

ГРУППЫ ВЗАИМОПОМОЩИ ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ С ВИЧ



Составитель: Игорь Соболев
Редактор: Людмила Приймаги

При подготовке материала использовалось издание: «Поддержка людей, живущих с ВИЧ»,
Просветительский центр ИНФО+, 2003 год.

Издатель: Институт Развития Здоровья, 2007 год.

Финансировано из средств Государственной стратегии Эстонии по ВИЧ и СПИД на 2006-2015 годы.

Десятки миллионов людей всего мира живут с ВИЧ. Их окружают сотни миллионов родных и близких. Число людей, затронутых эпидемией, растет год от года. Диагноз “ВИЧ-инфекция” означает присутствие в крови вируса иммунодефицита человека, которое может на протяжении долгих лет не сопровождаться никакими переменами в состоянии здоровья. Однако само знание о наличии ВИЧ-инфекции практически всегда приводит к изменениям в жизни человека. Особенность этого диагноза в том, что он связан с множеством социальных и психологических проблем, внутренних кризисов, стрессов, трудностей в межличностных отношениях. Это не всегда понятно людям, которых лично не коснулась проблема СПИДа.

Иногда ВИЧ-инфекцию ошибочно рассматривают как исключительно медицинскую проблему. Между тем, людям, живущим с ВИЧ, зачастую приходится сталкиваться с социально-психологическими проблемами задолго до того, как им понадобится медицинская помощь. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Даже при отсутствии болезненных симптомов ВИЧ-инфекция часто приводит к проблемам, влияющим на качество жизни, на отношение человека к себе и окружающим.

Проблемы, связанные с жизнью с ВИЧ, не означают, что к ВИЧ-положительным нужно относиться как к несчастным жертвам, которые всегда нуждаются в посторонней помощи. ВИЧ-положительные учатся сами решать свои жизненные проблемы и помогают другим преодолевать одиночество, непонимание и предвзятое окружающих. Тем не менее, научиться жить с ВИЧ - сложная задача, она требует немало времени и сил, и с определенными трудностями человек не может

справиться в одиночку. В некоторых ситуациях необходима поддержка родных и близких людей. В других - опыт и помощь людей, живущих с ВИЧ. Бывают проблемы, в решении которых не обойтись без информации и поддержки со стороны специалистов. Это составляет основу работы служб для людей с ВИЧ: поддержка ближайшего социального окружения, возможность взаимопомощи ВИЧ-положительных, предоставление информации и поддержки со стороны квалифицированных специалистов. Но какие бы услуги ни предоставляла СПИД-сервисная организация - она лишь ресурс. Преодоление проблем зависит от самого человека.

Несмотря на многочисленные трудности жизни человека, диагноз "ВИЧ-инфекция" не означает, что он должен отказаться от своих планов и интересов, от учебы, работы и развлечений, от любви и секса. Действительно, получение диагноза приводит к изменениям в жизни, но не всегда эти изменения необратимы. Более того, далеко не все эти изменения приводят к ухудшению качества жизни.

ОСОБЕННОСТИ ГРУППОВОЙ ПОДДЕРЖКИ

Главной особенностью любой группы является то, что она объединяет людей с общей проблемой для решения тех вопросов, которые беспокоят участников. Это может быть как группа, объединяющая людей с ВИЧ из различных сообществ, так и группа, узко направленная, например, ВИЧ-положительных женщин, ожидающих рождения ребенка; группа негармоничных пар; группа ВИЧ-положительных геев или группа потребителей наркотиков с ВИЧ, преодолевающих зависимость по 12-шаговому методу.

Для того чтобы групповой процесс проходил эффективно и приводил к запланированным результатам, необходимо создавать и развивать группу в соответствии с методиками, имеющими максимальный эффект для конкретных видов групп.

Группы, занимающиеся оказанием поддержки людям с ВИЧ, можно разделить на три основных вида:

Группы поддержки, которые дают возможность людям с ВИЧ получать необходимую информацию, рассказывать о насущных проблемах, а также поделиться личным опытом их решения. Особенность такого вида групповой работы заключается в том, что ответственность за организацию и проведение встреч возложена на специалиста, а не на участников группы. Такие группы особенно эффективны для людей, находящихся в кризисе. При отсутствии в регионе необходимой активности людей с ВИЧ группы поддержки являются единственным способом групповой работы. Помешать развитию такой группы могут неспособность ведущего учитывать реальные потребности участников группы и стремление навязывать собственные представления.

Группы взаимопомощи работают в той же форме, что и группы поддержки. Их главным отличием является то, что ответственность за работу группы и проведение встреч лежит не на специалистах, а на самих людях, живущих с ВИЧ. Создание такой группы возможно только по инициативе ВИЧ-положительных активистов. В таком виде групп место ведущего занимает активист (т.н. "фасилитатор") из числа членов группы, в функции которого входит следить за соблюдением правил. Помимо возможности разрешения личностных проблем участников, группы взаимопомощи способствуют личностному развитию членов группы и предоставляют возможность для оказания реальной помощи другим людям и вовлечению их в активную деятельность. Успешность работы такой группы зависит от количества активистов, их мотивации и навыков. Эффективная поддержка группы взаимопомощи со стороны СПИД-сервисной организации - это предоставление технических ресурсов, а также оказание поддержки активистам группы.

Психотерапевтические группы дают возможность людям с ВИЧ получить новое представление о себе и об окружающих, развивать навыки общения. Кроме того, они способствуют личностному росту каждого участника в целом. Не рекомендуется проводить занятия в психотерапевтических группах для людей, находящихся в кризисе, так как поддержка и обмен опытом не являются целью такой группы. Основная её особенность - наличие определенной цели, к которой ведет профессиональный психотерапевт. От него зависят разработка правил группы, отбор участников, управление групповым процессом, а эффективность работы - от его профессионализма и готовности каждого участника принимать условия членства в группе.

ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ

Зачастую возникает путаница в понятиях, что такое группа поддержки и группа взаимопомощи. Кажется, что это одно и то же. Тем не менее, это не так. Главная особенность группы поддержки - наличие единого лидера. Если учитывать, что работа группы строится по принципу «сверху-вниз», то понятно, что такая группа организуется и целиком поддерживается СПИД-сервисной организацией. Ее ведущий (обычно один и тот же человек) - оплачиваемый сотрудник организации: психолог либо социальный работник, который может быть как ВИЧ-отрицательным, так и ВИЧ-положительным. Именно он (один или вместе с другими сотрудниками) занимается созданием и развитием группы. И хотя участники группы могут вовлекаться в принятие решений (при оценке потребностей или при принятии правил группы), лидерами группы они не являются. Группы поддержки обычно не имеют членства или ограничений по количеству. Правила группы либо полностью определяются специалистами, либо решение о них принимается совместно с участниками группы.

Группы поддержки особенно эффективны для людей, находящихся в кризисной ситуации. На собраниях группы они могут научиться говорить о ВИЧ, обсудить свои чувства и проблемы, принять факт наличия у себя ВИЧ и найти ресурсы для поддержки и решения проблем. Группа поддержки более эффективна, если в ней принимают участия люди с ВИЧ, находящиеся на самых ранних стадиях личностного развития. Сложность состоит в том, что люди, решившие свои наиболее насущные, самые острые проблемы, покидают группу. Это происходит потому, что обычно на собраниях группы поддержки человек может только получать помощь, а не быть ресурсом для других. А наличие специалиста в роли ведущего тормозило бы развитие как процесса личностного развития, так и активности участников группы, которые не чувствовали бы, что имеют равное право голоса. Делегирование части обязанностей специалиста может не только сохранить в группе участников с более продвинутой стадией личностного развития, но и способствовать их вовлечению в активную деятельность.

Группы поддержки обладают следующими преимуществами:

- Группа позволяет участникам увидеть себя и свои проблемы с самых разных точек зрения;
- Она позволяет получить уникальные социальные навыки (например, научиться свободно говорить о своей ВИЧ-инфекции); общение внутри группы дает возможность почувствовать единство с людьми, оказавшимися в схожей ситуации, чего нельзя добиться индивидуальными методами работы;
- только на встрече группы можно получить поддержку сразу от нескольких людей, причем от тех, с которыми ты на равных; участники группы могут обмениваться опытом в решении проблем, понять, что их ситуация и проблемы не уникальны; группы поддержки отличаются тем, что являются одним из наименее затратных в материальном или ином смысле способом оказания поддержки.

Тем не менее, группы поддержки всё же не являются единственной формой работы. Они должны сочетаться с другими методами. Это связано со следующими их ограничениями:

- в группе люди могут чувствовать сплоченность и поддержку, но недостаток информации и навыков могут привести к тому, что группа будет только закреплять неэффективные или ложные представления о жизни с ВИЧ;
- сложившаяся группа может провоцировать внутренние конфликты: люди, чьи взгляды или образ жизни отличаются от остальных, могут чувствовать себя в ней «чужаками»;
- некоторые люди никогда не смогут получить пользу от группы просто в силу особенностей своей личности;
- люди, которые могут в принципе получить пользу от участия в группе, иногда не готовы прийти на собрание группы в тот или иной период своей жизни, например, если человек чувствует себя жертвой, он скорее обратится за индивидуальной поддержкой;
- понимание, открытость и поддержка участников группы могут создать у человека представление о «хорошей жизни» только в группе, что может привести к своеобразной зависимости, когда он начинает жить «от группы до группы»;
- главный «подводный камень» группы - ведущий, который начинает узурпировать власть над участниками группы, и использует положительное воздействие групп для «проповедей» своей идеологии или вовлекать участников в какую-либо деятельность.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

- Ведущий группы поддержки должен учитывать реальные потребности участников группы и не навязывать собственных представлений о том или ином явлении. Он должен прилагать значительные усилия, чтобы преодолевать не только свои стигматизированные установки, но и собственные стереотипы о проблемах людей, живущих с ВИЧ, не допускать менторского отношения. Он обязан учиться слушать и слышать опыт участников группы.
- Специалист, ведущий группу, должен быть максимально «на равных» с участниками. Как и остальные участники группы, он делится собственным опытом и говорит о своих чувствах. ВИЧ-отрицательный ведущий должен при этом помнить, что он не обладает такой чувствительностью к проблемам, связанным с ВИЧ, как ВИЧ-положительные участники.
- Чтобы не закреплялись ложные представления о жизни с ВИЧ, необходимо создать условия, при которых участники группы смогут получить необходимую информацию. При этом не надо допускать, чтобы собрания группы превращались в информационно-дискуссионные встречи.
- Специалисту не следует брать на себя полную ответственность за эффективность проведения встреч группы. Группа существует для людей, живущих с ВИЧ. Именно от их активности и готовности оказать поддержку другим зависят успех или неудачи в деятельности группы.
- Делегируя обязанности участникам, специалист должен помнить, что многие вопросы подготовки и ведения группы требуют специальных навыков. Право на ошибку, анализ деятельности и обучение навыкам помогут участникам набраться опыта и способствовать более эффективной работе группы.

ГРУППЫ ВЗАИМОПОМОЩИ

Как отмечалось выше, группы взаимопомощи имеют очень много общего с группами поддержки (например, преимущества и ограничения у них схожи). Но они обладают и коренными отличиями. Главное состоит в том, что группа взаимопомощи основана на активном участии людей, живущих с ВИЧ, что позволяет им активизировать собственные ресурсы, развить способности, решать проблемы и контролировать собственную жизнь. Именно ответственность и контроль самих участников за развитием группы способствуют процессу развития личности.

Участие в работе группы взаимопомощи является хорошей возможностью для получения новой информации и навыков. Известно, что человек усваивает больше знаний, если он учит других. Кроме того, люди гораздо охотнее верят реальному опыту, чем информации о жизни с ВИЧ, предоставленной специалистом. Что же касается социальных навыков, то их проще всего приобретать в кругу «своих», в группе, где тебя и твои проблемы действительно понимают. Активная помощь друг другу помогает каждому участнику группы гораздо быстрее разобраться с собственными трудностями, чем в случаях, когда он только получает помощь.

Для эффективной работы группы взаимопомощи желательно, чтобы как можно больше ее участников были на продвинутой стадии личностного развития, когда каждый готов не только что-то получать сам, но и поддерживать других. Помимо людей, находящихся в кризисе, на встрече группы обязательно должны присутствовать люди, преодолевшие свои проблемы и готовые поделиться опытом с другими.

Главные характеристики группы взаимопомощи:

- каждый из участников обладает общим качеством или ситуацией (например, наличием ВИЧ); люди, не относящиеся к данной категории, могут присутствовать на открытых собраниях или информационных встречах со специалистом только с особого разрешения группы;
- цели и задачи группы определяются потребностями реальных участников и продиктованы их повседневными проблемами, взаимопомощь строится на желании людей активно решать свои проблемы, работа группы опирается исключительно на внутренние ресурсы самих участников;
- все решения относительно работы группы принимаются демократическим образом и только собранием, либо активом группы; активисты и лидеры (включая обучающих лиц, т.н. "фасилитаторов"), взяв на себя большую ответственность за развитие группы, остаются равными с другими участниками, во время группового процесса они также делятся своими проблемами и опытом жизни с ВИЧ;
- группу ведет „фасилитатор“, чья задача следить за соблюдением правил, поддерживать обмен опытом и плодотворное обсуждение на собрании группы, он не руководит группой, не ведет участников за собой, он просто облегчает естественный ход встречи группы и следит за порядком; „фасилитаторы“ - равноправные участники группы, обычно эту роль могут выполнять несколько человек, в некоторых небольших сформировавшихся группах „фасилитатор“ может вообще отсутствовать;
- вся активность группы основана на обмене своими чувствами, мыслями и опытом, работа группы строится на открытости участников, при этом они сами определяют степень своей открытости; структура группы носит неформальный характер, развитием группы занимаются сами участники на добровольных началах;
- группа взаимопомощи характеризуется регулярностью проводимых встреч, количество участников и сроки жизни группы практически не ограничены;
- собрания группы регулируются особым сводом правил, которые вырабатываются самими участниками.

Цель группы - поиски эффективных методов решения проблем, связанных с жизнью с ВИЧ. Очень часто работа сформировавшейся группы «скатывается» просто к хорошему способу проведения свободного времени. Опыт показывает, что если работа группы переходит в стадию «давайте хорошо проведем вечер», это приводит к ее распаду и лишает людей возможности получить поддержку.

Создание и развитие групп взаимопомощи - это ответственность и работа, которые хотя и распределяются среди всех участников, но в большей степени ложатся на актив. Он может состоять и из одного человека, но в таком случае это приводит к образованию групп-однодневок, которые прекращают существование, как только основатель группы эмоционально «сгорает» или не может больше заниматься группой. Необходимо, по крайней мере, несколько человек, готовых отвечать за создание и развитие группы.

Актив группы решает как административные проблемы, так и занимается распределением работы среди всех участников группы. В компетенцию актива входит принятие решений по различным вопросам. Как будут сформулированы правила группы? Кто может на ней присутствовать? Как часто предполагается собираться? В каком помещении? Приглашать ли на собрание группы специалистов? Как будет распространяться информация для потенциальных участников? Кто и как будет приветствовать новых участников группы? Решения по всем важным для группы вопросам могут быть успешно приняты в том случае, если активисты имеют необходимую информацию, навыки, поддержку и помощь.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

- Опыт показывает, что единственные, кто может организовать группу взаимопомощи для людей, живущих с ВИЧ - это сами ВИЧ-положительные. СПИД-сервисные организации или отдельные специалисты не в силах создать группу взаимопомощи, если не существует инициативной команды людей, затронутых эпидемией, готовой взять на себя ответственность. Представители организации могут поддержать инициативу ВИЧ-положительных, желающих создать группу, но любые попытки создать систему взаимопомощи «сверху» заранее обречены на провал. Структура взаимопомощи в принципе не совместима с любым диктатом или присутствием специалистов, а также делением на «благодетеля» и «благополучателя».

- Роль СПИД-сервисных организаций - поддерживать уже сложившуюся группу, не вмешиваясь в ее деятельность, а также предоставлять альтернативный сервис для тех, кому не подходит группа. Однако важно помнить, что группы взаимопомощи не могут и не должны заменять других методов оказания помощи.
- В большинстве случаев участники группы сотрудничают со специалистами, проводя открытые встречи, принимая участие в исследованиях по оценке потребностей, в работе фокус-групп и других мероприятиях. Регулярная связь с активистами и участниками группы взаимопомощи - это незаменимый источник информации о потребностях и жизни клиентов СПИД-сервисной организации, а также возможность повысить качество услуг, предоставляемых организацией людям с ВИЧ.
- СПИД-сервисные организации могут распространять информацию о группе и о движении групп взаимопомощи, как среди своих клиентов, так и среди других организаций, работающих в области СПИДа. Если организация оказывает поддержку людям с ВИЧ, она может подготовить их к приходу в группу, например, в ходе индивидуального консультирования.
- Поиск информации и обретение навыков, а также техническая поддержка могут помочь группе взаимопомощи функционировать более успешно. Организация может предоставлять экспертную оценку ситуации в группе, консультировать активистов, обучать коммуникационным навыкам участников. Организация может предоставить группе взаимопомощи не только помещение, но и доступ к оргтехнике, выход в Интернет, обеспечить все условия для создания комфортного пространства для проведения собраний группы, вплоть до возможности приготовить чай или выпить стакан сока.
- Если все же у специалистов СПИД-сервисной организации остается желание заняться созданием и развитием группы взаимопомощи, у них всегда имеется возможность создать такую группу для специалистов, работающих в области СПИДа. Психологические сложности, усталость, «сгорание» - это то, с чем специалисты неизбежно сталкиваются. Создание подобной группы может оказать им поддержку и помощь.

КАК СДЕЛАТЬ ИЗ ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ ГРУППУ ВЗАИМОПОМОЩИ?

Группы взаимопомощи и группы поддержки - это различные, но взаимодополняющие формы работы с ВИЧ-положительными. Группы поддержки эффективны в ситуации, когда еще нет ресурсов для создания группы взаимопомощи. Они могут быть успешно трансформированы в группы взаимопомощи под влиянием тех или иных обстоятельств. Залогом успешности подобного изменения являются активность и желание участников группы, а также поддержка со стороны специалистов, готовых отказаться от лидерства и предоставить участникам группы информацию, навыки и поддержку.

Зачастую группы поддержки создаются в условиях, когда создание группы взаимопомощи невозможно из-за отсутствия ВИЧ-положительных активистов, готовых работать над созданием такой группы. Работа группы поддержки позволяет увеличить количество людей с ВИЧ, понимающих эффективность групповой работы и имеющих опыт участия в ней. Эти люди могут стать «ядром актива» будущей группы взаимопомощи.

Однако группа поддержки имеет пределы своих возможностей. Понастоящему способствовать развитию активности людей с ВИЧ и их личностному развитию способна только группа взаимопомощи, чья работа построена исключительно на вовлечении людей с ВИЧ на всех этапах. В этих условиях сотрудники СПИД-сервисных организаций, а также участники группы могут прийти к выводу, что настала пора профессиональному ведущему передать „ бразды правления” активу новой группы взаимопомощи. Подобным изменениям также могут способствовать давление со стороны участников группы, изменение целей организации, отсутствие средств на оплату ведущего, необходимость развития активности и вовлечения людей, живущих с ВИЧ, в рамках данной организации.

Переход из группы поддержки в группу взаимопомощи зачастую является совершенно естественной стадией развития группы. Многие группы взаимопомощи появились именно таким образом.

Этот процесс обычно проходит в несколько этапов.

- Изучение принципов и идеологии групп взаимопомощи. Для того чтобы осуществить переход, необходимо потратить значительное количество времени на изучение и обсуждение цели подобного изменения. Нужно совместно обсудить, что собой представляет группа взаимопомощи на данном этапе, каковы ее цели и особенности. Участники группы и сотрудники организации должны вместе рассмотреть различные виды и типы групп взаимопомощи и четко определить различия между группой взаимопомощи и группой поддержки. Изменения повлекут за собой новый этап развития группы, и ее постоянным участникам нужно быть к этому готовыми. Также нужно будет решить, какие навыки и ресурсы понадобятся для предотвращения возможных трудностей.
- Формирование команды и плана. Команда для проведения изменений должна быть сформирована как можно раньше. Необходимо составить список обязанностей и ролей, которые в данный момент выполняет ведущий, и распределить обязанности в соответствии с интересами и навыками участников. Можно провести тренинг, в котором актив новой группы сможет получить навыки и опробовать новые роли. Нужно помочь участникам в принятии решений и в разработке документации относительно структуры новой группы. Для специалиста процесс обсуждения является прекрасной возможностью способствовать изменениям, сдав свои «руководящие позиции» и подключившись к обсуждению в качестве рядового участника.
- „Отпустить” группу. Как только план изменений будет готов, участники группы начнут испытывать смесь возбуждения и тревоги. Необходимо провести одну или две формальные встречи, на которых можно будет обсудить как эмоции, так и результаты переходного периода. На встрече необходимо обсудить изменения, которые произошли с каждым участником команды. Очень важно при этом отметить положительные перемены. Следующим шагом многие группы избирают встречу или обряды «прощания с группой». Какой

бы ни была группа поддержки, ее уже больше нет. Людям, которые получили пользу от этой группы, может быть необходимо с ней пообщаться.

- Остаться «рядом, но не сверху». Успешный процесс перехода от одного типа группы к другому, лишит сотрудников организации привычной работы, но потребует деятельности в другом качестве. Необходимо обсудить новые обязанности сотрудников относительно группы взаимопомощи, которые состоят в том, чтобы оставаться внешним ресурсом для активистов. Нужно будет учиться помогать группе, не будучи лидером: содействовать подготовке мероприятий, оказывать поддержку активистам, участвовать в разрешении конфликтов, информировать потенциальных участников группы, предоставлять удобное помещение для группы. Кроме того, группа может приглашать сотрудников на некоторые встречи для обсуждения планов своего дальнейшего развития. Специалистам необходимо научиться быть „ресурсом“, а не руководителями. И если им удастся - это большое достижение, которым можно гордиться и, конечно, стоит поделиться с коллегами из других СПИД-сервисных организаций.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ГРУППЫ

Психотерапевтическая группа - это не аналог групп поддержки или взаимопомощи, а совсем иной вид помощи. Психотерапевт - ведущий группы должен иметь специализацию в области групповой психотерапии, либо какого-либо из ее направлений. Кроме того, необходимо помнить, что наличие профессиональной подготовки в области психотерапии не может заменить знаний в области ВИЧ/СПИДа.

Для того чтобы получить пользу от деятельности психотерапевтической группы, нужно быть к ней готовым и иметь представление об особенностях психотерапевтического группового процесса, который применим далеко не ко всем людям, находящимся в кризисе и нуждающимся в поддержке, особенно если человек не прошел определенный путь личностного развития. Такое участие потребует от него активной работы над собой, которая может быть для него в данный период слишком болезненна и подчас даже бесполезна в отношении насущных потребностей. Более того, человек, нуждающийся в поддержке и не понимающий целей групповой терапии, окажется сильно разочарованным и может отказаться от посещения такой группы.

Основное отличие психотерапевтической группы - наличие определенной цели, к которой психотерапевт хочет привести участников группы, обычно это понимание, «озарение» относительно их жизни и ситуации. Для этой цели психотерапевт использует определенные закономерности, свойственные групповой динамике. Таким образом, психотерапевт - это не «равный среди равных», он ведет процесс, а участники являются ведомыми.

В результате участия в психотерапевтической группе должны сформироваться новые представления о себе, об окружающих, о своем месте в мире. Кроме того, углубляются навыки общения и происходит личностный рост в целом. Получение информации, опыт жизни с ВИЧ, решение повседневных проблем не могут служить целями такой группы. Хотя психотерапевтическая группа и может стать «поддержи-

вающей», поддержка других участников и обмен опытом являются не целями такой группы, а лишь ее составляющими. Люди, остро нуждающиеся в поддержке и одобрении, могут, скорее всего, быть еще не готовы к групповой психотерапии. Участники зачастую сталкиваются с очень болезненными для себя вопросами, при этом ведущий и другие участники совершенно не обязаны их поддерживать. Именно целями психотерапевтических групп объясняется ряд особенностей, которые обеспечивают их эффективность.

В отличие от групп поддержки и взаимопомощи, ведущим такой группы может быть только специалист в области психического здоровья (психолог, психиатр, психотерапевт, социальный работник с психотерапевтической подготовкой).

Его ВИЧ-статус при этом неважен. Ведущий также должен был пройти специальное обучение именно по групповой психотерапии. Разумеется, в психотерапевтической группе, связанной с ВИЧ, ведущий должен свободно ориентироваться в медицинских, социальных и психологических вопросах, касающихся ВИЧ/СПИДа, и быть максимально свободным от стигмы по отношению к людям с ВИЧ и другим группам.

Правила группы определяет психотерапевт. Участники группы лишь принимают их как условие членства в группе. В таких группах особенно важно соблюдение правила конфиденциальности.

Роль ведущего психотерапевтической группы фактически заключается в полном управлении группой. Ведущий определяет не только правила работы группы, но и меры против нарушителей этих правил, производит отбор участников группы, а также руководит групповым процессом. Если в группах поддержки и взаимопомощи ведущий должен быть максимально «на равных» с участниками, то в психотерапевтической группе это, наоборот, недопустимо.

Роль участников заключается в активной работе в группе. Это фактически является их главной обязанностью. В психотерапевтической группе нельзя «просто посидеть и послушать», как в группе взаимопомощи, где это считается нормальным поведением, особенно со стороны новичков. Реальная работа в группе обычно начинается после того, как проходит «медовый месяц» узнавания, и участники начина-

ют позволять себе агрессию и недовольство. Именно с этого момента участники группы начинают осознавать свои эмоции и менять представления о жизни.

Психотерапевтическая группа ограничена в размерах (обычно 9-12 человек). Для эффективной работы группы необходим предварительный отбор участников, который осуществляет ведущий. В этом случае задача психотерапевта - принять во внимание и учесть в работе индивидуальные особенности личности человека и его ситуации, определить, сможет ли группа ему помочь. Обычно после отбора состав психотерапевтической группы не меняется, то есть группа является закрытой, и через какое-то время, когда достигнуты поставленные цели, группа естественным образом прекращает свое существование.

Общение участников и их дружба вне данного сообщества, которые поощряются в группах взаимопомощи, запрещены для психотерапевтических групп. В идеале участники психотерапевтической группы не должны иметь никаких отношений и связей друг с другом вне группы. Возникновение «подгрупп» между симпатизирующими друг другу участниками также не приветствуется.

Ожидания от группы и форма ее работы могут отличаться в зависимости от конкретного психотерапевта, и они предварительно оговариваются между участниками и ведущим.

Обычно организация эффективных психотерапевтических групп является очень затратным предприятием для СПИД-сервисной организации, и далеко не у всех для этого имеются достаточные материальные возможности. Но существуют способы минимизации затрат. Например, в одной организации могут регулярно собираться группы взаимопомощи и так же регулярно осуществляться набор в психотерапевтическую группу для ВИЧ-положительных. Многие специалисты считают, что психотерапевтические группы наиболее эффективны для людей, имевших опыт посещения групп поддержки и взаимопомощи и достигших определенной стадии личностного развития, когда они уже готовы перейти к более глубоким личностным проблемам. Такие люди смогут получить от психотерапевтической группы наибольшую помощь, хотя им может быть сложно привыкнуть к отличиям новой группы от того, к чему они привыкли раньше.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

- Ведущим психотерапевтической группы может быть только специалист в области психического здоровья (психолог, психиатр, психотерапевт, социальный работник с психотерапевтической подготовкой), кроме того, он должен иметь специализацию в области групповой психотерапии, либо какого-либо из ее направлений.
- Создавая психотерапевтическую группу в рамках деятельности СПИД-сервисной организации, необходимо обеспечить возможность прохождения обучения ведущего в области ВИЧ/СПИДа, преодоления собственной стигмы и развития чувствительности к проблемам и опыту людей с ВИЧ.
- В случае, если по тем или иным причинам люди с ВИЧ не могут получить пользу от психотерапевтической группы, необходимо создать условия, при которых ВИЧ-положительный сможет получить помощь в других группах или службах поддержки.

Работа всех видов групп важна для оказания помощи людям, вовлечённым в эпидемию. Залог успеха службы групповой поддержки - это совместная работа людей с ВИЧ и специалистов СПИД-сервисных организаций. Только такое сотрудничество может внести вклад в улучшении качества жизни людей с ВИЧ.

Учитывая, что эпидемия затрагивает не только людей с положительным результатом на ВИЧ, но и их окружение, важно развивать службы групповой поддержки и для других групп населения. Родные и близкие ВИЧ-положительных, сексуальные партнеры в негармоничных парах, люди, имевшие риск передачи вируса и ожидающие результата на ВИЧ, специалисты, работающие в области СПИДа и особенно с ВИЧ-положительными, а также многие другие находятся в кризисных ситуациях и нуждаются в психологической поддержке, в том числе и групповой.

Службы групповой поддержки - это первые шаги к самосознанию и развитию сообществ, в том числе, и сообществ людей, живущих с ВИЧ. Именно группа помогает научиться жить с ВИЧ и оказывать поддержку людям в похожей ситуации. Однако создание и регистрация организации людей с ВИЧ не может быть целью работы группы. Если же участники группы приняли решение создать такую организацию, важно помнить, что группа взаимопомощи и общественная организация имеют разные цели. Создание организации людей с ВИЧ не должно приводить к прекращению регулярного проведения встреч группы. Регистрация и финансирование могут нарушить равенство среди участников группы и развалить как молодую организацию, так и саму группу. Поэтому решение об изменении статуса должно приниматься с максимальной осторожностью и учетом всех обстоятельств, способных повлиять на судьбу группы.

Жизнь с ВИЧ не сводится только к хроническому заболеванию. Наличие ВИЧ-инфекции и знание о ней может быть связано с большим количеством самых разных проблем и особенностей. Очень часто даже самому человеку с ВИЧ сложно отделить одну проблему от другой. Человек может страдать от предрассудков и в связи с ВИЧ и в связи с гомосексуальностью или употреблением наркотиков. Раскрытие ВИЧ-статуса может привести к потере работы, уходу из семьи, ухудшению материального положения и физического самочувствия. Проблема в одной сфере жизни влияет на другую. Следовательно, при организации службы поддержки для людей с ВИЧ, нужно быть готовыми к приему клиентов с целым комплексом сложных и запутанных проблем.

Важно отличать особенности от «ярлыков». Влияние ВИЧ всегда уникально, и слово «часто» не следует понимать как «всегда». У каждого человека с ВИЧ есть свои нужды и потребности, и если организация занимается предоставлением поддержки, ее работа - постоянное и кропотливое изучение проблем и особенностей жизни своих клиентов. В противном случае, она будет помогать решать неактуальные проблемы и игнорировать то, что реально беспокоит людей. Если же организация не начнет изучать другие факторы, влияющие на жизнь с ВИЧ, клиенты будут чувствовать здесь себя непонятыми и чужими. Для достижения результата необходимо избавиться от снисходительного и высокомерного отношения и начать учиться у самих людей с ВИЧ. Главное, что можно усвоить в процессе этой постоянной учебы: все ВИЧ-положительные - разные, у каждого своя судьба и свой жизненный опыт.

Любой, кто посмотрит на опыт людей, живущих с ВИЧ, увидит две очевидные вещи. Первое - это то, как люди с ВИЧ не похожи друг на друга. Второе - как часто люди с ВИЧ страдают от стигмы и подвергаются дискриминации.

В конце концов, единственное, что объединяет всех без исключения людей с ВИЧ - это вирус в организме, а также стигма и дискриминация, с которыми им приходится постоянно сталкиваться. И то, что может сделать служба поддержки - это помочь ВИЧ-положительным обрести силы, чтобы научиться им самим противостоять этим проблемам. Для этого ей нужно, в первую очередь, осознать иррациональное и несправедливое отношение к людям с ВИЧ в обществе, понять его причины и следствия, равно как и роль самих людей с ВИЧ в борьбе с ним.

Дополнительная информация и контакты групп:

**www.ehpv.ee
www.hiv.ee
www.terviseinfo.ee**

