

دليل المرجع "للمدربين الزملاء" مع بي اي بي (برنامج تعليم الزملاء) / ناميبيا - 2006
ويندي أرنولد ، ماجستير، برنامج تعليم الزملاء من لوس أنجلوس (بي اي بي / ال إيه) ،
بي اي بي / عالميا
السيد تشارلز نيامب ، الرئيس ، " الشباب للأمل "
بييفار (رئيس خطة الطوارئ للإغاثة من مرض الإيدز)
السيد جورج إم بيكي، سفارة الولايات المتحدة الأمريكية في ناميبيا
السيدة . كارا بريسينجر، قسم الحكومة الأمريكية ، واشنطن، دي سي

21-7 سبتمبر بناميبيا، 2006

دليل المرجع هذا يصف تفاصيل التمارين و المعلومات الحيوية المتوفرة في النسخة الاقصر
للدليل المقدم إلى برنامج تعليم الزملاء / ناميبيا - المشاركين من ناميبيا . سيكون لدى
مديرون برنامج تعليم الزملاء / بناميبيا توسع لكل موضوع و مناقشة الآن في كل من رندو،
جروتفونتين، ريهوبوث و ويندهوك ! من فضلك اشعر بالراحة لتقديم إضافة للاراء المناسبة
من الناحية الثقافية كما تحب .

مرة أخرى، أشكر أصدقاءنا من خطة الرئيسي للطوارئ للقضاء على الايدز، السفارة
الأمريكية في ناميبيا و قسم الولاية الأمريكية في واشنطن لهذه الفرصة لمشاركة
استراتيجيات برنامج تعليم الزملاء / لوس أنجلوس في منع عالمي للإتش آي في / الإيدز

بهذا التدريب، نرحب بك في عائلة برنامج تعليم الزملاء / الدولية لأكثر من 11,500 معلّم
زميل للشباب (85 شاب ببرنامج تعليم الزملاء) و 5,500 " مدرب " (55 ببرنامج تعليم
الزملاء) في 25 بلد . **بإضافة ناميبيا، نحن في 26 بلد !** (روسيا، سيبيريا، المجر،
فرنسا، إسرائيل، الفلبين، نيبال، تايلاند، الصين، أرمينيا، بيليز، سورينام، جويانا، بورتو
ريكو، زيمبابوي، أوغندا، تنزانيا، جنوب أفريقيا، الهند، كينيا، الكاميرون، غانا، برازافيل
الكونغو، كونجو-الديموقراطية وذلك من خلال الولايات المتحدة الأمريكية !!! .

مع الاحترام و الأمل،

ويندي أرنولد، ماجستير
الرئيس

برنامج تعليم الزملاء / لوس أنجلوس و برامج تعليم الزملاء / الدولية

www.pepla.org

دليل المرجع لمنع الاتش أي في الإيدز
مع بي أي بي / ناميبيا
قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
3	المقدمة
4	`تمرين` من نحن
5 / 4	بعض التحديات في مجال الاتش أي في / الإيدز
5	`تمرين` ثقافة وقيم ناميبيا { خلال الصور }
7/5	لماذا تستمر إصابات الاتش أي في الارتفاع ؟
8/ 7	`تمرين` التكلم عن النشاط الجنسي
8	العمل مع " كثافة خاصة "
9/8	`تمرين` تعريف المجموعة وخواصها
11/9	احصاءات الاتش أي في الإيدز - عالميا ، افريقيا ، ناميبيا ، الولايات المتحدة الأمريكية
11	فيديو : ملخص اتش أي في / ايدز { فيلم تشرشل }
13/12	المنظور الطبي للاتش أي في / ايدز
14/13	النقل
14	`تمرين` 0 لعبة النقل
15/14	المنع
16/15	المواقف والتعديل السلوكي
16	`تمرين` - هل نحن عائلة؟؟
19/16	القضايا { السيكولوجية } الاجتماعية
20/19	القضايا الاخلاقية والدينية
22/20	القضايا { الفسيولوجية } النفسية
23/22	`تمرين` - لعبة تعديل المخاطرة
25/23	مهارات التواصل
25	فيديو الشباب والدور الذين يلعبوه (ديزني)
25	`تمرين` - لعبة تبادل الادوار
26/25	خطاب عام
26	خطط مستقبلية لبرنامج تعليم الزملاء / ناميبيا
28/27	النهاية

I - المقدمة:

- أ- **خبرات شخصية** (منذ 1982) لويندي ارنولد ، ماجستير في الاتش أي في / الايدز من حيث التعليم ، المنع ، ورعاية الأطفال الذين يحملون اتش أي في
- ب - **لماذا نعمل في ناميبيا ؟**
- 1- منذ بداية الوباء ، هناك بعض الأخطاء في منع الاتش أي في / الإيدز من خلال التعليم 00 هل يمكننا مساعدتك لتجنب بعض هذه الأخطاء ؟
- 2- ليس هناك علاج - مشاركة خطط التعليم في المنع حيوية جدا للأسف 00 نحن لا نملك كل الإجابات لكننا وجدنا بعض التقنيات التي تأقلمت ثقافيا ونجحت في بعض البلاد 0
- 3- قلوبنا مع الناس الأخير بناميبيا - الاتش أي في / الايدز اصبح سبب مؤدي إلي الوفاة في أفريقيا {منظمة الامم المتحدة للايدز مايو 2003}

يجب أن نوقف العدوي الجديدة

ج - **هدف بي أي بي / ال أي ، بي أي بي / الدوله وبى أي بي / ناميبيا**

- 1- المساعدة في تقليص عدد عدوي الاتش أي في ، بالاخص في الشباب ("العام الماضي أكثر من 50% عن الحالات المعلن عنها باصابات اتش أي في جديده تحدث بأشخاص بين 15 و24 عام" منظمة الصحة العالمية)
- 2- المساعدة لترقية الدعاية التعاطف ، الاحترام والأمل للرجال والنساء والأطفال الذين يعيشون باتش أي في / ايدز , **التفرقة يجب وقفها 0**

د - **محتويات ورشة العمل :**

- 1- **نقاش مفتوح للمشاركين** { للتعارف علي بعضنا }
- 2- **لماذا المراهق له تأثير مثل المعلم ، المستشار ، المحامين والمساعدين**
- 3- **اعتبار حالي لتأسيس برامج الاتش إي في / الايدز (من هم سكانك ؟ من هم المعلمين ؟ هل يمكن أن نتكلم بصراحة وبطلاقة في النشاط الجنسي ؟ نجاح البرنامج سوف يكون نجاحك أنت 0**
- 4- **المشاركة الحيوية عن طريق التموين وتمثيل الوضع** { نحن سوف نعمل من خلال بعض مشاكلك والمواقف الصعبة 0
- 5- **تدعيم التكايف للتعليم ووكلاء خدمة الاتش أي في / ايدز من خلال دول افريقيا**
- 6- **ماهو " تعليم الزميل "** ولماذا يعمل (للمراهقين ، المسعفين ، المدرسين ، مقدمي الرعاية الصحية 00 الخ) ؟

II **تمرين: من نحن؟؟ (هل تحب السيد والسيدة 000 ؟)**

أ - اسمك , بعض الاشياء عنك (اشياء ترفيهية مثل الهوايات وحياة العائلة)0

ويندي تحب عائلتها في بوسطن ، تلعب تنس ، تتزلج وتحب كل الرياضات ، عندها 3 كلاب ليبرادور (اسم الام " موزونجو " والجروان الاخران " كينشامنا " و **اوب ميوا** " الذي يعتبر " كلب ابيض " في سواحلي) وارنب صغير يدعى " اوغاندا " هوايتي هي جمع طيور البحر 0

ب- من فضلك اطلعنا على تفصيل ملخص عن **خبرتك** ، وبعض التوقعات لورشة العمل هذه 0 ما هو **إدائك** لناديك او برنامجك (الشباب للامل) (ماذا يمكنك ان تعطى الاخرين ؟)

III- بعض التحديث في مجال الاتش اى فى / الايدز 0

أ- "مناطق جرای" فى تعلیمنا :

1- بعض المجهولات فى نطاق مرض الاتش اى فى :
** من الصعب اعطاء اجابات محددة للاطار الزمنى لهذا المرض (على سبيل المثال - الوقت الدقیق لنمو الاجسام المضادة : العلامات والاعراض المعينة لكل شخص مصاب 0 الاطار الزمنى الدقیق من الاصابة بالایدز)

2- الصعوبات فى تکملة السلوكيات المعرضة للخطر :
** من الصعب تحديد متي السلوكيات تكون خطره بنسبة 100% أو آمنه بنسبة 100% (ماعدا الاتصال الجنسى العادى لاشخاص يعيشون باتش اى فى) **بعض العادات يمكن تعديلها لتكون أقل خطورة** (على سبيل المثال - كم هو خطر تبادل شفرات الحلاقة - هذا يمكن أن يكون خطر أو آمن تماما - هل يشكل التقبيل العميق مشكلة - هذا أيضا يمكن أن يتراوح ما بين آمن جدا أو خطر جدا - هشاشة الاتش اى فى الفيروس هش (ضعيف جدا) ويموت بسرعة خارج الجسم لكنه يمكن أن يعيش لأسابيع فى حقنه حيث لا يوجد هواء) 0

ماهو بالأخص مهم جدا أن نعطي معلومات محددة ودقیقة لسكاننا

3- أصل الاتش اى فى / ایدز :
** الحقيقة لا يمكن أن نحدد الأصل الدقیق للاتش اى فى / ایدز هناك الكثير من النظريات ولكن ليس بثمة نظرية مبحوثة جيدا أو نظرية ليس عليها نزاع فى التوثيق .من المهم أن تركز على أين يتجه الفيروس بدل من أين أتى الفيروس 00 **يمكن أن نمنعه من الانتشار من خلال المنع من خلال التعليم** ، لا يمكن أن نلوم مكان أو سكان أصل الفيروس 0

ماهي بعض النظريات التي قد سمعت بها ؟

* **في رأيي** { توقع صائب من ويندي } لقد كان الفيروس فى العالم لسنوات وسنوات ، من يعرف إذا كان قد توفي أحد من الايدز من 200 عام ؟ لكن الآن نحن على دراية بأعراض الاتش اى فى / ايدز ويمكن تحديد الايدز كسبب للموت لا يهم إذا كان الفيروس أولا فى الولايات المتحدة الأمريكية أو انجلترا أو الصين أو أفريقيا أو آسيا 0
** لا يمكن أن نتهم أناس معينين بالاتش اى فى - فقط يمكن أن نلوم الفيروس

إنه هنا ويجب أن نستأصله

ب - **الوصمات ، الجواجز** : هؤلاء يمكن أن يمنعوا معلومات الاتش اى فى / ايدز بعض الأمثلة :

1- **فوبيا الشذوذ الجنسى** { كراهية وخوف الناس الشواذ }

- 2- جودة **تعليم النشاط الجنسي** { هو غامض وغير كافي }
 3- **الانكار** { بعض الناس يشعرون أنه " ليس هناك أمل للأشخاص المصابون باتش أي في / ايدز " }

بي أي بي / الدوليته تعتقد أنه يمكن تقديم بعض الأمل
 لأصدقائنا المصابون باتش أي في / ايدز

- أ - دور **الاجناس** { في كثير من الدول ، النساء لا يمكنهم التحدث عن الجنس مع رفاقهم }
 ب - **الدين** { يمكننا أن نتحدث عن الواقيات الذكرية والحواجز في بعض التجمعات الدينية والكنائس }
 ج - **الأقلية** " الجنسية " والعنصري { نحن كلنا في خطر الاتش أي في ، مهما يكن وجهتنا أو توجهنا الجنسي }
 د - **القيم الثقافية** { الثقافات التقليدية تحظر المناقشات عن الموضوعات الحساسة }

هـ- ماهي بعض أفكارك عن الحواجز في تعليم الاتش أي في / ايدز في أفريقيا ؟
 أ -
 ب -

IV - تمرين: ثقافة وقيم ناميبيا من خلال الصور .

- أ - هذا التمرين سيساعد في جعل تمريننا أكثر تأقلمًا ثقافيا لقيم وتقاليد ناميبيا . **لين** يكون برنامج أمريكي فعالا في ناميبيا ، إنه يجب أن يكون برنامجك في ثقافتك الفريدة 0

الآن سوف نعلم بعض مشاعرك وعواطفك

- ب - لدينا بعض الصور لجوانب كثيرة للحياة . من فضلك احكى قصة عن الصورة . ماذا حدث قبل المشهد ؟ ماذا يعنى لك ؟ كيف سوف يحل هذا الموقف ؟ أى عاطفة ظهرت لك ؟ **كيف ستؤثر عواطفك على عملك فى منع الاتش اى فى الرعاية ؟**
 هذه اللعبة تعرض اننا نملك مشاعر مختلفة لنفس الموقف . لا يمكن ان نتخيل شخص بسبب وجهته او ملابسه او سنة او مظهره . الكلمة المعنية هنا هي الاحترام

على سبيل المثال :- ليس لان صديق لك يرتدى ملابس قذرة يكون بالضرورة شخص فقير او غير محبوب ، ربما هذا الصديق فقط يحب ان يلعب فى ظروف صعبة أو يكون قذرا (مثل وبندى)

V - لماذا ما تزال اصابات الاتش اى فى مستمرة فى النمو عالميا : (فقط بعض الافكار)

ما هي بعض افكارك ؟

- 1- **الفقر:** بعض من الاسباب التى ذكرت سابقا تنتمى للمواقف الخطيرة للفقر من خلال ناميبيا وكل قارة افريقيا . هذا يتعلق على نقص المعلومات عن اتش اى فى / الايدز , سوء التغذية , الدعارة , الجنس مقابل الرسوم الدراسية , السفريات المكلفة للعيادات الطبية , عدم تواجد أماكن الاختبار , والمعدات الطبية , وحواجز التعليم والكثير
- 2- **الإنكار :** (" نشعر اننا ضعفاء ويائسين للايدز ؛ ليس هناك ما نفعله ؛ الايدز لن يحدث لى او لعائلتى ") **الرقم الفعلى** للأشخاص الذين يعيشون باتش اى فى / ايدز غير معروف (بسبب أماكن اختبار بعيدة والناس لم يتم اختبارهم) , **إنكار** **تعاطى الكحول / المخدرات ؛** إنكار ان بعض السلوكيات قد تكون خطرة , الشعور بأن السكان الآخرين (العاهرات , التخدير باستخدام الحقن , الاقليات الجنسية) يقع عليهم اللوم ؛ **الافكار الخاطئة** عن النقل ؛ الخ .
- المزيد
- 3- **أدوار الاجناس :** تبعية النساء فى كثير من الدول , الاعتداء الجيسى , الضغوط الاقتصادية المؤدية الى العمل من اجل الجنس , امتلاك " متصابون " العوامل الجسمانية للمرأة , مثل كونها الشريك المستجيب .
- 4- **نقص المعلومات والتعليم :** موارد نادرة , وسمات اتش اى فى / ايدز , والقيود المدرسية والمدرسون الذين لن ولا يمكنهم ان يتكلموا عن النشاط الجيسى (والقضايا الحساسة الاخرى) . احيانا المعلومات المتاحة خطأ خطأ خطأ

بعض المعلومات الخاطئة جدا عن اتش اى فى / ايدز :

- ايدز **لا** تعنى " اختراع امريكى لمنع الجنس " انها تعنى مرض نقص المناعة المكتسب .
- " اقامة جنس مع عذراء " **لا** يعالج اتش اى فى / ايدز . هذا هو كيف ولماذا تصاب بناتنا الصغيرات .
- " الامريكويون **لا** يخفون علاج " للاتش اى فى / ايدز . ليس هناك علاج - ليس بالولايات المتحدة أو الدول المتقدمة . العلاج الوحيد هو **المنع من خلال التعليم** .

- 5- **الاعلام:** تجميل الجنس , الجنس شىء عادى , بدون ذكر اى وقاية .
- 6- **الخدمات الطبية البعيدة :** جغرافيا , ماديا , حواجز وقتية .
- 7- **القيم الثقافية :** عدم القابلية للتكلم عن الجنس أو التفاوض عن وقاية , تجنب الزوجة .
- 8- **العوامل الاجتماعية الاقتصادية :** تؤثر على التغذية , اساليب الحياة , الرعاية الطبية .
- 9- **ضغوط الزملاء وتعاطى الكحول والمخدرات :** هؤلاء يمكن ان يرفعوا خطر سلوكيات الاخذ
- 10- **نقص العلاجات :** فى كثير من الدول , المضادات والفيتامينات بكل بساطة غير متاحة أو خطيرة جدا فى الاستخدام .
- 11- **الاحطار السنبة :**
- بعض دول بي إي بي / عالميا لا تملك مصدر لمياه نظيفة والام المصابة لا يمكنها استخدام وصفة لتغذية أطفالها . هذه الام المصابة يمكنها نقل إتش إي .. من خلال لبن ثديها وأيضا الصحة السيئة ومواد الطعام الممرضة تدمر جهاز المناعة .

12- **نقص ابر استخدام المرة الواحدة ، حقن ، معدات طبية :**
إذا لم يتم تعقيم هذه المواد (وشخص ما أصيب بآتش أي في) هذا هو اتصال مباشر
عن طريق الدم 0

13 - **ليس هناك إقبات ذكرية متاحة :**
وفي بعض الأماكن في العالم الواقبات عديمة الجدوي تماما

14 - **دور الدين :**
بعض أصدقائنا في الدول الكاثوليكية يشعرون بأن المنني فقط للتوالد ، يشعرون
بأن " البذور " يجب أن تغرس في امرأة 00 هذا يحبط استخدام الواقبات الذكرية أو نقاش
الحواجر ، بعض الرجال يشعرون أن " نقطة واحدة من مني مهدر مثل 1000 نقطة من
الدم المهذور " - سيتبع المرض 0

15 - **الإنتشار العالي للأس تي دي :**
إذا كان الأشخاص عندهم أس تي دي فإنهم أكثر قابلية للآتش أي في بسبب
الجروح المفتوحة والإصابات 0

16 - **عوامل السن :**
بعض النساء العجوزات يشعرن أنهم ليس عليهم القلق من آتش أي في / إيدز }
يحدث هذا للمنحلون منهم فقط { أعراض مرض آتش أي في يمكن أن تكون خاطئة
للسن { تعب ، اضعاف جهاز المناعة }

أيضا : امرأة باتش أي في أقل خصوبة ولن تزور العيادة بمثل أخري حامل 00
عدوي آتش أي في يمكن ألا يتم كشفها

17 - **استخدام طرق منع حمل أخرى :**
أخذ " قرص " أو استخدام " تسحاب " لين يحمي المرأة من آتش أي في ،
الاستخدام الصحيح للواقبات الذكرية اللاتي كس الطريقة المثلي التي تمنع نقل آتش أي
في

18 - **تعدد الزوجات والرفاق المتعددون :** هذا بالطبع يزيد خطورة التعرض للآتش أي
في

19 - **لماذا تظن أن إنتشار آتش أي في / إيدز في ناميبا سريع جدا ؟**

VI - {اختياري 00} تمرين يمكن أن تكون محادثة شديدة عن النشاط الجنسي

ملاحظة مهمة لتمريننا : إذ لم تشعر بالراحة لأي من تماريننا ، ليس عليك الاشتراك 00
نحن نريدك أن تحصل علي المرح ، ولا نريدك أن تشعر بعدم السهولة

- أ - قوائم للذكور والإناث لتشريحهم أجزاء { نحن لا نتكلم عن الأيدي ، الأنف ، الخ }
والنشاطات الجنسية { هذا يحدث في اللغة المحلية مع اللغة العامية المحلية }
ب - مناقشات مفتوحة عن المشاعر ، الإحراج ، الراحة { أو عدم الراحة } من حيث
الدرجة حينما نتكلم عن الجنس

* عندما نسمع كلمة أو مقطع بلغة عامية ، هل نحن فعلا نعرف ماهو موصوف؟
* نحن ننصح باستخدام الكلمة المفصلة الصحيحة والنشاطات الطبية لنا لإتاحة معلومات
منسقة
* إذا كنا فعلا نشعر بعدم الراحة عن التكلم عن السلوك الجنسي ، إذن لا يمكن أن
نكون معلمين ذو تأثير في مجال اتش أي في ...

- ج - هذا مثال عن كيف يكون هذا التمرين مفيد :
ماذا تعني الحملة التالية؟ { من تمرينات جنوب أفريقيا 05/9 }
" ذهابا إلي القرية "
{ أنا اوقعت عدة حديقة في الحديقة ، هذا كل شئ "
" دكتور ، لقد أصبت هناك "

(هل فهمت ماذا كان " مدرين " بي أي بي / جنوب أفريقيا يقولون ؟ كل من هذه الجمل
كانت توصف جنس غير محمي)

VII العمل مع "كثافة خاصة" مع وضع برنامج تعليم الزملاء {بي أي بي}

(" الكثافة الخاصة " تشمل المراهقين ، النساء ، العاهرات ، المشردين الذين
يعيشون باتش أي بي / ايدز و المجاميع الأخرى التي ذكرت في المقدمة)

أ - الإعتبار الحالي :
الدعم المادي ، لجنة المستشارين المتعددة الفروع (مراهقين ، اباء ، مسئولو
البرامج ، مهنيون) مفهوم التطوع ، مكان للتدريبات والاجتماعات ، المواد والموارد 0000
الخ

- ب - عمالة المعلمين المماثلين :
هذا يختلف من قبل الجماعة والثقافة
1- المراهقون : التعاملات المباشرة ، التوصيات المدرسية ، التحويلات الطبية ،
البوسترات ، والإعلانات ، مقالات في الإعلام المطبوع ، إعلانات الراديو
2- العاهرات : خدمة قريبة للشارع ، بوسترات ، عبارات إس تي دي ، الفنادق ،
النوادي ، البارات ، الخ ...
3- النساء : المصانع، العيادات والمستشفيات الطبية، الاسواق، بائعون القطاعي .
ج - سياسات وإجراءات برنامجك : (هؤلاء يحافظون علي مهارة واحترام مشروعك)

- (1) الأمانة والصراحة { مع المتطوعين ومع الكثافة المحددة }
(2) بي أي بي / إل أي تنصح ب6 شهور التزام ، الحضور الاجباري لاجتماعات
العمل ، الانضباط في الأحداث ، احترام الشخص المتحدث

د - ما هي الكثافة الخاصة التي تعمل معها؟ ما هي بعض التحديات مع هذه المجموع؟

- مراهقين :
- معلمين آخرين :
- الآباء :
- إدمان المخدرات :
- مسئولو البرامج الأخرى :
- { الموظفون }
- أعضاء الفريق :

VIII - تمرين - تعريف الجماعة والأمانة

الأمانة : إذا شخص أخبرك بشئ شخصي ، يجب أن يبقى سرًا

هذا هو ما سنفعله في الدرس عن الأمانة :

أ - المشتركين الجالسين في الحجرة يقفون إذا **تعرفوا** علي هذه المواقف 0 أنت إذن تجلس بعد كل جملة 0 تحذير : المواقف سوف تصح بالتدرج حساسة طالما أكملت التمرين (وتذكر إذا لم تشعر بالراحة ، يمكنك المشاهدة لكن يجب أن تحرص علي الأمانة)

ب - **المناقشة** التالية ستوضح أهمية الأمانة :

- 1- ماهي الأمانة وكيف تنتمي لهدفنا التعليمي ؟
- 2- لا يجب أن نفرق علي أساس خلفيات أو خبرات 0
- 3- يجب أن نحفظ ما نختبره ونشعره بأنفسنا
- 4- يجب الإقرار بشخصيتنا وربط هذا بنشاطاتنا المهنية

ج - **هذه هي بعض " التعريفات " : من فضلك قف لو 00**

- 1- سافرت ابدا خارج ناميبيا
- 2- حضرت في مدرسة محلية كطالب
- 3- متزوج
- 4- عندك أكثر من 5 أخوة وأخوات
- 5- عندك أطفال
- 6- عندك أكثر من 5 أطفال
- 7- أنت الطفل الوحيد بعائلتك
- 8- ضربت أو ركلت أخيك أو اختك حينما كنت طفلا
- 9- نشأت مع ولي أمر واحد
- 10- كلا أبواك علي قيد الحياة
- 11- شهدت تعدي جسدي بين الآباء
- 12- تعرف شخصا بمشكلة الكحول والمخدرات
- 13- تعرف شخص باتش أي في / ايدز
- 14- عندك عضو بعائلتك يعيش باتش أي في / ايدز
- 15- فضلت ألا تعمل مع أحد يعيش باتش أي في / ايدز
- 16- شعرت إنك ليس لك اختيار في نشاط جنسي
- 17- عندك أصدقاء يقيمون جنس غير محمي عدا الزواج

18- أردت أن ينتهي هذا الاختبار

IX - احصاءات اتش أي في عالميا ، افريقيا ، ناميبيا ، الولايات المتحدة الأمريكية :

في يوليو 2006 { منظمة الأمم المتحدة لمحاربة الأيدز ، منظمة الصحة العالمية اليونيسيف وسي دي سي }

أ - في العالم :

1- تم تقدير أن **43 مليون** شخص يعيشون بأتش أي في 0
25 مليون قد ماتوا أثر الإيدز
90 % يعيشون في دول متطورة

حول العالم 50% من كل العدوي الجديدة تحدث لاشخاص صغار بعمر 15- 24 كل دقيقة ، 5 أشخاص يتم إصابتهم 0 هذا يتعدي 7000 في اليوم

75% من الإصابات بسبب جنس بين الجنسين 0
تقديرا أن 16000 شخص في العالم يصابون **يوميا** (2000 منهم أطفال) هذا و قد يكون **667** شخص كل ساعة ، **11 شخص في الدقيقة**

2- علي سبيل التقدير < **26 مليون** (من 43 مليون) عندهم أعراض ايدز **15** مليون طفل تحت سن 13 عام تيموا بسبب اتش أي في - اباء مرضي

ب - **في أفريقيا** : (تم تحديثه 06/7) **الأهم هو المحدد بالخطوط :**

" اتش أي في / ايدز أصبح السبب رقم واحد للموت في أفريقيا" (كما ذكر من المنظمات المذكورة أعلي)

الانتشار يتراوح ما بين 10% - 14%

واحد من كل إحدى عشر افريقي عنده اتش أي في / ايدز
في 2004 كان هناك 5 مليون حالة جديدة من عدوى اتش أي في في العالم
3 : 5 مليون في أفريقيا

9000 عدوي اتش أي في في أفريقيا / اليوم

58 % نساء وبنات صغيرات

29.4 مليون افريقي يعيشون بأتش أي في / ايدز

الشباب : 10 مليون فى سن 15- 25 , يتوقع الخبراء ان اكثر من 500000 شاب افريقي سيموتون بالايذز بحلول العام 2005

الأطفال : < 3 مليون > 15 عام

- أفريقيا لديها 95 % من ايتام الإيدز في العالم
- **13 مليون** ، أكثرهم يعيشون بالشوارع
- بعام 2010 ، سوف يكون هناك 20 مليون يتم للإيدز
- أفريقيا بها 87 % من كل الأطفال الذين يعيشون باتش أي في/ ايدز

**< 17 مليون أفريقي ماتوا من الإيدز
< 7000 أفريقي يموتون من الإيدز / يوميا**

العمر الافتراضي في بعض الدول الأفريقية قد تسقط لأقل من 30 عام

--- التأثير علي المجتمع الأفريقي واللاتزان السياسى ---

الزراعة : 7 مليون مزارع ماتوا من الإيدز , اتش أي في / ايدز يمكن أن يقتل 16 مليون بعام 2020 (لا مزارعين = لا طعام = مجاعة ، الأنيميا والفقر)

التعليم : 85 % من موت المدرسين في ناميبيا علي مدار الـ 20 عام الماضيين كان سببهم الإيدز (لا مدرسين = لا تعليم للصغار)

النظام الطبي : 50 - 80 % من سرائر المستشفيات مشغولة بأشخاص عندهم اتش أي في / ايدز ، هناك " فوضى بالنظام الصحى "

"جنوب صحراء افريقيا الكبرى هو الاكثر ابتلاء" بوباء اتش أي في / ايدز أكثر من أي منطقة أخرى في العالم" . "أفريقيا هي المكان حيث ايدز قد حصن نفسه في العقدين أو الثلاثة الأخرى ، ومازال خارج السيطرة انتشار اتش أي في يستمر بقوة تجاه القارة 0 اليوم ، الزائر الوحيد الذي له تأثير في أفريقيا هو ملاك الموت" { انظر للموارد بالأعلى }

- ج - **في ناميبيا** : (هذه الاحصاءات المجدده ستوفر عن طريق جهات ناميبيا الرسمية هذه بعض الأرقام من أي أر أي إن / بي إل يو إس للاخبار ، أبريل 2006)
- 1- قدر أن **21,3 % من السكان البالغين** عندهم اتش أي في / ايدز هذا ما هو أكثر من 420000 ناميبى (وهذا تقدير قليل جدا)
 - 2- **الرئيس هيفيكي بوني بوهاما** اطلع البرلمان أن أغلبية ايتام ناميبيا 82000 فقدوا علي الأقل واحد من أبويهم بسبب ايدز
 - 3- هناك مخاوف لعام **2021** أكثر من 10% من الشباب تحت سن 15 سوف يتيموا ويكونوا هش (أو في سي) .
 - 4-

هناك مقولة تلخص أهمية عملنا في بي أي بي / ناميبيا : " برنامج التطوير للأمم المتحدة اقترح تخفيض التكاليف 0 الخطط العامة مهمة لتوفير رسالة واضحة ومتواصلة ومفصلة عن حيوية تغير السلوك الذي يمكن أن ينقذ حيوات وبنينا الأمل لمستقبل ناميبيا "

هذا هو بالضبط هدف بي أي بي / " شباب من أجل الأمل " - ناميبيا :
مع تعليم الزميل ، الناس يتكلمون مباشرة باستخدام كلماتهم الخاصة ويتيحوا تغيير سلوكي واقعي 0

د - في الولايات المتحدة الأمريكية :

- تم تسجيل مليون حالة أيدز
- 850.000 مجموع الوفيات (معدل وفاة الحاله بنسبة 58%)
- 1.5 - 2 مليون مصابون بأنتش أي في (واحد في كل 250 شخص في الولايات المتحدة الأمريكية مصاب بأنتش أي في)
- 45000 مصابون جدد كل عام (110 شخص يوميا)

**** في الولايات المتحدة 1-2 مراهقين يصاب كل ساعة**

**هل تري ؟ أنتش أي في / ايدز ليس مشكلة في الدول المتقدمة !
العالم بأسره يحارب هذا المرض ...**

**فيديو : فيلم لتشيرشل - لنراجع بعض المعلومات الطبية عن
انتش أي في / ايدز مع الفيلم**

هذا الفيديو حزين جدا حتي تشاهده ويندي : كل الناس الذين يشاركون تجربة شخصية ومخاوف العيش بانتش أي في / ايدز حيث كل أصدقائي في أمريكا في خلال عام واحد من الفيديو أغلبهم ماتوا من ايدز واعراض تنتمي إليه 0

اسئلة المناقشات : { سوف نوفر كل التفاصيل في الجزء القادم من تمريننا }

- 1- لماذا فئة " مجموعة الخطر " غير مسجلة؟ ، {هذا سلوك وليس المجموعة}
- 2- " الاختبار " هو اختبار انتش أي في (الفيروس) . هل هو اختبار ايدز ؟ (لا هو اختبار للأجسام المضادة للانتش أي في)
- 3- هل هناك علاج للانتش أي في / ايدز ؟ (لا)
- 4- هل " عقاقير الإيدز " تعمل مع أي شخص ؟ (لا : لكثير من الناس هناك أعراض جانبية) 0
- 5- هل يفرق الفيروس بين من هو كبير أو صغير أو من ثقافات مختلفة ؟ (لا)
- 6- لماذا يصاب المراهقون بانتش أي في ؟ (ضغوط الزملاء ، تجربة ، الإنكار ، استخدام الكحول والمخدرات)
- 7- لماذا صديقتي كريستين وهي سيدة لديها ايدز تخفي وجهها ؟ (التفرقة)

X - المنظورات الطبية للانتش أي في / ايدز

أ- تعريفات طبية :

- 1- **انتش أي في** (فيروس نقص المناعة البشرية) الفيروس المؤدى للايدز 0
- 2- **أيدز** (مرض نقص المناعة المكتسب) الأعراض التي تتبع حينما لا يقدر جهاز مناعة مدمر ان يقاوم العدوى0
- 3- **جهاز المناعة** : جهاز الدفاع في الجسم , انتش اى فى يدمر جهاز المناعة0
- 4- **خلايا تي** : الخلايا الموجودة بجهاز المناعة التى تساعد في محاربة العدوى ، هذه هي الخلايا التى يدمرها الانتش أي في (طبيعيا الشخص لديه ما بين 800-1200 خلايا تي)

5- **العدوى الانتهازية** : عندما يكون جهاز المناعة غير قادر على مقاومة العدوى (مثل عندما يدمر أتش اى فى جهاز المناعة) هناك بعض العدوى التي تستغل الفرصة لتدخل الجسم 0 هذه الإصابات تتطور إلى أمراض انتهازية التي تقود الى موت شخص لديه أتش اى فى ، اكثر ثلاثة انتشار :
بى سى بى ، كى اس (مثل سرطان الجلد) ، **وتى بى** (السل)

الماليريا والسل من اغلب الأمراض الانتهازية التي تقتل الكثير من الافارقة بالأتش اى فى / الايدز 0

- 6- **فترة الظهور** : الفترة المستغلة لتغير الأجسام المضادة للأتش اى فى التي يمكن ان تكون بين 2- 5 أسابيع و6 اشهر (كل شخص مختلف 00)
- 7- **فترة الحضانة** : الوقت المستغل بين الإصابة بأتش اى فى (عن طريق جنس غير محمى ، اختلاط دم ، أم إلي طفل) ، وتطور الأعراض والعلامات (انظر التالي)
- 8- **اختبار الأجسام المضادة للأتش اى فى** : هذا اختبار للأجسام المضادة للأتش اى فى هذا ليس اختبار للايدز (يجب ان يكون الاختبار **مجهول** الاسم وسوف يكون هناك **استشارة ما قبل وما بعد الاختبار**)

اختبار سلبي يعنى :

- 1- ان الشخص ليس مصاب بأتش أي في
- 2- الشخص قد يكون مصاب لكنه لا يظهر اى أجسام مضادة لأنه / لأنها كان فى فترة الظهور (الأجسام المضادة لم تتغير بعد) 0
- 3- نتيجة **سلبية خاطئة** مما يعني خطأ في إجراءات الاختبار

أ- اختبار ايجابي يعنى :

- 1- الشخص مصاب ويظهر أجسام مضادة
- 2- نتيجة **إيجابية خاطئة** مما يعني خطأ في إجراءات الاختبار

9- بعض **الأعراض الممكنة** المتعلقة بعدوي الأتس اى فى_ :
** كحة مزمنة ، تورم الغدد اللمفاوية ، فقدان وزن غامض ، {الإهدار اللازم} إسهال مزمن ، التهاب المهبل ، نوبات عرق ليلي ، درجة حمي منخفضة ، آفات زرقاء ، غثيان شديد ، إصابات الجلد ، أكثر 000

تذكر : هذه الأعراض تتعلق بكثير من الاضطرابات الأخرى 00 **يمكن** أن تحتوي علي أتش اى فى { إذا كان للفرد سلوكيات ذو خطورة عالية } أو ربما بسبب برد عادي , إذا أي أعراض لأي مشكلة تواجدت لأكثر من أسبوعين بدون تفسير - **اذهب للدكتور أو العيادة**

ب - **العلاج والأبحاث** :

ليس هناك علاج للإيدز ، في بعض الدول هناك عقاقير التي **أحياناً** تساعد الشخص المصاب بالأتش اى فى

لكن هناك مشكلة أساسية بهذه العقاقير

- إنهم **باهظون** بشكل معجز ، يمكن أن يكلف شهريا 2000 دولار لأخذ هذه الأدوية والعقاقير 0
- من الصعب جداً تحديد { **البروتوكول** } علي سبيل المثال البعض يمكن أن يؤخذ مع الطعام ، الآخر بدون طعام ، آخر مع دهون كثيرة ، آخر كل ساعتين ، آخر كل 6 ساعات ، آخر يجب تجميده 000 الخ

إذا تم تفويت جرعة ، اتش أي في سوف يبني مقاومة والدواء لن يكون ذو تأثير .

هناك **أعراض جانبية شديدة** : العقاقير تتفاعل مع بعضها وتجعل مريض اتش أي في / ايدز أكثر مرضا 0 عادة يعانون من الاسهال الشديد ، التعب ، فقدان الوزن ، الغثيان ، الرشح ، الطفح ، التخدر ، توهان ، تخريف ، تشويه ، اكتئاب ، حمي عاليه 000 الخ
تحمل الأدوية يمكن أن يتطور بعد فترة من الوقت ، اتش أي في يمكن أن يبني ويتحمل مقاومة ليس فقط الدواء غير فعال لكن **اتش أي في أصبح أكثر قوة وأكثر خطورة**

هناك بعض الأمثلة لعقاقير الاتش أي في:

- 1- **مضاد الفيروسات** تبطئ نسخ الاتش أي في (اي زد تي ، دي دي اي ، ثري تي سي ، الخ...) مثل **مبطنات الانزيم** (اندينافير ، ريتونافير ، ساكوينافير ، الخ..)
- 2- **محول المناعة** يقوي جهاز المناعة { انترليكين 000 الخ }
- 3- **العلاجات ضد الأمراض الانتهازية** { باكتريم ، كلاديشيوميسين ، انترليكين }
- 4- **المصل** صعب لأن الفيروس يتغير كثيرا (إنه يغير شكله)
- 5- بعض الناس يفضلوا **العلاجات المحلية** (العشب ، العلاج بالإبر ، تقليل الضغط ، التأمل 000 الخ)

XI - النقل

- 1- اتش أي في **لا** ينتقل عن طريق الاتصال العادي (المعانقات ، العرق ، الناموس ، حمامات السباحة ، سلام اليد ، المطاعم ، أدوات الأكل)
- 2- اتش أي في ينقل في **3 نشاطات فقط**
← **نشاط جنسي غير محمي** (بدون واقفي ذكري) (شرجي ، مهبلي ، فمي)
← **اختلاط الدم** (مشاركة الحقن مثل هؤلاء الذين يتعاطون المخدرات ، الوشم ، ثقب الإذن ، والجسم) **منتجات الدم** الملوثة (الدم المنقول للولايات المتحدة الأمريكية وبلاد أخرى كثيرة يتم إختباره من الاتش أي في منذ 1985 إذن **نقل الدم وزرع الأعضاء** أكثر أمانا) **الأدوات الجراحية** يمكنها نقل اتش أي في إذ لم تعقم 0
← **الأم المصابة إلي الطفل** (من خلال الحمل ، بعد الولادة خلال لبن الثدي)

معلومات أكثر : ~ 30% من الأمهات المصابات ينقلن انتش أي في لأطفالهم

- البحث يبين أن أكثر الأطفال يصابون **حين ميلادهم** حينما يكونون في الدم وفي سوائل الأم المهبليّة المصابة بانتش أي في (الأغشية المخاطية لغم وأنف الطفل)
- فرصة عدوي الطفل يمكن أن تقل **بالعملية القيصرية** وإدارة **الأزيدوثيمين أو نيغراين** للأم الحامل أو للطفل بعد الولادة (لكن هذه الإجراءات يمكن أن تكون خطيره وغير متاحة في برامجنا في الدول المتقدمة وهناك مشكلة بالأدوية)

هذا فقط !!! إذ شخص تجنب 3 سلوكيات ، إذن لن يصاب بانتش أي في !!!
أنها تبدو سهلة جدا ، حاليا هي صعبة جدا

ج. **4 سوائل بالجسم لها تركيز عالي للانتش أي في :**

- الدم
- المنى (يتضمن سائل ما قبل القذف)
- السوائل المهبليّة
- لبن الثدي

انتش أي في يمكن أن ينقل حينما تتبادل هذه السوائل مع شخص عنده انتش أي في

مرة ثانية !!! هذا فقط !!! إذا تجنب الشخص هؤلاء الأربعة سوائل
إذن لن يصاب بانتش أي في !!!

XII تمرين: لماذا يصيب اتي اش في ناس كثيرة بسرعة كبيرة

شخص واحد بانتش أي في يمكن أن يصيب مجتمع كامل إذا اشتراك هذا الشخص في جنس غير محمي أو اختلاط دم مع آخرين **أنه الشريك السابق لشريك ، شريك ، شريكك ، الخ ،** هذا التمرين يوضح تماما كيف يحدث هذا.

XIIL المنع

1- الامتناع عن الجنس والمخدرات (أكثر امانا)

من فضلك لاحظ : يجب أن تعطي الاختيارات للأشخاص الذين تعلمهم هناك البعض الذين يتبعون الثقافة والقيم الدينية الشديدة لعائلتهم حتى ينتظروا الزواج للحصول علي الجنس هذا بالضبط النظام القيم الذي نريد تدعيمه أنه حيوي أن نؤكد فوائد العذرية حتى يجدوا رفاقهم مدي الحياة .

ثم يمكن أن نناقش ما نشير إليه " كجنس آمن " لهؤلاء الذين بالفعل قد اختاروا ونشعر أنهم جاهزين للجنس أو مارسوا الجنس بالفعل :

2- إذا كنت تعرف شخصا ناشط جنسيا ، إذن جنس أكثر أمان يعني التنسيق والتتام (يجب استخدامه كل مرة) استخدام الواقيات الذكرية اللاتيكس مع المادة المعتمدة علي الماء (من فضلك ابقى مع شريك واحد : الزواج الفردي والإخلاص)

الواقيات الذكرية غير فعالة إلا بالاستخدام الصحيح

الاستخدام الصحيح للواقي الذكرى :

- افحص تاريخ الانتهاء علي غلاف الواقي
- التخزين : يجب أن يحفظوا في مكان بارد وأمن
- يجب وضعهم ياتقان (سوف نريك كيف إذ كان هذا يتفق معك)
- يجب أن يستخدموا بالمادة المعتمدة علي الماء (ليس مبنية علي زيت مثل الفازلين ، أو الكريم)
- الواقي الذكرى يمكن أن يستخدم فقط مرة واحد ثم يتخلص منه بشكل مناسب.

3- سدود اللاتيكس (طبقة رفيعة من اللاتيكس) مطلوبة للجنس الفموي

4- الواقيات النسائية (بلاستيك ، البوليوريثان) له تأثير أيضا

هـ - المنع : اختلاط الدم

إذا كنت تعرف احدا يحقن او يستخدم اى مخدرات - وفر له المساعدة 0

- 000 إذا لم يحصل على المساعدة 00 يمكننا مساعدته فى تعقيم الابر 00
- 3- تبيض (كلوروكس) حقن وابر مستخدمى المخدرات بنسبة 3 اكس ثم شطف بالماء بنسبة 3 اكس ، سوف يساعدك فى قتل اتش اى فى 0
- 4- ابر ثقب الوشم ، الاذن ، الجسم يجب نقعها فى الكحول لعشر دقائق او تغلى فى ماء لعشر 10 دقائق سيساعد فى تقليل خطر نقل اتش اى فى

و- المنع : تغيرات اسلوب الحياة الايجابى :

- 1- الدعم الصحى : نحن نريد مساعدة جهاز المناعة (تغذية جيدة ، التمرين ، النوم ، الاستحمام ، غسل اليد ، تنظيف الاسنان 0
- 2- هناك احتياطات عالمية للصحة (لا تعطى الابر ، استخدام القفازات ، الروب ، الاقعه ، ابر المرة الواحدة (اذا كان ممكن) لموظفى الرعاية الطبية 0

XIV - المواقف والتعديل السلوكي لجعل تعليمك اكثر تأثيرا

تغيير المواقف ليس بالضرورة يعنى تغيير السلوكيات
أ - انظر الى بعض العوامل المعروضة : دراسة السكان ، الثقافة ، الاقتصاد ، القيم ،
المعتقدات : كل هؤلاء يدعموا التغيير السلوكى 0
ب - عندما تحاول تعديل سلوكيات الخطر فكر ب :

الحواجز :

كيف للحواجز ان تقودك (ماديا ، رعاية طبية مجانية ، شهادة تميز)

الدوافع :

ماذا يدفع شخص لمواصلة السلوكيات الخطره وما دافعه / دافعها للتغير (ضغط
الرفاق ، تشويق الخطر ، الشعور بالخلود) ؟

ادراك التكاليف والفوائد :

ما هى تكاليف تغيير السلوك (دفع للواقيات الذكرية ، الزواج الفردى ليس مثيرا ،
رمى مخدر " عالى ") وما فوائد تغير السلوك (جنس بدون خوف ، الاخلاص ، المعيشة
بصحة ، تماسك العائلة ، منع المرض) ؟

تغيرات قصيرة وطويلة المدى :

هل تبحث عن تغيرات فورية (تغير المعرفة ، المواقف والسلوك بعد المناقشة) او
تغيرات طويلة المدى (تقليل انتشار اتش اى فى / ايدز/ اس تى دى) الحمل الغير
مرغوب فيه ، الامتناع حتى الزواج) ؟

ج- ماذا تعتقد ليساعد شخص لتغير سلوكه ؟

.....
.....
.....

XV تمرين: هل نحن عائلة الان ؟ الموسيقى والحركة

تمام - الان سوف تقوم ببعض الترفيه هل نحن اصدقاء مع اتباعنا من المدربين
الزملاء المشتركين ؟ لهذا التمرين ، ذكرنى انه يجب ان تبدأ بعدد فردى للمتدربين وانك
انت ستساعدنى بالموسيقى

اتسائل من سيفوز ؟

XVI - قضايا اجتماعية: ما هو البناء الاجتماعى لكثافتك المحددة ؟

أ- الكثافة الخاصة كلها تحتاج خطط تعليمية خاصة : باعتبار كل الاهتمامات
المختلفة للمشردين والهاربين ، مدمنى المخدرات ، العاهرات ، الاقليات ، السجن ،
الاطفال الصغار ، المراهقات الحوامل ، الناس الذين يعيشون بأتش اى فى / ايدز 0
1- كيف تدعم الثقافة المحلية : المواقف ، المعرفة والسلوك ، تجاه منع اتش اى فى /
ايدز ؟
2- كم ممكن الوصول الى الرعاية الطبية : مواقع اختبار والنصح للاجسام المضادة
للاتش اى فى ؟

ما هي كثافتك المحددة ؟
ما هي بعض حواجز الاتصال ؟
ما هي بعض الاستراتيجيات للوصول لهذه الكثافة ؟

ب- النساء واتش اى فى / ايدز : لماذا النساء بالاخص فى خطورة عالية من الاتش اى فى / ايدز

أ- الاحصائيات العالمية على النساء والاتش اى فى / ايدز : (بيان مواصفات برنامج الايدز المشترك للأمم المتحدة 2005)
ب - تقريبا **26 مليون** امرأة مصابة باتش اى فى حول العالم 0
ج- عدد حالات الايدز للسيدات **يضاعف 1-2 سنه**
د- اكثر من 50% اصابوا بالنقل من **جنس معاكس** 0
هـ- **الزيادة فى عدد حالات الايدز فى النساء يتعلق تماما الى زيادة عدد حالات الاطفال (اصابة فترة رعاية الام الى الطفل) 0**

هذه معلومات مكررة لكنها مهمة جدا

- اكثر من 14 مليون طفل (تحت سن 13) مصابون باتش اى فى 0
- كل يوم ، اكثر من 2000 طفل يتم اصابتهم باتش اى فى 1000 طفل يموتون كل يوم بسبب الايدز ، فى عام 2010 منظمة الصحة العالمية تقدر ان اكثر من **20 مليون** طفل سوف يفقدون امهاتهم او كلا ابويهم للايدز 0
- 2- يتحملن النساء مسئولية **الاعتناء باعضاء العائلة باتش اى فى / الايدز**
- 3- " فى معظم الدول المتقدمة تصاب المرأة باتش اى فى **كل عشرون ثانيه** " (تقرير جبهة الاتش اى فى ، اغسطس 2003)
- 4- النساء الصغيرات بالاخص يعتبرن هش :
أ- **الهشاشة البيولوجية** : النساء هم الشريك المستقبل فى نقل الجنس بين نوعين مختلفين : هناك طبقة بطانه اكبر مكشوفه اثناء الجماع 0
ب- **الهشاشة الاجتماعية والثقافية** : تبعية النساء الجنسية تحدث فى مجتمعات كثيرة يمكن ان يكون هناك اجبار جنسى ، من قبل الرجال ايضا ، بعض النساء ليس لهم " اذن " للتحدث عن الجنس مع الرجال او لنقاش عادات الجنس الآمن
ج- **الهشاشة الاقتصادية** : عادة ما تجبر النساء فى صناعة الجنس او الدعارة لانهم ليس لهم الحق فى القوى العاملة ، هناك اعتمادا اقتصادى لذا الاهتمام باطفالهم 0
د- **هشاشة علم الاوينة** : تميل النساء الى الزواج او ممارسة الجنس مع الرجال الاكبر سنا (كثير منهم كان لديهم رفاق متعددون) ايضا فى الدول المتقدمة ، النساء يتطلبن كثيرا **نقل دم** اثناء ولادة الطفل (النزيف ، مشاكل الولادة) وقد يكون هذا الدم مصاب بالاتش اى فى 0
- 5- **النساء الكبريات سنا ايضا هش :**

أ- فى الولايات المتحدة الامريكية النساء فوق 50 عاما اختلن اكثر من 17% من حالات الايدز ابلغت فى عام 2005

ب- لماذا ؟

- 1- المعلومات عن الايدز غير متاحة فى العيادات للنساء الكبيرات سنا بسبب الوصمه 0
- 2- نادرا ما يسأل الاطباء عن عوامل المخاطرة لانهم يعرفون ان النساء الكبيرات يشعرون بالاحراج

(مازالنا نتناقش لماذا النساء الكبيرات فى خطر اتش اى فى / ايدز)

- 3- اعراض الايدز اى فى يمكن ان تشخص خطأ " ككبر سن " عادى ، (التعب ، فقدان الوزن ، الطاقة المنخفضة ، الخ)
- 4- بسبب الانكار (" هذا بسبب ناس صغيره ومنحلة ") الكثير من النساء الكبيرات لم يختبرن 0
- 5- بالعمر ، بطانه الرحم ، تصبح اكثر رفعا مما يقلل التزيت للمهبل ، بالاحتكاك اثناء الجماع المهبلى ، حيث يمكن حدوث نزيف 0
- 6- النساء بسن اليأس يشعرون انه لا حاجة للحماية ، فقط 6/1 يبلغون عن استخدام الواقى 0

المناقشة التالية اختيارية وقليل جدلية فى معظم بي اى بي / للبلاد الدولية سمحت لى ان اعرف اذ كان يمكن ان نشارك بعض الافكار عن حقوق المرأة ...

3- حقوق الرعاية الصحية للمرأة : (بعض من هذه المعلومات منحت عن طريق ائتلاف الصحة المرأة العالمية ، نيويورك ، الولايات المتحدة الامريكية)

أ- الحقوق الانجابية :

- أ- الاستشارة والتعليم للنشاط الجنسى ، الحمل ، منع الحمل ، الاجهاض ، منع المرض والعدوى 0
- ب- اختيار معلوم ومطلع عليه تماما بين مدى ممارسات منع الحمل ، اذا كانوا متاحين 0
- ج- خدمات الاجهاض الامن (اذا كان متاح او مقبول ثقافيا)
- د- الرعاية الابويه ، ورعاية ما بعد الولادة 0
- هـ- الخدمات الصحية للرضع والاطفال (الرعاية الصحية المتاحة)
- و- الحياة الجنسية الصحية الخالية من العنف ، الاجبار ، الخوف ، الخ 0
- ز- اختيار للتصور حينما يريدون ذلك ، وتغيير الحمل الغير مرغوب فيه 0

ب- الحقوق الجنسية :

- أ- احترام كامل لكل الكيان الفيزيائى لجسم الانسان 0
- ب- الحق فى المعلومات و الخدمات المهمة مع الاحترام الكامل للخصوصيه 0
- ج- كل الاشخاص متساوون قبل القانون ويلقبوا بدون تفرقة 0
- د- حياة جنسيه خالية من : المرض - العنف - الخوف - الالم - الاهانه 0

ج- ماذا يمكن ان نفعل لتأمين حقوق رعاية صحة المرأة ؟

- 1- **الوساطه** ، والتعاون الدولى والمشاركة 0
- 2- **الخدمات الموسعة** التى تخاطب **ضعف** النساء التناسلى ومتطلبات الحياة الجنسية
- 3- **تصميم خدمات لحماية** حقوق المرأة ، **تقوية النساء** ذو المعرفة 0
- 4- **تعليم النساء** فى **سن مبكر** لتسريع فهمهم للحقوق حيث ينتمون للحياة الجنسيه والتناسليه 0
- 5- **تشجيع ودعم الرجال** ليتحملوا مسئوليتهم للسلوك الجنسي و التناسلى (ابوي ، امومى ، تربية الطفل وصحته ، منع اتش اى فى / ايدز ، اس تى دى والعنف)
- 6- **تعليم الزملاء** : النساء يصلن للنساء والرجال يصلون للرجال , خطط تعليم مؤثرة لمشاركة معلومات حيوية فى منع المرض من خلال تدعيم الصحة 0

د- لماذا المراهقون بالاخص فى خطورة عاليه للتعرض للاتش اى فى :

المراهقون فى خطر لكثير من نفس الاسباب التى تضع البالغين فى خطر

- 1- **مستوى الرشيد** : جسمانيا ، هرمونيا ، تأثيرات عاطفيه 0
- 2- **الفضول** : المراهقون فضوليين للجنس ، المخدرات ، الكحول 0
- 3- **نقص القدوة** : هل هناك اباء واصدقاء يظهرون سلوكيات جيدة واساليب حياة 0
- 4- **التعليم** : اين وكيف يحصل المراهقون على معلومات عن نشاط جنسى ايجابى

هل نحن نعطيهم معلومات منسقه ؟

- 5- **الافكار الخاطئه** :
" انا اعرف شريكى جيدا "
" انا صغير جدا لاصبح مريضا "
" شريكى يبدو صحيح "
" انا بالاخص عذراء / اعذر "
- 6- **المخدرات والكحوليات** :
هؤلاء يؤثرون سلبيا على الحكم والاختيار 0
- 7- **ضغط الزملاء** : المراهقون عادة يقعون فى افعال خطره بسبب اصدقائهم 0
- 8- **المعايير المزدوجة** : الشباب " نتوات " (كلمة امريكية) اذا كان لهن شركاء متعددون فالنساء الصغيرات " مومسات " (كلمة عاميه اخرى)
- 9- **الوسائل المختلطة** : الاعلام (الافلام ، المجلات ، التلفزيون) يدعمون الجنس حاليا المراهقون قد اخبروا ان يقولوا " لا " (ويندى ستظهر لك بعض الاعلانات التى على ما اعتقد تدعم الجنس 00)

XVII - القضايا الجنسية والاخلاقية للاتش اى فى / ايدز

- أ- **الوصمات والتفرقة** : (من فضلك هل يمكنك توفير معلومات هنا ؟)
1-ماذا يمكن ان نفعل عن التمييز للناس اصحاب اتش اى فى / ايدز ؟

.....

2-كيف تؤثر التفرقة على توصيل الرعاية الصحية ؟

3-مناقشتك ؟

ب- **بعض القضايا الدينية من رجل دين مسيحي** (دكتور الدورة ستيفن بيترز صديق جيد جدا لكل منا فى بي اى بي / ال اى 00 لقد عاش مع الايدز اكثر من 22 عاما وهو يتعايش نسبيا جيدا 0
(انه يشعر ان روحه الابجائية غالبا المسئولة عن بقائه حيا)

هنا موضوعات المناقشة المعروضة من قبل الدكتور بيترز :

1-دعنا نفكر فى الاسئلة المطروحة كثيرا على رجال الدين، الوزراء ، القساوسة:

- أ- هل الايدز عقاب الهى ؟ ماذا فعلت لاستحق هذا ؟
- ب- لماذا الاشياء السيئه تحدث لاشخاص جيده ؟
- ج- اين اجد المعنى فى حياتى ، مرضى ، موتى ؟
- د- ماذا يحدث لى عندما اموت ؟
- هـ- ماذا يكون الدور الالهى فى مرضى ، معاناتى وموتى ؟

2- ما يمكن ان تقدم الروحانيه لشخص لديه اتش اى فى / الايدز:

- أ- الاعتقاد فى شئ تجاه نفسك (" قوة الله اقوى من الايدز ")
- ب- الايمان بحب الله لك 0
- ج- قوة الصلاه 0

XVIII - القضايا النفسيه : مخاوف من صديق لديه اتش اى فى / ايدز

جزء الخلاصه هذا سيكون مفيدا لجميعنا الذى يعمل مباشرة مع اشخاص يعيشون باتش اى فى / ايدز 0

أ- **مراحل كبلدروس للموت والاحتضار :**

كثير من الناس ممن اكتشفوا حاليا انهم يعيشون باتش اى فى سيمرون خلال هذه المراحل التفاعليه 0

- **صدمه :** التخدر ، الحيره ، غياب الشعور
- **الانكار :** " هذا غير حقيقى ، هناك خطأ "
- **الغضب :** غضب على العالم ، شريك ، المرض ، الخ
- **التفاوض :** " اذا صليت كل يوم سأصبح افضل "
- **اكتئاب :** شعور بالضعف ، فاقد الامل ، منعزل 0
- **القبول :** التشخيص حقيقى ، تفاهم 0

هذه المراحل سائده : واحده منهم تتجاوز فى الترتيب وتعود مرة اخرى 0

هل هناك اى مدربين زملاء مشتركون عابشوا هذه المراحل ؟

هل انت مهتم لتشارك افكارك معنا ؟

ب- هذه قائمة لبعض الموضوعات المهمة عند العمل مع أشخاص يعيشون باتش اى فى / ايدز : هل بعض من هؤلاء وثبقى الصلة بثقافة ناميبيا ؟

القضايا الاجتماعية	القضايا النفسية	القضايا الصحية
1- مخاوف العائلة	1- التعامل مع الشك	1 - كليا ، البدائل
2- الدعم الاجتماعي	2- قضايا الخسارة والحزن	2- الأولويات
3- التمييز	3- ذنب الناجي	3- الضيق مع الشئ
4- الموارد / التمويل	4- قضايا الخلاف	4- التغذية ، الراحة
5- القضايا الجنسية	5- لوم ذاتي ، الذنب ، قلة احترام الذات	5- وضع حدود
6- قضايا العلاقات	6- التفكير الاستسلامي , خوف من الموت	6- المشاكل العصبية
7- تحيز ديني عنصري	7 - خسارة الهوية	7- الأعراض، الأعياء
8- مهارات رعاية ضعيفة	8- قضايا الافشاء	
9- الرعاية الفردية	9- قلة الثقة	
	10- الوحدة ، العزلة	
	11- الغضب ، العقاب	

أفكارك ، من فضلك ؟

ج- إدارة مرض الاتش أى فى : الرعاية الشخصية والعائلة :

- 1- مواضع النقاش :
 - أ- قضايا الاتصال الغير رسمي
 - ب- تعديل السلوكيات
 - ج- النظافة الشخصية
 - د - العناية بالاسنان
 - هـ- الحيوانات الأليفة (غالبا تحمل أمراض)
 - و- الاحتياطات المنزلية (غسل الايدي ، المغسلة ، التخلص ، المطهرات)

2- تغذية :

- أ- اتش أى فى يجعل السبيل المعوي أقل امتصاصا ، يحتاج الشخص لزيادة السائل الحراري ومقدار البروتين.
- ب- عندما يكون هناك علامات وأعراض اتش أى فى ، يحتاج الشخص لأخذ ضعف مقدار البروتين إذ قارناه بشخص بدون أعراض (لا يظهر له أي أعراض) الاصابات في الجسم تأخذ سعرات أكثر.
- ج- في كثير من الأحيان يتسبب الاتش أى فى في **تعصب سكر اللبن** (عجز عن هضم اللبن لأنه هناك نفس في أنزيم سكر اللبن) هذا يمكن أن يؤدي إلي الاسهال ، الشد العضلي ، غاز.
- د - يحذف الاتش أى فى الخلايا الليمفاوية المطلوب زيادتها لمقاومة الاصابة.
- هـ- يسبب الاتش أى فى عادة ضعف بسيط للدهون ، اللحوم والدهون المشبعة (صلبة في درجة حرارة الحجرة) الدهون يمكن أن تمنع جهاز المناعة.

3- علاج الأعراض المتعلقة بالالتش أي في :

- أ- **الحمي** : تبريد الجسم بماء بارد ، رطب الجسم بماء (الماء أفضل من عصائر الفواكه أو المشروبات بسبب المحاليل الكهربائية)
- ب- **نوبات العرق الليلي** : الترطيب
- ج- **حالات الصداع** : الاسبرين ، الترطيب ، الراحة
- د- **فقدان الشهية** : جرب كميات صغيرة علي أسس منتظمة
- هـ- **الغثيان**: العصائر المحلاة بدرجة حرارة باردة ، بعض المشروبات الحلوة
- و- **الإسهال** : تجنب اللبن ومنتجات الألبان ، استبدل البوتاسيم المفقود بالموز ، البطاطس ، القرنبيط ، قلى الألياف في التغذية (حبوب ، المكسرات ، الخضروات الغير مطهية) أكل الوجبات بدرجة حرارة الحجرة (الوجبات الباردة أو الساخنة تزيد الإسهال)
- ز- **التعب** : شجع استهلاك الكربوهيدراتس لأنها تمد بالطاقة المستمرة (الحبوب ، المعكرونة)
- ح- **القلاع** : (التهاب المهبل) تجنب الأطعمة الحارة والحمضية (بعض الخضروات والفواكه) اغمس الطعام في سائل قبل الأكل.
- ط- **إحباط / قلق** : الرعاية ، التعاطف ، الاحترام ، مجموعات المساعدة النفسية.

XIX – تمرين: بطاقات تعديل الخطر

هذا التمرين يظهر " توالي الخطر " للسلوكيات المرتبطة بالالتش أي في / الايدز / العقاقير سوف نحمل بطاقات عليها كلمات " **خطر عالي** " ، " **خطر متوسط** " أو " **لا خطر** " كيف نجعل سلوكيات معينة أقل خطورة ؟ متى نحتاج لمعلومات أكثر؟

لعبة تعديل الخطر

خطر عالي

- * جنس غير محمي
- * مشاركة الابز

تحتاج لبعض المعلومات

- * الوشم
- * مشاركة شفرات الحلاقة

لا خطر

- * الناموس
- * المعانقات الدافئة

خطر متوسط

- * التقبيل بعمق
- * الزواج الفردي؟؟

أين تعتقد يمكن أن نضع السلوكيات الآتية ؟

- 1- " إنه فقط كوبي الخامس من البيرة ، إذن "
- 2- " بالطبع اثق بشريكي ... "
- 3- " كان سيخبرني إذ كانت حالته موجب بالالتش أي في ... "
- 4- " الاختراق بدون القذف "
- 5- " اشعر أن الله يساندني في كل عمل خاص بي "
- 6- " لكنه لن يمارس الجنس إذا أصررت علي استخدام الواقي "
- 7- " هل يمكنني استخدام فرشاة شعرك ؟ "

- 8- " ليس هناك مشكلة ! لقد ذهبت لاختبار اتش أي في الاسبوع الماضي واختبارات الأجسام المضادة للاتش أي في سلبية "
- 9- " هذا الطفل الذي لديه ايدز سال لعياه علي "
- 10- " لقد أخذت أعشاب قبل ممارسة الجنس إذن أنا محمي "
- 11- " هيا لنثقب إذاننا "
- 12- " ... شموع ، نبيذ ، الاستكانة ، بعض الفودكا "
- 13- " لنستخدم كريم اليد مع الواقي ! "
- 14- " يقول شريككي إن أنا الأول تماما ! "
- 15- " هيا لنذهب لزبارة صديقنا الجيد المصاب باتش أي في / ايدز "
- 16- " إذا أصبت ، سوف اذهب حالا للدكتور واحصل علي العلاج "
- 17- " لا يمكنني التذكر ماذا حدث أمس ، كان عندي كحول كثير لأشربه "
- 18- " اعتقد أنه من المرح ممارسة الجنس وأنا عالي "
- 19- " ما المشكلة إذا تشاركنا الإبر مرة واحدة "
- 20- " كعاهرة ، احصل علي أجر أكثر إذ لم استخدم واقيات "
- 21- " لقد اعتقدت أنها مسئوليتك لإحضار الواقية "
- 22- " شريككي يبدو صحيح تماما "
- 23- " استخدمنا الواقيات في أول مرتين لكن الآن اعرفها جيدا "
- 24- " قراءة الكتب الإباحية "
- 25- " بالطبع اعرف كيف استخدم واقي .. لقد استخدمت واحدا بالمرّة الأخيرة "
- 26- _____
- 27- _____ (أفكارك، من فضلك !)
- 28- _____

كيف يمكن أن نرد لهذه التعليقات ؟ وكيف سنجعلهم اكثرأمانا أو نناقش تغير في السلوك؟

XX - مهارات التواصل

الفهم المؤثر لرسالتك في منع مرض من خلال تدعيم الصحة يتطور ببعض خطوات التواصل :

- أ- **تقييم الحاجات** : للكثافة المحددة ، من هم ؟ لماذا هم هناك ؟ كم لديهم من معرفة عن اتش أي في / ايدز ؟ ما هو منسوب الجهل ؟ ما هي **مخاوفهم الأولية** (لا تحاول أن تعلم إذ كانت حاجتهم الأساسية الجوع أو التدفئة أو الرعاية للمشاكل الصحية) ؟
- ب- **في بادئ المحادثات** : سوف يعطونك الكثير من المعلومات عن **من** تحاول تعليمهم:
- 1- " هل سمعت عن اتش أي في / ايدز ؟ "
- 2- " هل أنت قلق من اتش أي في / ايدز / أس تي دي ؟ "
- 3- " ما نوعيات الاشخاص الذين يصابون باتش أي في ؟ "
- 4- " ماذا سيكون شعورك إذا قابلت شخص عنده ايدز ؟ "
- 5- " هل تشعر بالاطمئنان عند مناقشة " جنس أمن " مع شريكك ؟ "
- 6- " ما هي الأسئلة المناسبة لثقافة ناميبيا ؟ "

" القواعد الرئيسة " للمدرسين الزملاء :

يجب أن نفكر في هذه القواعد عندما نعلم ...

- 1- احترام الخصوصية (السر يبقي سرا !)
- 2- كن أمين ، موثوق بك ، محترف (أنت قدوة " وخبير ")
- 3- كن متعاطف ، غير انتقادي ، غير متعصب (بصرف النظر عن خلفية ، دين ، عرقية سكانك)
- 4- اعرف حدودك كمعلم ومدرّب (لا يمكن أن تكون مستشارون ، ممرضات ، مدرسين ، أفضل أصدقاء كل في نفس الوقت !)
- 5- يكون لديك توقعات واقعية عن ما هو أنت وكم ستصل من معلومات اتش أي في / ايدز (لا يوجد أحد منا يمكن يصل إلي كل الناس كل الوقت !)
- 6- أعرف موارد المجتمع (وكالات أخرى للاتش أي في / ايدز ، برنامج الايدز القومي ، التحويلات لعيادات الإدمان واس تي دي ، مانحي الرعاية الطبية)
- 7- " لا تزوير " لأي إجابة أبدا وليس هناك أسئلة " غبية "
- 8- لا تملئ عليهم ما يجب أن يفعلوه ، دعهم يقررون (مثلا - لا تخبرهم أنهم يجب أن يملئوا باختبار أجسام اتش أي في المضادة أو يجب عليهم الخروج من علاقاتهم)
- 9- تذكر توجيهات اللغة للاتش إي في / ايدز :
أ- لا تستخدم : " مريض ايدز " . " حاملة ايدز " . السلوك الجنسي " العادي " .
ضحية بريئة " .
ب - أنت لست المنظم (لا تصيح أو تغضب) إذا أصبحت المجموعة مزعجة
ج - شارك المقدمات مع معلم زميل مثلك (مثلا . إذا كان هناك مقدمات أو أكثر ، قرر من سيغطي أي موضوع للاتش إي في / ايدز) .

ج - المهارات الاستشارية : بعض الخطط لتبادل المعلومات الثنائية

- 1- ترتيب الكراسي : غير استفزازي ، سيكون عامي .
- 2 - حركات الحسد ، نغمة الصوت ، والملاحظة السلوكية : ساعة اليد ، الانحناء ، الاتصال بالعين ، من الأفضل القول " لاحظت أنك غاضب " بدلا من " أنت غاضب " .
- د- كن ذو عقلية ناضجة وغير انتقادي : مثلا - ليس لأن شخصا يطلب اختبار الأجسام المضادة لك إتش إي في / ايدز فلا نفترض أنه منحل .
- هـ- الاستماع النشط (هذا مهم جدا) : دعه / ها / هم يشرح الوضع ، يسأل الأسئلة ، أومئ برأسك لتبين أنك تفهم المشاعر ، " آه هاه " .
- و- أسأل أسئلة مفتوحة : الأسئلة التي يمكن أن نجابها بنعم أو لا يمكن أن توقف الحديث - (مثلا : " كيف كان شعورك من هذا ؟ " بدلا من " هل هذا يجعلك غاضبا ؟ ")
- ز - وضح الردود والعواطف : تأكد أنك تفهم الموقف (مثلا - " إذن ، أنت تشعر بالوحدة والعزلة ، هل هذا صحيح ؟ ") .
- ح - تجنب إعطاء نصيحة محددة : أنت تريد / ها / هم أن يقرر خطة العمل - (قل تمام ، جيدا ، في رأيي) .
- 8 - لعبة المرأة : هل نحن نسمع فعلا ماذا يقولون ؟
" مرأة " سيئة : هي تقول " زوجي لا يعطي أي اختيار بالجنس " - يقول المستشار " زوجك يضغتك للجنس طول الوقت ، وأنت فعلا تكرهين ذلك " .
" مرأة " جيدة : هي تقول " أنا أشعر أن زوجي لا يعطي أي اختيار بالجنس ؟ "

- يقول المستشار " هذا إدراكك أن زوجك لا يجعلك تناقشين النشاطات الجنسية . هذا يجعلك تقلقين " .

د - تمثيل المواقف الصعبة :

أ- التعريف : تبادل الأدوار يعني أنك " تلعب دور (مركز ، مهنة ، نشاط) شخص آخر " على سبيل المثال :

* صديق يتكلم مع صديق

* مستشار يتكلم مع عضو مجتمع متورط .

ب- لماذا ننح تبادل الأدوار ؟

- 1 - تبادل الأدوار مثل بروفة عقلية لإعداد مشكلة .
- 2 - يساعد تبادل الأدوار إعداد شخص لتوفير النصيحة .
- 3 - تبادل الأدوار ارتجالي (تلقائي ، لوضع معين) .
- 4 - تبادل الأدوار مسلي ومثير جدا في توفير المعلومات للآخرين -

يمكنك أن تمثل أنك طبيب في هوليوود .

ربما تريد رؤية فيديو لمراهقين يقومون بتبديل الأدوار المتعلقة
بمنع أو تقليل خطر الـ إتش إي في / إيدز ؟

فيديو : فيلم ديزني لشباب يقومون بتبادل الأدوار

XXI - تمرين: هيا نطبق هذه المهارات الجديدة على تبادل الأدوار

هنا البعض لكوننا ذاهين (ثم تضع مواقفك المتكيفة من الناحية الثقافية .)

- 1 - " بالطبع أثق بشريكي " .
- 2 - " كيف أخبر رفيقي إنى أريد الامتناع عن الجنس " .
- 3 - " لقد اكتشفت توا أن صديق لي اختباره للإتش إي في / إيدز موجب ماذا يعني هذا ؟ " .
- 4 - " لدي صديق يمارس جنس غير محمي . ماذا يمكنني القول له ؟ " .
- 5 - " لقد اكتشفت توا أنه لدي إتش إي في . هل هذا معناه أنني سأموت قريبا ؟ " .
- 6 - " كيف يمكن أن أخبر زوجي أنني حالة إتش إي في موجب ؟ " .
- 7 - " ما هي الفكرة من الحياة - ليس هناك علاج وليس هناك ما يمكنني فعله " .
- 8 - **أفكارك :**

.....

.....

.....

.....

XXII - خطاب عام

أ- **الاعتبار الحالي :**

1- **من هم مجموعتك ؟ (سن ، جنس ، خلفية ، تعليم) .**

بعض الاقتراحات للنقاش مع الأطفال الصغار

(من سن 7 - 10 سنوات) :

- * البداية بسؤالهم مجموعة من الأسئلة : ماذا يعرفون عن الايدز ؟ من أين حصلوا على هذه المعلومات ؟ من يصاب بالايديز ؟ كيف يمكن للإنتش إي في (اشرح كأن ذلك فيروس الإيدز) التنقل من شخص لآخر ؟ هل يعرفون أحدا يعيش بإنتش إي في أو إيدز ؟ ماذا يشعرون تجاه هذا الشخص ؟
- * هدئ من خوفهم من " الإصابة بالإيدز " (" الايدز من الصعب الإصابة به عن طريق اتصال عادي " - " طبيعي أن تعانق وتكون حول أشخاص لديهم إيدز ") .
- * تكلم عن بناء جهاز المناعة (التغذية ، الصحة ، التمرين) .
- * يتعلق الايدز بسلوكيات لا يفعلوها الآن - (أسألهم إذا كانوا يعرفوا كيف ينقل إنتش إي في .. ربما سيذكرون الجنس) .
- * الخبر الجيد ؟ يمكن منع الايدز بعدم تحرية الجنس أو مشاركة الابره.. أبدا . من المهم قول لا للمخدرات والكحول .
- * دع الصغار يعرفوا أن شخص ب إنتش إي في / إيدز مازال صديق . ولا يجب معاملته باختلاف - نحن نريد أن نعطي هذا الصديق أو عضو العائلة الكثير من الأمل والحب والمساعدة في التنظيف والطهو .
- * حث الشباب لتبادل الأدوار ؟ على سبيل المثال مقاومة ضغوط الزملاء للدخول في السلوكيات الخطرة (المتصابون / استخدام الكحول / ترك المدرسة) .

(الكثير من كيفية تحضير المقدمة لمجاميع مختلفة)

- 2 - حجم المجموعة ؟ (تحت 10 ؟ فوق 40 ؟) .
- 3 - أين التقديم ؟ (مدرسة ؟ عيادة ؟) .
- 4 - السيمعيات ؟ (هل سيسمعونك ؟) .
- 5 - لماذا هم هناك ؟ (مدرسة ؟ الاجتماع الإجباري ؟ الاختيار الخاص ؟) .
- 6 - كم من الوقت تملك ؟

- ب - هناك أنواع كثيرة من الخطب : (قراءة ، الحفظ ، التلخيص) .
- ج - الديناميكا البصرية والصوتية : (لغة الجسم ، الملابس ، درجة ونغمة الصوت ، حركتك أنت البدنية ، الاتصال بالعين)
- د - استعمال الوسائل البصرية ، الدعائم ، الفيديو : (دعهم يتخيلون ما تصفه) .
- هـ - التنظيم و الإيضاح للمادة الخاضعة : (أكد النقاط الأساسية : أجعل رسائلك واضحة جدا) .
- و - (رهبة المسرح) : (فم جاف ، استخدام منبر أو ميكروفون ، .. طبيعي أن تقول " أنا متوتر وأشعر بعدم الراحة لمناقشة الجنس ") .

XXIII - خطط مستقبلية لبي إي بي / ناميبيا: اين نذهب من هنا ؟ كيف يمكن أن نأخذ هذه المعرفة بفاعلية الى المجتمعات ؟

- أ- تنسيق مجلس مدرسين : في كثير من الدول مع بي إي بي / عالميا ، المشتركون ينتخبوا مجلس من القواد الذين سيساعدوا في ترقية البرنامج ، وإصلاحه وتقديمه . هل تحب فعل هذا أيضا ؟
- ب - الاجتماعات المقررة بانتظام : من المهم " للمدرسين " والشباب المعلمين الزملاء الالتقاء معا كمجموعة وعائلة للتمرن على نقاشاتك وتخطط لمنظورك التعليمي في المجتمع .

ج - لنفكر في هذه المجموعة المستهدفة : الآن سندخل " مجموعات
مخصصة " :

- الكنائس والمنظمات الدينية : -----
 - المدارس والجامعات : -----
 - المجتمعات : -----
 - أشخاص يعيشون بإش بي في / إيدز في عائلاتهم : -----
- د- التقدير : ينبغي جدولة عدد المقدمات التي تقوم بها و عدد الاشخاص الذي تلتقي بهم ، هذا سيظهر مصداقية بي إي بي / ناميبيا و هذا سيساعدنا في التمويل المستقبلي ، نأمل ذلك .

هـ - ما هي اقتراحاتك لنجاحنا المستمر ؟

مساحة أكبر لأفكارك ستقوم على تقدم بي إي بي / ناميبيا

XXIV - النهاية!!!!!! (يا للعجب !!)

أمليين - كل المعلومات السابقة قد وفرت المعلومات لك " كمدرّب زميل " لتدرب زملائك الموظفين ، المرضى ، العملاء ، الزملاء ، الخ - لتكون معلم ذو تأثير في منع إتش إي في / إيدز. الآن هناك نشاطين نهائيين قبل أن تصبح مدرب معتمد:

أ - التمرين على المقدمات وكثير من تبادل الادوار :

(الآن نعطي المشتركين في ورشة عملنا فرصة لإظهار المتدربين ماذا تعلموا عن

اتصال معلومات إتش إي في / إيدز) .

1- المشاركون يختارون موضوع النقاش الذي سيناقشوه من 2 - 5 دقائق .

2 - يمكن أيضا تؤدي مواقف تبديل الدور .

بعض الموضوعات كعينة لمقدمتك

(إذا لم تتمكن كلنا من تقديم مقدمات ، هذه هي البعض لك لتتمرن لاجتماعاتك)

- 1- كيف يؤثر الإتش إي في على جهاز مناعة الجسم ؟
- 2 - ما الفرق بين إتش إي في والايديز ؟
- 3 - كيف ينقل الإتش إي في ؟
- 4 - ناقش الطرق حيث لا ينقل الإتش إي في .
- 5 - ما هي بعض الاعراض التي ترى بمرض الإتش إي في ؟
- 6 - ما هي بعض الاحصائيات للإتش إي في / إيدز في العالم ، أفريقيا ، ناميبيا؟
- 7 - ماذا تكون بعض القضايا النفسية للإتش إي في / إيدز ؟
- 8 - لماذا النساء بالأخص في خطورة عالية من الاصابة بإتش إي في ؟
- 9 - ما هي " العنصرية " كيف أثرت على وباء الإيدز ؟
- 10 - ما هي فترة الاستكشاف ؟
- 11 - ماذا تعني فترة الحضنة ؟
- 12 - لماذا المراهقين في خطورة عالية من إتش إي في / إيدز ؟

- 13 - أي تقليد ثقافي أفريقي يؤثر على منع الـ إتش إي في / إيدز ؟
- 14 - ما هو اختبار الاجسام المضادة للإتش إي في ؟ ماذا تعني نتيجة موجبة / سالبة ؟
- 15 - **ما هو حيوان ويندي المفضل؟ (ملحوظة: لديه جناح لكن لا يمكنه الطيران)**
- 16 - أخبرنا شيئاً عن دور الحكومة في منع الإيدز في ناميبيا .
- 17 - كيف تنتمي المخدرات والكحول للإيدز ؟
- 18 - هل هناك أي جوانب إيجابية للإتش إي في / إيدز ؟
- 19 - ماهي بعض المهارات المهمة للمعلم الزميل ؟
- 20 - من أين أتى إتش إي في / إيدز ؟
- 21 - ما هو ضغط الزملاء ؟
- 22 - ماهي بعض الطرق لمساعدة جهاز المناعة ؟
- 23 - كيف يمكن لطفل أن يصاب بإتش إي في / إيدز ؟
- 24 - بالإشارة الى النشاط الجنسي ، ماهو الافضل للمنع ضد إتش إي في / إيدز؟
- 25 - ماذا تعني ب " جنس آمن " ؟
- 26 - إذا كان الواقي جيداً ، هلا إثنان أفضل ؟
- 27 - هل الاشخاص المتزوجون الذين يعيشون بإتش إي في / إيدز مازالوا يجب عليهم استخدام واقيات ؟
- 28 - ما هو التمييز ؟ هل هو سيء ؟
- 29 - لماذا السرية مهمة ؟
- 30 - هل القبلة الفرنسية آمنة ؟
- 31 - ما هي سوائل الجسم التي عندها تركيز إتش إي في عالي ؟
- 32 - كيف أن معرفة فرد شخصياً لديه إتش إي في / إيدز يدعم عملك كمدرّب زميل ؟
- 33 - ماذا كان الجزء الأكثر تفضيلاً في هذا التدريب ؟
- 34 - ما نوع الأنشطة التي ستفعلها كمدرّب زميل في منع إتش إي في / إيدز ؟
- 35 - كيف يمكن أن نتحدث مع الاطفال عن إتش إي في / إيدز ؟
- 36 - كيف يمكن أن نتحدث مع أشخاص كبار عن إتش إي في / إيدز ؟
- 37 - لماذا بعض العلاجات للإتش إي في / إيدز غير فعالة ؟
- 38 - احكي لنا قصة عن واحد من أصدقائك المفضلين الذي لديه إتش إي في/إيدز.

أو يمكنك اختيار موضوعك الخاص .

- 3- هنا سيكون فترة سؤال وإجابة لمدة دقيقتين .
- 4- ملاحظة الجماعة على : الدقة الطبية ، تنظيم المادة ، السلوك ، مهارات الخطابة ، صيغة الاسئلة ، الفهم الكلي واتصال المعلومات .

ب - الاختبار النهائي والتقييم :

إمتحان نهائي سيوثق التغييرات في المشاركين عن معرفة الإتش إي في / إيدز مواقف ونواياهم لتغيير السلوك ، هذا سيساعدنا في تقييم كفاءة ورشة العمل .سوف نجعلك تشارك بتعليقاتك على ورقة بدون أي إسم لنعرف أين يمكن أن نقوم بتحسينات للتدريب القادم .

ج - الشهادة :

تهانئنا!!!!

أنت صفتك

"مدرب زميل متخصص في منع إنتش إي في / إيدز مع بي إي بي
/ ناميبيا ، وبإي إي بي / الدوليه "

نحن بإخلاص نشكر لوقتكم ومساعدتكم في منع إنتش إي في / إيدز
في ناميبيا

مع حبنا

الافكار والملاحظات الاضافية

* * * * *