управленски и изпълнителски процеси, които се отнасят до тях; и чрез установяване на връзки и заздравяване на мрежите, промотиращи правата на жените.

7. Да се укрепят националните и международните механизми, които имат отношение към ХИВ/СПИН, свързани с човешките права и етиката, включително използването на консултативен съвет и национални и регионални мрежи за осигуряване на лидерство, застъпничество и ръководство, за да се гарантира, че принципите на недискриминация, зачитане на човешките права и етика са неделима част от отговора на пандемията.

Ние подтикваме всички държави и международната общност да осигурят необходимите ресурси за гореспоменатите мерки и инициативи.

Ние призоваваме всички държави, бъдещата обединена и съфинансирана програма на Обединените нации за ХИВ/СПИН и нейните шест организации и програми-членки да предприемат всички възможни стъпки за изпълнение на Декларацията в координация с други многостранни и двустранни програми за предоставяне на помощи и междуправителствени и неправителствени организации.

Позитивни връзки с донорски агенции и организации, предоставящи услуги

Хората, живеещи с ХИВ/СПИН, не са проблемът, а част от решението.

“Застъпничество” от страна на хора с ХИВ е социално движение, което поставя предизвикателства пред правителствата, НПО, предоставящите услуги и финансиращите агенции, участващи в отговора срещу епидемията: Хората, живеещи с ХИВ/СПИН (ХЖХС) призовават за:

- институции, застъпващи се за подходящо включване на хората с ХИВ;
- включване и интегриране на гледните точки, опита и плановете на хората с ХИВ, така че да се обърне внимание на живота с ХИВ на местно, национално и глобално ниво;
- разработване на нашия собствен капацитет и капацитета на НПО, така че да можем ефективно да промотираме нашето включване;
- подкрепа за включване от страна на организации и институции.

ХЖХС ще трябва да убедят хората, които ги финансират и подкрепят – както правителствата, така и донорските организации – в необходимостта да се вслушват в гласовете на ХЖХС.

Възможните стратегии за донорите и финансиращите организации обхващат:

- включване на ХЖХС в решенията за финансиране, които донорите взимат, за да се гарантира, че организациите, предлагащи услуги за СПИН и НПО, които получават финансиране за ХИВ, извършват работа, която е полезна за нуждите на ХИВ-позитивните хора и уязвимите общности;
- разработване на “основни правила” за финансиране, например да се подкрепят групите на ХЖХС за изграждане на технически и финансов капацитет, като се гарантира, че финансираните НПО се придържат към конфиденциалност и антидискриминационни политики;
- гарантиране на това, че новите и развиващите се групи за взаимопомощ не са претоварени с изисквания и че в групите е осигурена устойчивост, така че когато

основателите ѝ се оттеглят, ще има други, които да продължат напред с извлечените поуки;

- осъзнаване на потребностите на ХИВ-позитивните служители по отношение на изискванията към работата, като например какво се прави, когато се разболеят, и за правото им на определени придобивки.

В една малайска НПО с ХИВ-позитивни служители 10% от заплатите на работещите се инвестират в спестовен влог заедно с 10% от самата НПО. Влогът играе ролята на “пенсионен фонд” за онези, които сериозно заболяват и не могат да работят.

Възможните стратегии за организациите на хората с ХИВ/СПИН включват:

- поощряване на НПО да включват информация за ХИВ-позитивни хора в програмите за превенция на ХИВ;
- убеждаване на донорските агенции да “дадат пример”, като въведат политики за ХИВ/СПИН на работното място и като се консултират с ХЖХС, които могат да им дадат съвет по отношение на местните условия;
- убеждаване на донорите да подкрепят програми, които се борят със стигмата и дискриминацията и противодействат на факторите, увеличаващи уязвимостта към ХИВ инфекцията, както и такива, които пряко подкрепят ХЖХС;
- убеждаване на донорските агенции да поемат дългосрочни ангажименти. Създаването на нови групи и борбата с дискриминацията отнемат време. Не е възможно да се очаква хората открито да разкриват своя ХИВ-позитивен статус, когато царя атмосфера на страх.

Източник: “Участие на хората, живеещи с ХИВ/СПИН, във формулиране на политики и разработване на проекти”, дискуссионен материал на Координационния офис за СПИН, януари 1997 г., основан на презентациите на Шон Мелорс и Франс Мам

Конфиденциалност и здравни работници

Всеки човек има право да запази достойнството си и своето лично пространство. Всеки човек има право да решава кои аспекти от неговия или нейния живот са лични и кои могат да бъдат направени публично достояние. Този принцип се прилага към въпроси, които като цяло се приемат за лични, например сексуалната ориентация на даден човек, религиозните му убеждения или здравния му статус. За съжаление този принцип често се нарушава, когато засяга човек с ХИВ.

Повечето нарушения на конфиденциалността стават в болници или клиници. На работните места, където тестването за ХИВ все още е задължително като в по-големите осигурителни компании, които изискват от хората тест за ХИВ, нарушенията на конфиденциалността също стават общоразпространени. Долуописаните отговорности се отнасят също и за други места.

Какво е медицинска конфиденциалност?

В процеса на диагностициране и лечение на едно заболяване лекарят може да научи такива неща за пациента като неговия ХИВ статус, които се смятат за лични. Хората приемат, че лекарят ще запази тази информация конфиденциална и ще уважава тяхното лично пространство.

Правото на човек на медицинска конфиденциалност, включително по отношение на неговия ХИВ статус, е гарантирано от медицинските управителни органи в повечето страни. Това право е един от най-старите принципи, ръководещи медицинската професия.

От здравните работници се очаква да запазят конфиденциална цялата информация, която научават за даден човек, за когото се грижат. Това не свършва, когато човекът престане да посещава лекаря или дори когато човекът почине, а е постоянен ангажимент.

Защо е важна конфиденциалността?

Трудно е да си представим по-интимна

информация от това да научат, че имате ХИВ. Животът с ХИВ се отразява на най-базисното усещане на човек за идентичност и сигурност.

Няма от какво да се срамувате. Но поради стигмата, свързана с ХИВ, много хора се страхуват да кажат на своите приятели, колеги или семейство. Те може да рискуват да бъдат социално изолирани, дискриминирани на работното си място или да им се откаже достъп до жилище, осигуровка или други социални придобивки.

Споделянето на информацията, че имате ХИВ, с най-близките ви е важно и изобщо на хората с ХИВ се препоръчва да практикуват безопасен секс и да информират своите сексуални партньори. Но е важно всеки човек да има усещането, че той/тя има контрол над разпространяването на тази твърде лична информация.

Решението на кого да кажете за своя ХИВ статус е единствено и само ваше собствено.

Може ли дългът към обществото да бъде по-силен от конфиденциалността?

Само когато задължението да се информира трета страна надделява, и то след като въпросът е бил обсъден с човека, който има ХИВ.

В миналото някои хора са се опитвали да твърдят, че е в интерес на общественото здраве да се разкрива статусът на човек – дори без негово съгласие. Например твърдяло се е, че здравните работници трябва да бъдат задължени да разкриват своя ХИВ статус. Но научните и медицинските данни за ХИВ не са в подкрепа на тази теза. Много по-трудно е да се заразиш с ХИВ, отколкото с други вируси. Той не се предава по въздушно-капков път като туберкулозата или грипа. Той не може да живее извън човешкото тяло. Може да се предаде от един човек на друг единствено чрез някои видове сексуален контакт. С подходящи предпазни средства е почти невъзможно да бъде предаден от лекар на пациент или обратно.

Може ли в някои случаи да се пренебрегне конфиденциалността?

Не. От пациента трябва да се получи информирано съгласие преди информацията за неговия ХИВ статус да се предава на когото и да било друго. Това означава, че човекът с ХИВ трябва да е наясно с евентуалното използване на тази информация, включително на кого и как ще бъде съобщена. Нито един здравен работник няма право да приема съгласието за даденост. Преди да се информира друг здравен работник, това трябва да се обсъди с човека с ХИВ.

Ако той откаже, здравният работник няма автоматичното право да разкрива информацията.

Единствените изключения от това правило са, когато:

- има съдебна заповед за разкриване на информацията;
- има ясна заплаха за живота на конкретен човек.

Единствената ситуация, в която конфиденциалността може да бъде нарушена е, ако човек с ХИВ довери на лекаря, че възнамерява да продължи да прави секс с определен човек, без да взема мерки за безопасен секс. В подобна ситуация лекарят първо е задължен да опита да консултира този човек да не постъпва така. Ако не се получи, лекарят трябва да информира човека с ХИВ за етичното и законово задължение на лекаря да предупреди неговия партньор.

В името на общественото и личното здраве!

В свят, в който все още има предразсъдъци и неразбиране по отношение на ХИВ, конфиденциалността е право, което защитава останалите права. Невъзможността да се защити правото на конфиденциалност ще вкара ХИВ/СПИН в подземния свят, което би имало драстични последици:

- Хората, нуждаещи се от здравни грижи ще се страхуват да разкриват всички факти относно своя здравен статус и поради това може да не получат най-доброто лечение за своето състояние.
- Хората, които подозират, че може би имат ХИВ, ще се страхуват да се тестват поради възможността да се сблъскат с предразсъдъците, ако има вероятност да бъде разкрита информацията за техния здравен статус.

Това ще води до все по-голямо страдание сред хората, живеещи с ХИВ, и до все по-големи трудности в предотвратяването на по-нататъшното предаване на ХИВ. Конфиденциалността е човешко право, но също и практическа необходимост в усилията да се задържи разпространението на ХИВ.

Ние призоваваме всички здравни работници, служители в осигурителния бизнес, работодатели, колеги, семейства и приятели да уважават това.

Адаптирано по: HIV/AIDS and the right to confidentiality (HIV and human rights Pamphlet 3 January 1995), AIDS Law Project, Center for Applied Legal Studies, University of the Witwatersrand, Private Bag 3, Wits 2050 South Africa [ХИВ/СПИН и правото на конфиденциалност (Брошура за ХИВ и правата на човека, 3 януари 1995 г.), Правен проект за СПИН, Център за приложни правни науки, University of the Witwatersrand, Private Bag 3, Wits 2050 South Africa]

Този документ е разработен от Фред Меър от името на GNP+ с финансовата подкрепа на UNAIDS, както и по искане на франкофонските африкански групи на ХЖХС. Той е предназначен да служи като база за дискусия и да генерира идеи в групите, които евентуално биха постигнали структурирано организационно развитие. В никакъв случай не е изчерпателен. Има много други области и въпроси, освен засегнатите в него, които едновременно трябва и биха могли да бъдат разработени. Макар че първоначалната му цел е да подпомогне франкофонските африкански групи на ХЖХС, вероятно той може да провокира дискусии и в други региони.

РЪКОВОДСТВО ЗА РАЗВИТИЕ НА ОРГАНИЗАЦИИ НА ХОРА, ЖИВЕЕЩИ С ХИВ/СПИН, ВЪВ ФРЕНСКОГОВОРЯЩА АФРИКА

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Хората, живеещи с ХИВ/СПИН (ХЖХС, или както се казва разговорно “ХИВ-позитивните” хора), и техните организации са важни за UNAIDS. Те имат опит от първа ръка с ХИВ/СПИН, който въпреки че е важен и наистина съществен, често се подценява и не се използва достатъчно от онези, които работят на полето на ХИВ/СПИН. В усилията да се приближат ХИВ-позитивните хора и техните организации до центъра на всички събития в полето на ХИВ/СПИН, ние решихме да подготвим това ръководство. Съвместно с GNP+ и NAP+ и по специална молба на групите на ХИВ-позитивните хора в Африка UNAIDS реши да възприеме подход за действие на много нива за развитие на организациите на ХИВ-позитивни хора във френскоговоряща Африка. Тъй като тази работа ще се извършва на няколко нива, тя ще бъде адаптирана да служи на нуждите на различни организации. Трябва да бъде отбелязано, че намерението на UNAIDS и GNP+ не е да прилагат това ръководство за всички организации, които имат нужда от него. А по-скоро неговото предназначение е да фасилитира контакта между тези организации и други организации, които имат необходимите умения в организационно развитие.

Първо, ние сме подготвили документ, в който се обяснява как на практика работи една организация. Този документ не е нито изчерпателен, нито написан на изключително сложен език. Той все пак описва основата, върху която организациите могат да се развиват, да работят и да имат достъп до финансиране. Консултирахме се с няколко души за текста на този документ, който не трябва да бъде нито прекалено подробен, нито прекалено сложен. На първо място той е предназначен за организации на ХИВ-позитивни хора във френскоговоряща Африка. Известно ни е, че мнозина от вас вече имат някаква организация, но текстът може да даде идеи на останалите как да се справят с тази задача, защото те все пак имат нужда от допълнителна помощ и по-нататъшни обяснения. В сътрудничество с GNP+ и NAP+ UNAIDS е готова да осигури такава подкрепа на организациите на ХИВ-позитивни хора. Подобна помощ може да се простира от обикновено посещение на експерт по даден въпрос до по-продължително сътрудничество в зависимост от специфичните нужди на организацията в Африка. Крайната цел на това е двойна: първо, да подобри работата на организациите на ХИВ-позитивните хора в Африка, и второ – да даде възможност на UNAIDS, GNP+ и NAP+ да препоръчат на донорите организации, които работят добре.

2. ЗАЩО ДА СЕ ФОРМИРА ГРУПА ОТ ХИВ-ПОЗИТИВНИ ХОРА? СЪЗДАВАНЕ НА ОРГАНИЗАЦИЯ С АКТИВНИ ЧЛЕНОВЕ И ДОБРОВОЛЦИ

Има различни причини да се създаде група от ХИВ-позитивни хора и затова е важно да се обсъжда този въпрос и да се разбере защо хората искат да създадат група. Може да е поради необходимост от повече подкрепа за определени ХИВ-позитивни хора или поради желание да се открият начини и средства за осигуряване на лекарства за хората, които се нуждаят от тях. Всички тези нужди са легитимни, но опитът показва, че една критика, насочена към определени групи ХИВ-позитивни хора е, че те имат склонност да бъдат прекалено изключващи и рестриктивни, отказвайки членство на други ХИВ-позитивни хора.

Първото основно нещо, което трябва да се направи при създаването на една организация, е да се анализира ситуацията в самото начало преди да се разработи и да започне да се изпълнява стратегически план. За тази цел трябва да се сформира екип, който да анализира ситуацията и отговора. По този начин екипът може да извършва непрекъснат мониторинг на изпълнението на стратегическия план, след като той вече е съставен.

Каквато и институция да е избрана да сформира екипа за анализ на ситуацията, важно е да се включи широк кръг от различни специалисти, например икономист, държавен служител и специалист по маркетингови проучвания. Също така е важно да се включат и един или повече хора, живеещи с ХИВ/СПИН, които чрез своя пряк опит с вируса могат да внесат известен реализъм в анализа на ситуацията. Мрежите с активно участие на ХИВ-позитивни членове като цяло са по-наясно със свързаните с ХИВ нужди и поради това са в по-добра позиция да защитават правата на хората, живеещи с ХИВ/СПИН. Въпреки това трябва да се подчертае, че ХЖХС имат правото активно да участват без задължително да разкриват своя серологичен статус. От друга страна, трябва да се отбележи, че не всички ХЖХС имат един и същ опит, поради което е важно организациите да гарантират, че въпросният участник има необходимите ресурси, енергия и разбиране, за да извършва работата в организацията.

Като цяло екипът трябва да може следното:

- да разбира културата, историята и политическата структура на страната;
- да извършва социално проучване и да се снабдява с подходяща информация;
- да достига до широк спектър от мнения и разнообразна информация;
- да осмисли като цяло разнообразието от сложни социални въпроси;
- да разбира как се предава ХИВ и да знае как да се намали предаването и въздействието му;
- да разбира как икономическият и социалният контекст оказват влияние върху предаването на вируса.

След като екипът е сформирани и отговаря на горните критерии, той трябва да формулира мисията си: Кои сме ние? Как ще работим? Какво искаме да постигнем? На кого ще помогнем и къде? Какво искаме да променим? И т.н.

След като мисията е формулирана и има своите цели и задачи, трябва да бъде подготвен план за действие – съвкупност от специфични мерки, за да се постигне определена цел. Трябва да се направи преглед на човешките, финансовите и материалните ресурси на организацията.

3. ПРАВНИ АСПЕКТИ

3.1. Устав

Уставът е основен документ, който определя структурата на организацията, нейната визия и мисия. Например визията на една организация на ХИВ-позитивни хора би могла да бъде: да се елиминират стигмата и дискриминацията срещу ХИВ-позитивните хора. Тогава мисията ѝ ще бъде да работи върху или с правните структури в страната, като се опитва да създаде атмосфера, която да окуражава ХИВ-позитивните хора да приемат своя статус и да го обявяват открито.

Организационната структура може да бъде под формата на членство, което допринася за покриване разходите на организацията, или на доброволци, които работят за организацията безплатно.

3.2. Регистриране пред властите

Има два вида организации: регистрирани пред националните власти и нерегистрирани.

Регистрираните организации се радват на повече подкрепа (като финансиране, широк обхват и повишена информираност за организацията, помощ за набирането на средства и социален маркетинг). Това обаче може да означава, че организацията е по-малко автономна, тъй като властите могат да ѝ поставят някакви условия. Затова някои организации не искат да се регистрират, предпочитат да останат автономни и да избегнат диктовката от страна на по-високи инстанции.

Поради това регистрираните организации работят по различен начин от нерегистрираните, но тяхното предназначение и цели в основата си са същите.

В повечето френскоговорящи страни в Африка можем да видим и двата типа организации. Нерегистрираните сдружения са по-подходящи за малки групи, а по-големите могат да бъдат регистрирани като неправителствени организации (НПО). НПО могат да получават външна помощ (от други страни, от държавата и т.н.) и да имат служители на заплата.

Затова е важно да се постигне баланс между регистрираните и нерегистрираните организации, така че основателите на тези организации да могат да реализират своите идеи и работа, вместо да бъдат принудени да се съобразяват с директивите на по-висши инстанции, които не винаги може да са в съгласие с целите и методите на работа на организациите.

3.3. Достъп до проектни документи – прозрачност

Всички членове на организацията трябва да имат достъп до проектните документи, така че да могат да се изразят всички мнения. За всички е важно да разбират и да са наясно с планираната мисия, цели и задачи. Ясната мисия и ясните цели и задачи мотивират членовете. Подготовката на ефективен работен план помага да се определи отговорността на всеки член, като му се възложи да изпълни конкретни задачи за определен срок. Участниците в мрежата, които знаят какво точно се очаква от тях, е по-вероятно да останат ангажирани, отколкото членовете, на които не са възложени конкретни задачи.

Достъпът до проектните документи е важен и за донорите, за да могат те да се убедят, че организацията работи честно и открито. Не е нужно да се казва, че личните досиета на служителите не могат да бъдат достъпни за всеки.

4. УПРАВЛЕНСКИ АСПЕКТИ НА ОРГАНИЗАЦИЯТА

4.1. Банкови сметки

Всяка организация трябва да си разкрие банкова сметка на името на сдружението, а не на името на частни лица. Всяка сметка трябва да може да се управлява с подписите поне на двама души.

По искане на донорите банката трябва да изпрати писмен отчет, удостоверяващ, че сметката наистина е била разкрита на името на организацията, и да представи имената на двамата членове, с чиито подписи се управлява сметката.

4.2. Счетоводна система

Всяка организация трябва да има ефективна счетоводна система, така че по всяко време да може да бъде представено актуалното счетоводство. Има няколко счетоводни софтуерни пакета, разработени за малък бизнес, които могат да бъдат използвани от организациите.

Счетоводството не трябва да бъде водено непременно на компютър, тъй като много сдружения не разполагат с нужното оборудване. В такива случаи на ръка може да бъде водено двойно счетоводство.

4.3. Включване на подробни административни разходи в бюджетите на всички проекти

Основните разходи включват заплати, наем, телефонни сметки, разходи за комуникация, пътуване, офис консумативи и т.н. и трябва да бъдат разпределени между различните проекти и дейности на организацията. Например работата, извършвана от секретарката, трябва да бъде изчислена като пропорция от времето, отделено за всеки отделен проект и съответно заплатата трябва да бъде съставена от съответните бюджетни пера във всеки от тези проекти.

4.4. Цялостен бюджет

За да работи ефективно една организация, трябва да може да представи цялостен бюджет на всичките си проекти и дейности. Следователно всеки проект трябва да бъде подробно

разписан, като в него са включени всички релевантни разходи; например заплати, пътни, административни и т.н. Цялостният бюджет е сборната сума от всички разходи за всеки проект.

Когато една организация търси финансиране от местна или централна власт или друг донор, тя трябва да представи всички проекти за дадена година с общите разходи за всеки проект. Това ясно показва дали проектите са осъществими и реалистични.

4.5. Финансово самоуправление

Една организация трябва да се опитва да работи автономно, без да е нужно да разчита на външна подкрепа.

Един начин да се намалят административните разходи е като се ангажират доброволци, които имат необходимите умения да движат организацията. Например една организация на ХЖХС, посветена на елиминиране на дискриминацията срещу ХИВ-позитивните хора, може да потърси ХИВ-позитивни адвокати или ХИВ-позитивни секретарки или счетоводители, които да вършат секретарската работа или счетоводството.

4.6. Сътрудничество с централните и местните власти или международните организации и системата на ООН

Местна и централна власт: Някои организации работят с местната и централната власт, докато други – не. UNAIDS смята, че сътрудничеството между НПО и местната и централната власт е съществено за контрола на СПИН и за постигането на целите, поставени от организацията.

Международни организации: Някои НПО работят с международни организации като Международния алианс за ХИВ/СПИН, SIDA, DANIDA и CIDA. Този тип сътрудничество е доказало, че е много ползотворно, осигурява успех на работата и изпълнение на целите, поставени от НПО.

UNAIDS също приветства по-тясното сътрудничество между НПО и агенциите на ООН, представени в дадена страна.

Каквато и да било форма на сътрудничество между групите на ХИВ-позитивните хора и

властта, международните организации или системата на Обединените нации може да даде на ХИВ-позитивните хора повече лостове в програмите за контрол на СПИН и също така може да улесни достъпа до финансиране за техните организации.

4.7. Годишни отчети

Всички организации трябва да пишат годишни отчети, в които се включва счетоводен отчет в края на годината, резюме на реализираните проекти, резултати от проектите, силни и слаби страни. Това се прави с цел да се поговорят целите на организациите, техните проекти и преди всичко резултатите от проектите през следващата година.

5. ОДИТ

5.1. Одитори

Независим външен одитор трябва да бъде назначен да следи по независим начин работата на организацията, управлението на финансите и резултатите от проектите, изпълнявани от организацията. Одиторът също така може да предостави на организацията помощ или препоръка за методите на работа, които биха могли да доведат до спестявания, по-добро управление на времето, подобрени резултати и т.н. Услугите на счетоводител обикновено са неподходящи; един одитор също така трябва да бъде канен няколко пъти годишно, за да проверява счетоводството.

5.2. Изисквания

Преди всичко основното е одиторът да бъде външен за организацията. Той трябва да има образование в областта на бизнес мениджмънта и счетоводството, за да може да определи платежоспособността на организацията.

5.3. Достъп до писма, изпратени от организацията до одитора

Донорите трябва по всяко време да имат достъп до кореспонденцията, изпратена на одитора във връзка с молбата за реорганизация.

6. ОСНОВНИ ПРОЕКТНИ ДОКУМЕНТИ

6.1. План на дейностите

Всеки проект трябва да включва подробно описание на проекта.

Подобен документ трябва да съдържа следните части:

- Въведение
- Проблем, който се опитва да реши
- Цели
- Дейности
- Бенефициенти
- Изпълнение на проекта
- Човешки и материални ресурси
- График и срокове
- Оценка на проекта

6.2. Резюме на плана на дейностите

Резюмето на плана на дейностите е представено под формата на таблица с различни колони.

Всяка колона има специфично име, например:

- Колона 1: Цели
- Колона 2: Резултати

- Колона 3: Индикатори и източници за проверка (там, където е приложимо)
- Колона 4: Дейности
- Колона 5: Времева рамка
- Колона 6: Бюджет за първата година
- Колона 7: Бюджет за втората година и нататък
- Колона 8: Ресурси

6.3. Целеви групи

Всяка организация трябва да определи колкото е възможно по-точно към коя група са насочени нейните дейности. Колкото по-добре са определени целевите групи, толкова по-големи са шансовете за изпълнение на дейностите и задачите на организацията.

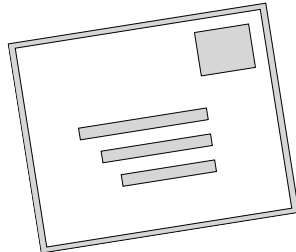
6.4. Договори и технически и финансови отчети

Договорите трябва да се четат и изучават старателно и внимателно преди да се подпишат, тъй като са юридически документи. Затова е изключително важно да се спазват сроковете за предаване на техническите и финансовите отчети, предвидени в договорите, защото в противен случай финансирането може да бъде прекратено.

ФОРМУЛЯР ЗА ОЦЕНКА



Молим да ни помогнете да подобрим бъдещите издания на настоящото ръководство, като откъснете или преснимате този формуляр, попълните го и го изпратите на:



GNP+ Secretariat
PO Box 11726
1001 GS Amsterdam
Netherlands

Много ви благодарим!

Моля, посочете Вашия отговор, като отбележете с "X" квадратчето до него.

Ако не, моля, обяснете как те биха могли да станат по-полезни.

Част 1 За настоящото ръководство

1. Беше ли Ви полезна информацията от отделните части в ръководството?

- | | | | | |
|--------|-----|--------------------------|-----|--------------------------|
| Част 1 | Да? | <input type="checkbox"/> | Не? | <input type="checkbox"/> |
| Част 2 | Да? | <input type="checkbox"/> | Не? | <input type="checkbox"/> |
| Част 3 | Да? | <input type="checkbox"/> | Не? | <input type="checkbox"/> |
| Част 4 | Да? | <input type="checkbox"/> | Не? | <input type="checkbox"/> |
| Част 5 | Да? | <input type="checkbox"/> | Не? | <input type="checkbox"/> |
| Част 6 | Да? | <input type="checkbox"/> | Не? | <input type="checkbox"/> |
| Част 7 | Да? | <input type="checkbox"/> | Не? | <input type="checkbox"/> |

Ако не, моля, обяснете каква допълнителна информация бихте искали да бъде включена в бъдещите издания.

2. Бяха ли Ви полезни обучителните дейности?

- | | | | | |
|--------|-----|--------------------------|-----|--------------------------|
| Част 1 | Да? | <input type="checkbox"/> | Не? | <input type="checkbox"/> |
| Част 2 | Да? | <input type="checkbox"/> | Не? | <input type="checkbox"/> |
| Част 3 | Да? | <input type="checkbox"/> | Не? | <input type="checkbox"/> |
| Част 4 | Да? | <input type="checkbox"/> | Не? | <input type="checkbox"/> |
| Част 5 | Да? | <input type="checkbox"/> | Не? | <input type="checkbox"/> |
| Част 6 | Да? | <input type="checkbox"/> | Не? | <input type="checkbox"/> |
| Част 7 | Да? | <input type="checkbox"/> | Не? | <input type="checkbox"/> |

3. Полезни ли са предложените ресурси?

Да? Не?

Моля, посочете допълнителни ресурси, които смятате, че ще бъде полезно да се включат в бъдещите издания на пакета с ресурси.

4. Има ли някакви организации, които не са включени, но които смятате, че трябва да бъдат включени в бъдещите издания на пакета с ресурси?

Да? Не?

Ако да, моля, посочете имената и адресите на тези организации (включително телефон, факс, електронна поща и интернет страница, ако има такава), страната, в която работят, и основните им дейности.

5. Като цяло как оценявате полезността на този пакет с ресурси?

Много полезен

Сравнително полезен

Не много полезен

Напълно безполезен

Ако мислите, че е полезен, моля, посочете по-конкретно как ви е бил полезен за вашата работа.

Ако не смятате, че е бил полезен, моля, дайте предложения как би могъл да стане по-полезен.

6. Имате ли някакви други коментари или изисквания?

Част 2 За вас

1. Какво е вашето участие в работа, свързана с ХИВ/СПИН?

Човек, живеещ с ХИВ/СПИН

Работещ в организация, предоставяща услуги за СПИН/НПО

Здравен работник

Друго (моля, уточнете)

2. В какъв тип дейности участвате?

Група за взаимопомощ на ХЖХС

Активистка организация на ХЖХС

Застъпничество

Обучение

Здравеопазване

Друго (моля, уточнете)

Име и адрес (по желание, но би било полезно, ако можете да се идентифицирате)

Част 3 Членство в GNP+

Членството в GNP+ е отворено за всички хора с ХИВ. За да станете член, трябва само да попълните **формуляра за регистрация**. Той може да бъде получен от Централния секретариат (на посочения долу адрес) или от всеки от регионалните секретариати (вж. Организации, стр. 121):

GNP+ Secretariat

PO Box 11726

1001 GS Amsterdam

Netherlands

Тел.: + 31 20 423 4114

Факс: + 31 20 423 4224

e-mail: gnp@gp.apc.org

ПОЗИТИВНО РАЗВИТИЕ

