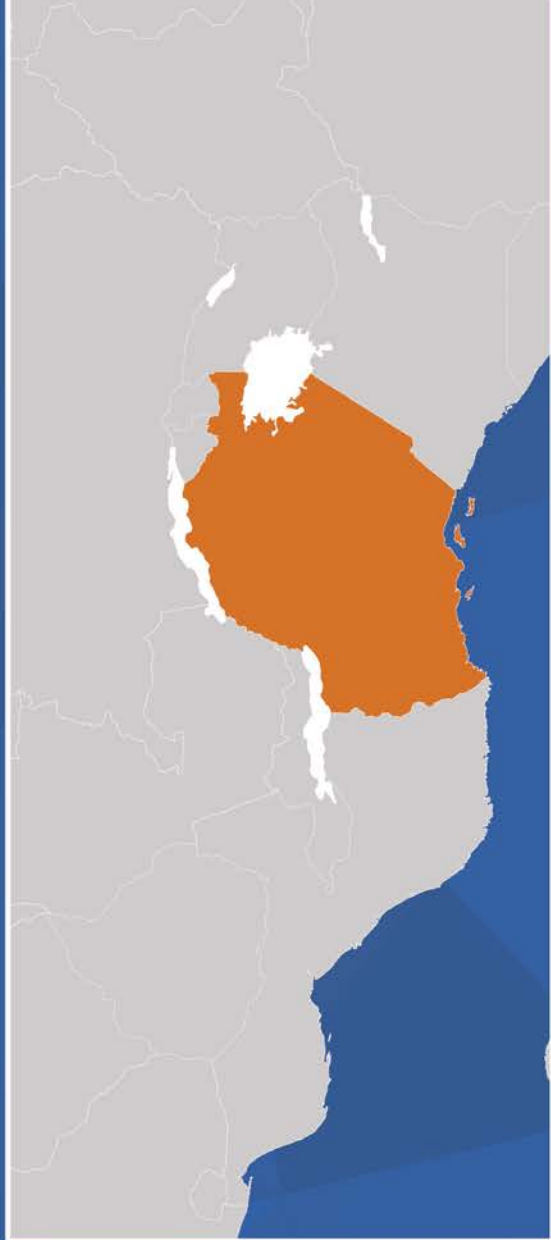


JULAI 2018



KUELEKEA KWENYE VITUO VYA KUTOLEA HUDUMA ZA AFYA VISIVYO NA UNYANYAPAA

Mwongozo wa Wakufunzi



JULAI 2018

Mwongozo huu umeandaliwa na Dr. Laura Nyblade na Christin Stewart (RTI International), Pfiraeli Kiwia na Willbrord Manyama (Kimara Peer Educators), na Rebecca Mbuya-Brown na Sara Bowsky (Palladium) wa Health Policy Plus.

Dondoo zilizopendekezwa: Nyblade, L., C. Stewart, P. Kiwia, W. Manyama, na R. Mbuya-Brown na S. Bowsky. 2018. *Kuelekea kwenye Vituo vya Kutolea Huduma za Afya Visivyo na Unyanyapaa*. Washington, DC: Palladium, Health Policy Plus.

ISBN-13: 978-1-59560-178-0

Health Policy Plus (HP+) ni mradi wa miaka mitano unaofadhiliwa na U.S. Agency for International Development chini ya Kubali No. AID-OAA-A-15-00051, kuanzia 28 Augosti 2015. Shughuli za mradi huu zinazohusiana na masuala ya UKIMWI zinazofadhiliwa na U.S. President's Emergency Plan for AIDS Relief (PEPFAR). HP+ inafanya kwa Palladium kushirikiana na Avenir Health, Futures Group Global Outreach, Plan International USA, Population Reference Bureau, RTI International, ThinkWell, na White Ribbon Alliance for Safe Motherhood.

Mwongozo huu umeandaliwa kwa ajili ya kufanyiwa mapitio ya U.S. Agency for International Development. Mwongozo umeandaliwa na HP+. Taarifa inayoandikwa ndani ya mwongozo huu si taarifa rasmi ya Serikali ya Marekani na inawezekana kwamba haionyeshe maoni au msimamo wa U.S. Agency for International Development wala Serikali ya Marekani.

YALIYOMO

Shukrani	iv
Orodha ya Vifupisho	v
Dibaji	1
Vidokezo vya Mafunzo	8
Shughuli za Kuanzia	15
Kutamka Unyanyapaa Kupitia Picha (Ya Msingi).....	18
Mhadhara wa Majadiliano na Watu Wanaoishi na VVU (Ya Nyongeza)	25
Kuuchambua Unyanyapaa Katika Vituo vya Kutolea Huduma za Afya (Ya Msingi)	27
Namna Ambavyo Unyanyapaa Huathiri Haki za Binadamu (Ya Nyongeza)	29
Athari za Unyanyapaa Kwenye Janga la VVU (Ya Nyongeza)	33
Woga wa Uambukizo kwa Njia Zisizokuwa za Ngono/ Wingi, Ubora, na Njia za Uambukizo (QQR) (Ya Msingi)	37
Kuushinda Woga kwa Kutumia Taratibu za Msingi za Kuchukua Tahadhari (Ya Msingi).....	42
Kuvunja Ukimya Kuhusu Ngono (Ya Msingi).....	45
Mchezo wa Kulaumu: Vitu Watu Wanavyosema (Ya Msingi)	48
Aina, Athari/Matokeo, na Sababu/Vyanzo vya Unyanyapaa Unaohusiana na VVU—Mti wa Matatizo (Ya Nyongeza).....	51
Kabiliana na Unyanyapaa—Kuwa Badiliko! (Ya Nyongeza)	54
Usiri na Unyanyapaa (Ya Msingi).....	57
Huduma Zisizokuwa na Unyanyapaa kwa Vijana wa Umri wa Balehe na Vijana Waliopevuka (Ya Msingi)	60
Kuandika Mwongozo wa Utendaji na Mpango Kazi (Ya Msingi).....	63
Kiambatanishi Namba 1. Nyenzo za Picha	66
Kiambatanishi Namba 2. Jedwali la Ratiba ya Mafunzo.....	66
Kiambatanishi Namba 3. Mrejesho Baada ya Mafunzo	83

SHUKRANI

Mwongozo huu umeandaliwa **kutokana na msaada kutoka mradi wa “Health Policy Plus”** (HP+) unofashiliwa na USAID na PEPFAR. Kamati ya wataalamu ya HP+ ilijumuisha Dr. Laura Nyblade (RTI International), Rebecca Mbuya-Brown (Palladium), Pfiraeli Kiwia na Willbrord Manyama (Kimara Peer Educators), Christin Stewart (RTI International), na Sara Bowsky (Palladium). HP+ inapenda kutambua na kuthamini ushirikiano iliyopata kutoka kwa Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto (MOHCDGEC) kupitia Mpango wa Taifa wa Kudhibiti UKIMWI (NACP). Tungependa kuwashukuru pia wataalumu na watafiti wenza toka NACP ambao ni Ndg. Subira Shoko, aliyeshika nafasi ya mtaalamu wa mawasiliano na mtafiti, na Ndg. Benard Rabieli kama mtaalamu wa upembuzi na ufuatiliaji. Tunamshukuru Mganga Mkuu wa Mkoa wa Morogoro, Mratibu wa UKIMWI wa Mkoa na timu ya Uongozi wa Afya ya Mkoa, Waganga Wakuu wa Wilaya za Mvomero na Kilosa na wafanyakazi wa Hospitali za Wilaya za Mvomero (Hospitali Teule ya St. Francis Turiani) na Kilosa. Tumawashukuru sana Dr. Mangi J. Ezekiel wa Chuo Kikuu cha Tiba na Sayansi cha Muhimbili (MUHAS), aliyechukua nafasi ya Mtafiti Mkuu kwa ajili ya uchunguzi wa awali, na mwenzake Dr. Amon Sabasaba aliyetoa usaidizi katika shughuli yote hii. Tungependa pia kuwashukuru wadau wetu wa maendeleo USAID na PEPFAR kwa ajili ya msaada wao, ikimjumuisha Erick Mlangwa wa USAID/Tanzania na Kent Klindera wa USAID, Ofisi ya VVU/UKIMWI. Aidha tunapenda kuwashukuru wadodosaji katika utafiti huu ambao walisaidia kukusanya takwimu za uchunguzi wa awali ambazo zimesaidia kutoa sura na maudhui mwongozo huu. Maalumu kabisa tunawashukuru wale wote waliotoa muda na maoni yao kama washiriki wa madodoso ya utafiti, ikijumuisha watoa huduma za afya, watu wazima wanaoishi na VVU, na vijana wanaoishi na VVU. Mwisho, tunapenda kutoa shukrani zetu kwa wale wote waliochangia kwa kushiriki katika warsha shirikishi za kuonesha matokeo na kuandaa mwongozo huu.

ORODHA YA VIFUPISHO

ART	tiba ya kupunguza makali ya VVU
ARVs	dawa za kupunguza makali ya VVU
HP+	Health Policy Plus
MOHCDGEC	Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto (Ministry of Health, Community Development, Gender, Elderly and Children)
NACP	Mpango wa Taifa ya Kudhibiti UKIMWI (National AIDS Control Programme)
PEP	post-exposure prophylaxis
PEPFAR	President's Emergency Plan for AIDS Relief
PMTCT	kuzuia uambukizo wa VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto
QQR	ubora, wingi, na njia za uambukizo
STI	magonjwa yaambukizwayo kwa njia ya kujamiiana
TACAIDS	Tume ya Taifa ya Kudhibiti UKIMWI
TOT	kuwafunza wakufunzi (training of trainers)
UKIMWI	Upungufu wa Kinga Mwilini
USAID	U.S. Agency for International Development
VVU	Virusi vya UKIMWI

DIBAJI

Mradi wa Health Policy Plus (HP+), unaofadhiliwa na USAID na PEPFAR, inashirikiana na Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto (MOHCDGEC) kupitia Mpango wa Taifa wa Kudhibiti UKIMWI (NACP) katika mwitikio wa Virusi vya UKIMWI (VVU). HP+ imeshirikiana na Wizara kupitia na kufanya majaribio ya kitini hiki jumuishi cha mada za kupunguza unyanyapaa na ubaguzi katika vituo vya kutolea huduma za afya kwenye nchi zenye kiwango cha juu cha maambukizo ya VVU, ambapo kwa mara ya kwanza tumejumuisha kipengele maalumu cha vijana balehe.¹ Mchakato huu umejumuisha kufanya uchambuzi wa takwimu za uchunguzi wa awali juu ya unyanyapaa na ubaguzi katika vituo viwili vya kutolea huduma za afya katika Mkoa wa Manyara: Hospitali ya Wilaya ya Kilosa na Hospitali Teule ya St. Francis Turiani (wilaya ya Mvomero). Vituo hivyo viwili vitatoa shuhuda katika uandaaji wa afua muafaka za kupunguza unyanyapaa na ubaguzi ambazo zitatumika kwa majaribio kwenye vituo hivyo viwili vya kutolea huduma za afya. Uchunguzi wa mwisho utafanyika miezi mitatu baadaye ili kutathmini upungufu wa unyanyapaa na ubaguzi uliofanyika katika vituo hivyo viwili. Mafunzo shirikishi kwa wafanyakazi na kujenga uwezo kwa kundi la wawezeshaji itakuwa ni sehemu ya awali ya afua za kwenye vituo.²

Mwongozo huu wa mafunzo umeandaliwa kwa ajili ya kufunza wakufunzi (TOT) ambapo ni sehemu ya afua yenyewe na utatumika kama kitini cha msingi katika warsha ya wakufunzi kwa ajili ya kupunguza unyanyapaa na ubaguzi kwenye vituo hivyo viwili vilivyotajwa hapo juu.

Mchakato huu umejumuisha kufanya uchambuzi wa takwimu za uchunguzi wa awali juu ya unyanyapaa na ubaguzi katika vituo viwili vya kutolea huduma za afya Mkoani Morogoro ambavyo vitatoa shuhuda katika uandaaji wa afua muafaka za kupunguza unyanyapaa na ubaguzi ambazo zitatumika kwa majaribio katika vituo hivyo viwili vya kutolea huduma za Afya. Uchunguzi wa mwisho utafanyika miezi mitatu baadaye ili kudhihirisha taathira ya upunguzaji wa unyanyapaa na ubaguzi uliofanyika katika vituo hivyo viwili vya kutolea huduma za afya. Mafunzo shirikishi kwa wafanyakazi na kujenga uwezo kwa kundi la wawezeshaji itakuwa ni sehemu ya afua za kwenye vituo.

Inashauriwa kwamba wakufunzi wasome na kuelewa mwongozo huu na kuwawezesha kuandaa vifaa vya kufundishia vinavyotakiwa ikiwa ni pamoja ni visa mkasa. Mwongozo huu unakusudia kutoa mwelekeo na hauzui ubunifu wa mwezeshaji katika kuongeza vifaa vya kufundishia atakavyoona vinafaa kwa washiriki wakati wa mafunzo.

Watumiaji wa Mwongozo Huu

Watumiaji wa mwongozo huu ni wakufunzi kutoka vituo vya kutolea huduma za afya ambao wamepata mafunzo ya utumiaji wa njia za kuleta mabadiliko wakati wa mafunzo ya kutokomeza unyanyapaa na ubaguzi katika vituo vya kutolea huduma za afya.

¹ Kitini hiki jumuishi kimetengenezwa kwa kuzingatia mbinu ya kupunguza unyanyapaa na ubaguzi **katika kituo kizima cha kutolea huduma za afya zilizoandaliwa na “Health Policy Project” (HPP)**—mradi wa awali wa HP+.

² Rasimu ya Kiingereza inapatikana kwa ajili ya matumizi: <http://www.healthpolicyplus.com/pubs.cfm?get=9231>.

Lengo Kuu

Lengo kuu la mwongozo huu ni kutokomeza unyanyapaa na ubaguzi katika vituo vya kutolea huduma za afya kwa kutoa mafunzo kwa watendaji wa ngazi zote katika vituo vya kutolea huduma za afya.

Hatua katika Kubadilisha Mitazamo

Programu hii ya mafunzo inalenga katika kuibua vitendo – sio tu kuelewa unyanyapaa na ubaguzi na namna ambavyo huathiri huduma za afya kwa njia iliyo hasi, bali vitendo halisia **vya kutokomesha unyanyapaa na ubaguzi. Kila zoezi linadhamiria “kuibua” adhama ya ndani** ya washiriki ili wabadili mitazamo yao, kujaribisha tabia mpya, na kuchukua hatua kukabiliana na unyanyapaa na ubaguzi katika vituo vyao vya kutolea huduma za afya.

Hatua za mabadiliko

- (1) Tunatambua kwamba SISI tunanyanyapaa –unyanyapaa hautokei tu, ila SISI tunahusika katika kutokea kwa unyanyapaa.
- (2) Tunaona kwamba tunaweza kuwa tunawasukuma mbali/kuwafukuza wateja wetu katika vituo vyetu vya kutolea huduma za afya kwa sababu ya mitazamo na tabia zetu.
- (3) Tunajua namna inavyomiza kunyanyapaliwa, baada ya kutafakari juu ya mambo tuliyoyapitia sisi wenyewe ya unyanyapaa na kusikiliza simulizi za wengine
- (4) Tunatambua kwamba watu wote wanaoishi na VVU, ikijumuisha wale walio katika ongezeko la uharishi wa kuambukizwa VVU, na vijana (umri wa miaka 15–24) wanaotafuta huduma za ujinsia na afya ya uzazi wanastahiki kuheshimiwa na sisi. Tunayo mambo mengi ya kufanana ikiwa ni pamoja na matamano ya kukubalika na kuchangia katika familia na jamii zetu.

Kuhusu Mazoezi Yaliyomo katika Mwongozo Huu

Kila zoezi limewasilishwa katika mfumo ufuatao ili iwe rahisi kufuatilia na kuwezesha:

Taarifa za wawezeshaji: Usuli mfupi wa taarifa kuhusiana na mada na taarifa kwa ajili ya wawezeshaji kuhusu dhumuni la ujumla la zoezi husika na ushauri wa ziada juu ya namna ya kuliwezesha.

Malengo: Madhumuni la kipindi: washiriki watajua nini au kuweza kufanya nini hadi mwisho wa kipindi.

Muda: Makadirio ya muda unaohitajika kwa ajili ya kipindi hiki. Muda itabadilika kutokana na ukubwa wa kundi na pia uwezo/nguvu walionayo wanakikundi.

Vifaa na maandalizi: Vifaa vya msingi kama vile karatasi za bango-kitita, kalamu za maka, na gundi ya karatasi mara nyingi huorodheshwa kwani hivi ni lazima viwepo tayari kwa ajili ya vipindi. Maandalizi hujumuisha vitu ambavyo unahitaji kuvifikiria kabla hujaanza zoezi husika. Hii hujumuisha mpangilio wa ukumbi au viti na vifaa vinavyohitajika kwa ajili ya zoezi hilo, mf., nakala za visa mafunzo au maigizo. Iwapo vikundi vidogo-vidogo **vitatumika, kutakuwepo na kukumbusha namna ambavyo utapanga mfumo wa “vigawa vikundi”**—namna ambavyo utawagawa washiriki katika vikundi vidogo-vidogo.

Hatua za uwezesaji: Shughuli zitakazofanywa na mtu yule anayeongoza zoezi: hatua kwa hatua. Tambua kwamba Hatua ya 1 inakueleza namna ambavyo unatambulisha zoezi hilo, ili

washiriki waweze kuelewa kwa uhakika kuhusu kile wanachohitajika kukifanya. Maswali au maelekezo kutoka kwa mwezeshaji kwenda kwa washiriki yameandikwa kwa *aina ya mlalo* (“*italics*”).

Mchakato: Mazoezi mengi yana mchakato ama hatua za kutekeleza, baada ya ile shughuli ya msingi ya zoezi, ambayo huwasaidia washiriki kutafakari juu ya fundisho/funzo jipya kutokana na jinsi zoezi linavyomaanisha kwao na ambavyo linaweza kuwabadilisha namna wanavyoona au kutenda mambo. Hii ni hatua muhimu katika zoezi la kupunguza unyanyapaa, kwa sababu linapelekea katika kuanza vitendo na badiliko halisi.

Hitimisho: Jitahidi kutoa hitimisho zuri pale mwishoni mwa zoezi. Tumia maainisho/dondoo zilizoibuliwa na washiriki na ongezea baadhi ya za kwako mwenyewe. Kila zoezi linao ujumbe mmoja ama miwili “**wa msingi wa kuondoka nao**” wa kujumuisha katika hitimisho lako.

Mazoezi ya Msingi

Baadhi ya mazoezi yameainishwa kama ni mazoezi ya Msingi. Hii inamaanisha kwamba yamejaribishwa na kufanyiwa majaribio sehemu nyingi na yameonekana kuwa mazoezi muhimu sana kujumuishwa katika mafunzo yoyote ya kupunguza unyanyapaa.

Orodha ya Mazoezi

Orodha hii ni ya usaidizi kama rejea ya haraka kwa ajili ya wakufunzi. Inajumuisha orodha yote ya shughuli zilizopo katika mwongozo huu, ikiwa imepangiliwa kwa shughuli zilizo “za msingi” na “zilizo za nyongeza”, pamoja na muda uliokadiriwa kuhitajika kwa ajili ya kila shughuli. Orodha hii inadhamiriwa kutumika na wakufunzi ili kupanga vipindi kuendana na muda uliopo kwa ajili ya mafunzo na mahitaji ya kituo cha kutolea huduma za afya. Inapendekezwa kwamba shughuli zote za msingi zitekelezwe katika kila kituo cha kutolea huduma za afya, pamoja na shughuli za nyongeza zilizojumuishwa kutegemeana na muda unavyoruhusu na kwa kuzingatia mapendekezo na mahitaji ya wafanyakazi wa kituo husika.

Shughuli za Msingi

	Jina	Muda Unaohitajika
1	Shughuli za ufunguzi	Saa 1 (Kutegemeana na zoezi la kuvunja ukimya au vichangasho vya kuwaweka washiriki katika kundi moja la kujifunza)
2	Kutamka unyanyapaa kupitia picha	Saa 1 na dakika 45
3	Uzoefu wetu kama wanyanyapaa na wanyanyapaliwa: kutafakari	Saa 1 na dakika 15
4	Kuuchambua unyanyapaa katika vituo vya kutolea huduma za afya	Dakika 45
5	Woga kuhusu njia za uambukizo zisizo za ngono/QQR (ubora, wingi na njia za uambukizo)	Saa 1-2
6	Kuushinda woga kupitia viwango vya kujihadhari	Dakika 45
7	Kuvunja ukimya kuhusu ngono	Dakika 45
8	Mchezo wa lawama: vitu watu wanavyosema	Saa 1
9	Usiri na unyanyapaa	Saa 1
10	Huduma zisizo na unyanyapaa kwa vijana wa umri wa balehe na vijana waliopevuka	Dakika 45 – Saa 1
11	Kuandika mwongozo wa utendaji na mpango kazi	Saa 2

Shughuli za Nyongeza

	Jina	Muda Unaohitajika
12	Mhadhara wa majadiliano na watu wanaoishi na VVU	Saa 1
13	Namna unyanyapaa unavyoathiri haki za binadamu	Saa 1
14	Athari za unyanyapaa katika janga la UKIMWI	Dakika 45
15	Aina, athari/matokeo, na vyanzo/sababu za unyanyapaa unaohusishwa na VVU: Mti wa matatizo	Saa 2
16	Kabiliana na unyanyapaa—na kuwa badiliko!	Dakika 45

Mbinu Shirikishi za Ufundishaji Zinazotumika katika Mwongozo Huu

Mwongozo huu unatumika mbinu na njia tofauti-tofauti. Jedwali hili linaainisha vidokezo vya namna bora zaidi ya kutumia kila mbinu mojawapo

Mbinu	Maelezo/Sababu	Vidokezo
Pashajoto michezo, nyimbo, vichangamsha mwili	Tumia michezo, vichangamsha mwili na nyimbo ili kusaidia kuweka hali ya nguvu na ari ya kujifunza iwe kubwa	<p>Mwezesaji anaweza kubuni namna yake mwenyewe ya vichangamsha mwili na michezo</p> <p>Tumia “vigawanyisha kikundi” (njia tofauti-tofauti za kuwagawa washiriki katika vikundi vidogo-vidogo) kwani pashajoto/vichangamsha mwili vinafanya washiriki kuzunguka-zunguka na kuchanganyika. Nyimbo zinaweza kuwa ni nzuri katika kuamsha ari ya kujengana, ila zinaweza kuwa sio muafaka katika mukhitadha zote</p>
Majadiliano	<p>Kila mshiriki anatafakari juu ya uzoefu wake mwenyewe, anashirikisha wengine, wanachambua masuala yenyewe, na kupanga jambo la kutenda kwa pamoja</p> <p>Majadiliano ni hatua muhimu katika kila zoezi, kwani yanatoa fursa kwa washiriki kufanyia uchambuzi/mchakato kile wanachojifunza</p> <p>Hii inaweza kuwa ni kwa wawili-wawili, vikundi vidogo-vidogo au kwenye kundi kubwa/mhadhara mkubwa</p>	<p>Tumia maswali yasiyojifunga ili kuanzisha mjadala</p> <p>Angalia kwa umakini mkubwa ili kuhakikisha kwamba kila mmoja anao uwezo wa kushiriki</p> <p>Tumia mbinu ya kukitamka tena kile walichokisema ili washiriki waweze kuelewa zaidi na kujiridhisha kwamba wanapata uchangiaji zaidi kutoka kwa washiriki na pia washiriki kuhisi wamesikilizwa na uchangiaji wao ni muhimu</p> <p>Muombe mwezesaji-mwenza achukue nukuu za mambo muhimu kutokana na majadiliano ya kwenye kundi kubwa</p>

Mbinu	Maelezo/Sababu	Vidokezo
Kazi za vikundi vidogo-vidogo	<p>Huruhusu ushiriki mkubwa zaidi haswa pale ambapo baadhi ya washiriki huona vigumu kushiriki wakiwa katika mjadala wa kwenye kundi kubwa</p> <p>Vikundi vidogo-vidogo vinaweza kutumika katika kutekeleza majukumu fulani-fulani, kugawa mada ili kuweza kukamilisha masuala mengi zaidi kwenye mswada mmoja</p> <p>Ukubwa wa vikundi vidogo-vidogo vinaweza kutofautiana. Iwezekanavyo kila kikundi kiwe na washiriki 3-5 kuhakikisha kwamba kila mshiriki anapata nafasi ya kuchangia.</p>	<p>Kuwa na mpangilio wako wa “kigawa makundi” (Njia za kupanga makundi kwa haraka-haraka na kwa ufanisi).</p> <p>Kila mara badili-badili wanakikundi kwa kila zoezi</p> <p>Toa maelekezo ya kueleweka na hakikisha kwamba makundi yameelewa majukumu yao</p> <p>Weka bayana mchakato wa kupokea mrejesho (m.f., tumia mbinu ya njia ya kufuata mduara, ama uwasilishaji wa watu 2-4 ama wote kwa pamoja, au mawasilisho ya kila kundi- moja baada ya jingine; angalia maelezo ya kina zaidi hapo chini)</p>
Kuongea wawili-wawili	<p>Watu wawili waliokaa jirani-jirani kwa haraka hujadili fikra zao za papo-kwa-papo kuhusu mada iliyotolewa na mwezeseshaji/wawezeshaji</p> <p>Njia ya haraka ya kupata mjadala ama kuanzisha bungua-bongo</p>	<p>Vikundi vya wawili-wawili ni njia aitumiayo mwezeseshaji kupata mrejesho wa papo-kwa-papo na kuanza kwa namna iliyo salama ili washiriki wasifanye kazi kwa upweke/kujitenga</p> <p>Baada ya dakika chache pata dondoo kutoka katika kila wawili hao ili kuanzisha bungua-bongo, kisha waruhusu wengine wachangie dondoo za zaidi</p>
Bungua-bongo kwa kadi	<p>Washiriki, wakifanya kazi mmoja-mmoja ama wawili-wawili, waandike maneno au nukuu fupi kwenye kadi isiyo na maandishi na kuibandika ukutani, ili kuunda mawazo ya kubungua-bongo</p> <p>Mara kila mmoja anapokua amemaliza, kadi zinawekwa kwa mpangilio wa mada zinazoshabihiana kwa ajili ya kujadiliwa</p> <p>Bungua-bongo kwa kutumia kadi hutoa wigo mpana zaidi kuliko bungua-bongo kwenye kundi kubwa, kwani kadi zinaweza kutembezwa huku na kule, kuondolewa kabisa, au kuhamishwa ili ziendane na mada fulani maalaum</p> <p>Lile zoezi la mti wa matatizo ama wa suluhu ya unyanyapaa hutumia pia kadi</p>	<p>Hakikisha kwamba unatoa kadi za kutosha; usibahili idadi ya mada ambazo washiriki wanaweza kuchangia</p> <p>Washirikishe washiriki katika kuzipanga kadi katika mafungu ya mada zinazoshabihiana na kisha kuzisoma au kufanya majumuisho</p> <p>Tumia hizo mada za kushabihiana kusogeza mbele uchambuzi (m.f., kwa kutumia kazi na vikundi vidogo-vidogo au maigizo)</p> <p>Usisahau “kufanyia mchakato” kadi zako za kubungua-bongo. Kwa mfano, waulize kikundi ni jambo gani limewasisimua, ni kitu gani wamejifunza kutokana na dondoo hizo, n.k.</p> <p>Kwa washiriki wenye viwango tofauti-tofauti vya elimu, kazi zifanyike kwa wawili-wawili, ama wawezeshaji wanatakiwa kuziandika kadi na kuzisoma kadi hizo kwa pamoja</p>

Mbinu	Maelezo/Sababu	Vidokezo
Visa mafunzo	<p>Simulizi au matukio yatokanayo na mukhitadha ya kweli ya maisha zinatoa mwelekeo wa kuweza kujadiliwa katika vikundi vidogo-vidogo au kundi kubwa</p> <p>Visa mafunzo huweza kuwasaidia washiriki kuweka mkazo katika jambo fulani, na kuhamisha jambo la kufikirika kuwa la kweli</p>	<p>Andaa visa mafunzo vingi/kadhaa ili kuweza kukabiliana na mazingira tofauti-tofauti ya mada yako</p> <p>Wapatie waigizaji majina ya yanayofahamika katika eneo lako ili yavute husika (badili majina halisia kwa ajili ya kuhakikisha uwepo wa usiri)</p> <p>Wapatie washiriki maswali ya kuongoza mjadala baada ya kisa mafunzo</p> <p>Waombe kila kundi kutoa mrejesho baada ya mjadala wa kisa mafunzo</p>
Maigizo/Uigizaji	<p>Washiriki huigiza tukio/muktadha huo ama kuchambua jambo au kujaribu kutafuta suluhisho la matatizo kama njia ya kutoa taarifa ya kilichojadiliwa</p> <p>Igizo linaweza pia kutumika kusaidia stadi za vitendo</p> <p>Michezo ya kuigiza husaidia kufanya vitu kuwa kweli</p>	<p>Toa maelekezo sahihi au ufafanuzi wa kitu/jambo unalotaka liigizwe</p> <p>Toa muda au ukomo wa muda ili kuhakikisha maigizo ni mafupi na yanaendana na maudhui yanayotakiwa kuzingatia</p> <p>Kila mara wanapotumia maigizo/uigizaji, wawezeshaji watumie mchakato; wawezeshe washiriki kufanya mjadala wa maigizo hayo. Waulize maswali kama <i>Uliona nini kimetokea? Je ni kweli hutokea? Nini kitasaidia kutatua hali hii?</i></p>
Bungua-bongo ya mzunguko	<p>Aina nyingine ya bungua-bongo ni ile inayofanywa kwenye vikundi vidogo. Kila kikundi hupewa mada au swali na huanza kuweka/kuhifadhi mawazo kwenye karatasi ya bango-kitita</p> <p>Baada ya dakika chache, kila kundi huzunguka na kuhamia kwenye karatasi nyingine ya bango-kitita na kuongeza doondo nyingine mpya kwenye orodha iliyopo. Wakati wa zoezi hili kila kundi huchangia mawazo katika mada zote</p>	<p>Tumia mbinu hii wakati kuna uhusiano mbalimbali wa mada au maswali</p> <p>Kabla hujaanza, kumbuka kuandaa kitenganisha kundi na bandika maswali yako kwenye karatasi ya bango- kitita</p> <p>Kwa ajili ya mrejesho, tumia mbinu “kuwakusanya pamoja”: mwezeshaji awaongoze washiriki wote pamoja kama kundi kupita kwenye kila karatasi ya bango-kitita</p>

Mbinu	Maelezo/Sababu	Vidokezo
<p>Vitini vya picha</p>	<p>Mwongozo huu unajumuisha mkusanyiko wa vifaa picha (Kiambatanishi 1) ambacho huwasaidia washiriki kuainisha aina mbalimbali za unyanyapaa</p> <p>Picha hizi zinaweza pia kutumika katika njia nyingine, mf., kwa kuanza mjadala; kama msingi wa hadithi au igizo</p>	<p>Hakikisha picha zimechaguliwa na kuandaliwa kulingana na muda (Kiambatanishi 1 kina picha tofauti-tofauti zinazoweza kutumika)</p> <p>Hakikisha kila mmoja anaweza kuiona hiyo picha (mf., nakala za kutosha, ukubwa wa kutosheleza)</p> <p>Uliza maswali ya kudodosa ili kupata taarifa nyingi kadiri iwezekanavyo</p> <p>Kumbuka, hakuna jibu lisilo sahihi: kila mtu huona jambo kwa namna ya tofauti kidogo katika picha hiyo-hiyo</p> <p>Kwa washiriki wenye uoni hafifu, unaweza kuwaelezea picha kwa undani au kuzitumia kusimulia hadithi</p>
<p>1-2-4 wote</p>	<p>Njia ya ubunifu zaidi ya kutoa mrejesho baada ya shughuli</p> <p>Washiriki watafakari wenyewe kuhusiana na mambo waliyojifunza (au swali mahususi)</p> <p>Kisha waunganishe wawili-wawili ili waweze kushirikishana mawazo. Kisha hao wawili-wawili waungane na wengine wajiadili na kukubaliana dondoo muhimu za mrejesho katika kundi kubwa</p>	<p>Wahimize washiriki kuandaa maelezo/taarifa wakati wa kutafakari</p> <p>Tumia kengele au mshindo wa ngoma kuashiria badiliko baada ya muda</p> <p>Wakati wa mrejesho wa awali watake makundi wasirudie dondoo ambazo zimeshatajwa</p>

VIDOKEZO VYA MAFUNZO

Wakati wa warsha ya mafunzo ya wakufunzi (TOT), tunakua tunajadili na kufanyia mazoezi mbinu na mifumo mbalimbali ili kuwasaidia wakufunzi kuwezesha kwa ufanisi mazoezi ya kupunguza unyanyapaa yaliyomo katika mwongozo huu. Sehemu hii inajumuisha baadhi ya vidokezo zaidi kwa ajili ya kukusaidia kuandaa vipindi vyako baada ya TOT ili kuhakikisha kwamba unajiamini na ukiwa umejiandaa kufikisha kwa walengwa mafunzo ya kupunguza unyanyapaa yenye hadhi ya hali ya juu na yenye ufanisi.

Kabla ya mafunzo

- Kutana na mwezeshaji-mwenza ili kupanga agenda zenu na kugawana majukumu ili kila mmoja wenu awe na uhakika wa wajibu na majukumu yake. Kubalianeni ni nani ataongoza zoezi gani, ila mkumbuke kwamba japokua wewe sio unayeongoza, wewe ni mwezeshaji-mwenza. (Angalia hapo chini kwa ajili ya vidokezo vya **“Kufanya Kazi kama Timu” na mwezeshaji-mwenza**).
- Jadilini kuhusu vifaa na rasilimali nyingine mnazoweza kuzihitaji, na mkubaliane ni nani, kwa namna gani, na lini zitapatikana.
- Andaa vifaa na rasilimali zote mtakazozihitaji.
- Andaa ratiba ya kina kwa ajili ya wawezeshaji. (Angalia katika sehemu ya **“Kudhibiti Muda” na kisanduku “Kidogo ni Kingi”** kwa ajili ya vidokezo vya kupanga ratiba yako; pamoja na Kiambatanishi Namba 2, ambacho kina jedwali la ratiba.)
- Kama inawezekana, kagua eneo la ukumbi ili uweze kupanga namna ya kutumia hiyo nafasi uliyonayo.

Pale mwanzoni mwa mafunzo

- Wasili mapema ukumbini ili kujipatia muda wa kutosha kwa ajili ya kujipanga (angalau saa moja kabla ya muda uliopangwa kwa washiriki kuwasili).
- Andaa ukumbi na vifaa; andika mada zako za kuanzia katika karatasi ya bango-kitita.
- Hakiki mara mbili-mbili masuala ya taratibu za uendeshaji kama vile chai, chakula cha mchana, n.k., ili kuhakikisha kuwa vyote hivi vipo kwenye utaratibu sahihi.
- Jitambulisheni kama wawezeshaji na fikirieni juu ya namna rahisi ya washiriki kujitambulisha.
- Tumia vivunjauki mya, michezo au nyimbo kuwasaidia washiriki kujisikia utulivu, kuwa na furaha, na kujisikia huru ndani ya hilo kundi.
- Ainisha kanuni. Kubalianeni kuhusu kanuni ambazo zitahakikisha kwamba kila mmoja atapata fursa iliyo sawa ya kushiriki. Katika warsha ya kupunguza unyanyapaa, ni muhimu sana kuhakikisha kwamba kanuni zinajumuisha kukubaliana kwamba eneo la mafunzo ni salama. (Angalia kisanduku kwa ajili ya vidokezo zaidi vya kuandaa eneo salama kwa ajili ya washiriki.)

Kuunda Eneo Lenya Usalama

Ni jambo muhimu kuhakikisha kwamba kanuni hizi zinajumuisha kufanya mafunzo kwenye eneo salama. Wawezeshaji ni lazima wawasaidie washiriki waainishe baadhi ya sheria wanazokubaliana za kusaidia kulifanya eneo la mafunzo liwe salama.

Kipindi cha warsha

Weka akilini kwamba kundi la wanaohudhuria mafunzo linajumuisha watu wanaoishi na VVU

- Mara zote wawezeshaji waweke akilini kuwa baadhi ya washiriki wanaishi na VVU, na kwamba washiriki wenye VVU wanaweza kuwa wameshirikisha ama hawajashirikisha hali zao za uambukizo kwa watu wengine.
- Ni lazima ndani ya kipindi chote cha warsha wawezeshaji watilie maanani na kufanya kazi kwa kusimamia msingi huo kwa kuuheshimu na kwa umakini.
- Panao uwezekano kwamba ndani ya mwenendo wa warsha, mshiriki anaweza kushirikisha hali yake ya uambukizo wa VVU kwenye kundi, labda kwa mara ya kwanza. Ni lazima wawezeshaji wawe na utambuzi wa uwezekano wa hali hii kutokea na kujitandaa kuhimili ushirikishwaji huo kwa namna yenye usaidizi na umakini.

Usiwe na hisia ya uhitaji wa kushirikisha hali yako ya uambukizo wa VVU

- Iwapo mwezeshaji anaishi na VVU, hahitaji kuona ulazima wa kushirikisha hali yake ya uambukizo.

Kumudu matumizi ya eneo la kufanyia mafunzo

- Badili eneo la kufanyia mafunzo na mpangilio wa viti na meza ili viendane na matakwa ya shughuli yako na mwonekano tofauti-tofauti.
- Anza na mduara ama nusu-mduara ili watu waonane.
- Wasaidie washiriki watambue kwamba hii sio warsha ambapo watu wataketi kwenye kiti kimoja hicho-hicho, jirani na mtu huyo-huyo kwa muda wote.
- Mara kwa mara badilisha ile namna viti vinapotazama, kuendana na shughuli yenyewe.
- Pale inapowezekana, fanya mpango baadhi ya mazoezi ya mafunzo yafanyike kwenye eneo la wazi nje ya chumba cha mafunzo.

Kidogo ni Kingi

Kosa la kawaida linalofanywa na wawezeshaji ni kujaribu kuweka maudhui mengi mno. Hii inaweza kuwafanya washiriki kujisikia wanapelekwa mbio-mbio au kujisikia wameacha vitu/taarifa muhimu na msingi.

Katika mafunzo ya kupunguza unyanyapaa, ambapo washiriki wanakabiliana na maudhui yanayoleta changamoto za kihisia, ni muhimu sana kuhakikisha kwamba washiriki wanao muda wa kutosha kufanyia mchakato taarifa wazipatazo bila kujihisi kupelekwa mbio-mbio

Kudhibiti matumizi ya muda

- Udhibiti wa matumizi mazuri ya muda huanza *kabla* ya mafunzo, kwa kufanya mipango yenye uhalisia kwa ajili ya maudhui/mada na muda.
- Tenga muda wa kutosha. Kwa kawaida mazoezi huchukua muda zaidi kuliko ilivyopangwa. Wakati wa kupanga ratiba yako, ongeza muda kwa kila zoezi kuliko unavyofikiria utahitaji. Ni jambo rahisi zaidi kuongeza vitu kuliko ilivyo kwenye kupunguza vitu (angalia kisanduku).
- Katika programu fupi ya mafunzo hakuna muda wa kutosha wa kupitia masuala yote kwa kina. Unahitaji kudhibiti matumizi ya muda kwa uangalifu la sivyo malengo yako ya jumla hayatafikiwa.

- Fikia muafaka wa kiasi gani cha muda utahitaji katika kila kipindi – na fanya kazi ndani ya mipaka ya muda huo. Usiruhusu vipindi kujivuta kwa muda mwingi zaidi! Sitisha kwa muda muafaka! Usiachie vitu kujivuta bila kikomo pale mwishoni mwa siku.
- Weka muda wa kufanya majumuisho na kutafakari pale mwishoni mwa kila kipindi.
- Wakati wa mapumziko, ongea na wawezeshaji-wenza wako kujua namna ambavyo mpangilio wa muda unavyokwenda, fanya mabadiliko/uwiano wa muda kwa ajili ya agenda/mazoezi yaliyobakia kama inavyohitajika.

Fanya kazi kama timu

- Peaneni fursa katika jukumu la kuongoza.
- Peaneni usaidizi. Iwapo mwezeshaji mmojawapo anaingia katika matatizo, huyo mwezeshaji mwingine anaweza kumsaidia kujikwamua. Kwepa kumkosoa mwezeshaji mwenza (wawezeshaji-wenza) mbele ya washiriki.
- Kutaneni pale mwishoni mwa kila kipindi ili kupeana mrejesho kuhusu siku ilivyokwenda na kupanga kwa ajili ya kipindi kinachofuata. Peaneni mrejesho.
- Kuwa na timu ya wawezeshaji husaidia kuimarisha nguvu na ari ya kufanya shughuli hiyo na pia kuwasilisha aina na njia tofauti-tofauti za uwezeshaji kwa washiriki.³
- Ni muhimu kutoa ufafanuzi wa majukumu na wajibu wa kila mmojawapo wa wawezeshaji-wenza ndani ya muda muafaka.

Andika kumbukumbu za majadiliano katika karatasi za bango-kitita

- Wakati wa majadiliano ya makundi, kuandika kwenye karatasi za bango-kitita husaidia kuweka kumbukumbu ya kudumu inayoonekana, ili kuwasaidia washiriki kujua ni nini kimejadiliwa na ni nini kinahitajika kuongezeka. Ni lazima kutambua/kuzingatia kwamba: washiriki na wawezeshaji hawatakiwi kuandika majina yoyote kwenye hizo karatasi za bango-kitita ili kulinda usiri.
- Uandikaji wa dondoo husaidia kuibua mawazo mengine na kuwa msingi wa hitimisho la hayo majadiliano. Dondoo zilizoandikwa pia huwasaidia ninyi kama wawezeshaji iwapo mtakwenda kuandika taarifa ya warsha.
- Mara zote kumbuka kusoma kwa sauti kile kilichoandikwa kwenye karatasi ya bango-kitita ili kuwawezesha washiriki wenye uono hafifu au wasiojua kusoma vizuri kujua ni nini kimewekwa kwenye kumbukumbu na kuweza kushirikishwa katika mawazo ya mrejesho.
- Ni lazima mwezeshaji mmoja aongoze mjadala, huyo mwingine anaweza kuandika kwenye karatasi ya bango-kitita. Jaribu kukwepa kuwezesha na wakati huo-huo kuandika kwenye bango-kitita ili kukuruhusu wewe kuwa makini kwenye kile wanachokisema washiriki. Iwapo ni wewe peke yako unayewezesha, uliza mshiriki yeyote katika kundi kukusaidia katika kuweka kumbukumbu.
- Andika tuu dondoo muhimu au maneno ya msingi, na sio kila kitu wanachokisema washiriki.

³ Kutokana na matumizi ya mwongozo huu katika majaribio yale ya awali tunaendelea kuweka msisitizo katika wawezeshaji watatu—mmoja mtoa huduma za afya, mmoja mtu mzima anayeishi na VVU, na mmoja kijana anayeishi na VVU. Mwezeshaji kijana awe na umri wa angalau miaka 18, awe amekwisha kushirikisha kwa uwazi hali yake ya uambukizo, na awe na uzoefu wa hapo nyuma wa kuwezesha kwenye kundi.

- Tumia maneno ya washiriki wenyewe ili waweze kutambua michango yao wenyewe.
- Andika maandishi makubwa yanayoonekana vyema ili watu waliopo nyuma kwenye chumba waweze kuona.
- Washiriki wanapofanya kazi za vikundi vidogo-vidogo wahamasishwe wawe na mmojawao anayechukua domdoo zao na aweze kuziwasilisha kwenye kundi kubwa pale wanapopewa muda wa kufanya hivyo.

Shughulikia hisia

- Mafunzo yanayohusu VVU na unyanyapaa yanaweza kuibua mihemko na hisia nzito.
- Hisia ni nyenzo zenye nguvu. Zitumie pamoja na kikundi kuunda tamthilia na maigizo, ili kuimarisha hadithi, na mifano kwa ajili ya hapo baadaye.
- Ni jambo muhimu wawezeshaji kutilia maanani/kuzingatia hisia zinazojitokeza kwa washiriki. Wawezeshaji wasizikwepe ama kuzitupilia mbali, kuzidharau, au kuziona sio hisia zenye thamani/mashiko. Kwa mfano, iwapo mtu ameshirikisha simuizi yake ambayo inamhusu yeye binafsi na ya kuhuzunisha na kuogopesha/kutisha, mwezeshaji ni lazima atambue na kuthamini mchango huo, aseme kitu kama vile, **“Ndio, hii inaonekana kuhuzunisha sana na kuogopesha. Asante kwa kutushirikisha jambo hili,”** kabla ya kuendelea mbele na kushughulikia mada iliyopo mezani au kuwataka wengine washirikishe uzoefu kama huo. Hii inaweza kuwasaidia washiriki kujisikia wanasikilizwa na kuimarisha ule usalama kwenye eneo la mafunzo.
- Kuelewa namna ambavyo kuhisi za kunyanyapaliwa ni sehemu ya mchakato wa kubadilisha unyanyapaa.
- Ili kuwasaidia washiriki watafakari juu ya shisia zao, na kushirikisha uzoefu wao kwa uwazi, ni muhimu kuunda eneo salama, na lisiyoogopesha. Ruhusu muda wa kutosha kwa ajili ya washiriki kushirikishana uzoefu wao, na uwasaidie kuandaa mazingira ambamo washiriki wanajihisi kwamba wanakwenda kusikilizwa.
- Wahamasishwe/watie moyo washiriki wasione aibu na kujisikia vibaya/kukosa raha—kiasi fulani kukosa raha ni jambo la kawaida/asili katika kujifunza kuhusu unyanyapaa. Wakati huo-huo, kughubikwa kihisia hakutawasaidia washiriki kujifunza na sio afya. Ni muhimu washiriki kuzingatia/kuwa makini juu ya namna wanavyojihisi na kujitunza wao wenyewe. Wajisikie huru kupumzika au kutoka nje kidogo iwapo wanahitaji kufanya hivyo.
- **Wawezeshaji ni lazima wawe makini kung’amua kile washiriki wanachofanya kihisia,** na kugundua iwapo mshiriki mmoja ama zaidi wanaelekea kughubikwa na hali hiyo. Iwapo ni hivyo, fikiria uwezekano wa kupanga mapumziko, na wakati wa mapumziko chukunguza iwapo pana mshiriki yeyote anayeelekea kuwa na hali tete, na hakiki iwapo watataka kuendelea.
- Ikiwa pana uwezekano, wawezeshaji wamuandae pamoja-nao mnasihi au mtu mwingine mwenye taaluma ya afya ya akili, au aweze kuunganishwa na mshiriki huyo hapo baadaye, iwapo mafunzo yataibua hisia kali sana au maumivu ya kipindi cha nyuma.
- Baada ya kipindi chenye hisia, unaweza kuchukua mapumziko au kufanya wimbo ili kuwasaidia waondoke katika hisia hizo kali na kurejea tena katika utulivu wa mioyo yao. Kuzunguka-zunguka ni jambo zuri sana katika kuwasaidia washiriki **“kurejea tena” kwenye kipindi baada ya kipindi chenye hisia kali. Unaweza kuwataka washiriki watikise mikono na miguu yao, kwa uhalisi “huondoa” kujisikia kwao vibaya. Watake wavute pumzi ndani na nje kwa kutumia pua na kutoa pumzi nje kutumia midomo wakitumia sauti au pumzi—au vyovyote sauti itakavyotoka kwa asili ndani yao.**

Kuwa tayari kujibu/kuhimili maswali magumu

Baadhi ya washiriki wanaweza kuona ni vigumu sana kujifunza masuala yanayohusiana na VVU na unyanyapaa, kwa sababu yanaweza kuwapa changamoto kutokana na baadhi ya imani zao kali na mawazo walionayo. Hii inamaanisha kwamba kama mwezeshaji unaweza kukutana na vikwazo na kutokukubaliwa na hivyo kukabiliana na baadhi ya maswali magumu.

Iwapo unafanya-kazi na mwezeshaji-mwenza mmoja au zaidi, bungueni-bongo kwa pamoja kuhusu maswali yote magumu ambayo mnafikiri washiriki wanaweza kuyauliza, na namna mnavyoweza kukabiliana nayo.

- Kumbuka kwamba iwapo washiriki wanauliza maswali inamaanisha kwamba tayari wamekwishakua sehemu ya mafunzo na wamekwisha-kuanza kufikiria juu ya yale mambo wanayojifunza katika mafunzo haya. Inamaanisha pia wameshajenga sehemu salama ambamo washiriki wanajisikia vizuri kuelezea mitazamo yao na kutafakari mambo kwa uwazi.
- Tumia kila fursa kwa ajili ya majadiliano yenye tija na ya dhati. Iwapo washiriki wataonesha wasiwasi ama kubishana au kuibua changamoto juu ya maudhui fulani, hii ni fursa ya kuwasaidia wao—na kundi zima—kuwa na mjadala wa kina ambao utawaruhusu watu kupanua fikra na mioyo yao kuelekea katika mawazo mapya.
- Usimnyamazishe mtu anayeuliza swali—waruhusu kujieleza ili kila chuki iweze kujitokeza badala ya kuikandamiza. Lakini, usiruhusu majadiliano yaende nje ya mada na kabiliana na mitizamo hasi kistaarabu.
- Kumbuka kwamba hutaweza kubadilisha mitazamo ya kila mmoja ghafla. Unapolenga haswa ni kuwasilisha taarifa na fursa ya kutafakari na kujadili.
- Himiza umakini wa washiriki katika kutekeleza haki ya kumtendea sawa kila mtu kuzifikia huduma ya afya.
- Hamasisha kutafakari. Wawezeshaji waweze kuuliza maswali kwa kistaarabu ili kuwahamasisha washiriki wafikirie kuhusu maswali wanayoyauliza, badala ya kujibu maswali hayo moja kwa moja. Hii inaweza kuwasaidia washiriki kuhisi kushirikishwa zaidi na wenye mamlaka juu ya mafunzo, na kwepa kuwepo uwanja wa kupambana kati ya mwezeshaji na washiriki.
- Usiogope kusema sijui. Mara zote unaweza kulielekeza swali kwa kundi lenyewe: ***“Wengine tunafikiri nini?”*** Ama ahidi kutafuta jibu kwa siku ya hapo baadaye.

Kuwa makini kuhusu nguvu inayojijenga

- Mara zote wawezeshaji lazima kuwa makini na nguvu inayojijenga—miongoni mwa wawezeshaji na washiriki na pia miongoni mwa washiriki wenyewe.
- Makundi ya mafunzo mara nyingi hujumuisha mchanganyiko wa watu wa jinsi na umri tofauti-tofauti na pia uwezekano wa imani za dini tofauti-tofauti na misukumo ya tamaduni zinazotofautiana. Lakini, mafunzo haya ya kupunguza unyanyapaa yanayo mambo mengine maalumu ya zaidi ambayo yanaweza kuathiri msukumo wa **kimahusiano. Mbinu hii ya kushughulikia “kituo kwa ujumla wake” inamaanisha** kwamba washiriki watajumuisha mchanganyiko wa umri, viwango vya elimu, na vyeo vya kitaaluma (m.f., wauguzi, madaktari, walinzi, watumishi wa mapokezi).
- Nguvu na mahusiano yanayojijenga ndani ya kundi hujitokeza kwa njia nyingi tofauti-tofauti. **Kama mwezeshaji, njia rahisi sana ya kung’amua mahusiano haya ni** kwa kubaini sehemu washiriki walipokaa na ni nani anayeshiriki. Jiulize:
 - Ni nani aliyekaa sehemu ya mbele ya chumba cha mafunzo?

- Ni nani aliyekaa nyuma?
- Ni nani mwongeeji?
- Ni nani kakaa kimya?
- Ni nani Ninayemwita aongee? Ni nani Nipo makini kwake?
- Tazama kama kuna mwelekeo fulani maalumu unaojijenga. Je ni wanaume ndio wanaoongea mara nyingi zaidi kuliko wanawake? Je wafanyakazi wa afya wanaoongea/sikika zaidi wakati wafanyakazi wasaidizi wananyamaza? Pale ambapo pana dalili za kwamba hakuna uwiano, fanya juhudi zako zote kuleta uwiano, kufanya mahusiano hayo yawe ya usawa kadiri iwezekanavyo. Baadhi ya njia za kufanya hivyo zinajumuisha:
 - **Kuwataka washiriki “kuvua kofia zao” mara wanapoingia kwenye chumba cha mafunzo—kuweka kando jukumu lao kama “daktari” au “muuguzi” au “mlinzi” na kuwa mshiriki wa mafunzo.** Wataarifu kwamba watazichukua kofia zao wanapoondoka baada ya mwisho wa mafunzo.
 - **Watake washiriki wenyewe kung’amua mifumo inayojijenga na kuibua mawazo yao kama kundi juu ya namna ya “kusawazisha hali hiyo iliyopo katika uwanja huu wa mchezo.”**
 - Tumia njia bunifu ya kigawanyisha kikundi (tazama kisanduku cha **“Tumia Ubunifu kwenye Vitenganisha kundi”**) ili kuwachanganya washiriki katika makundi yaliyochanganyika zaidi.
 - Badili mchanganyiko wa waliopo kwenye kundi mara kwa mara.
 - **Chezeni mchezo wa “viti vya muziki”:** watake nusu ya wale waliokaa safu za mbele kubadilishana viti na nusu ya wale waliokaa nyuma au kwenye upande mmojawapo wa chumba.

Mwishoni mwa kila kipindi cha mafunzi au warsha

- Panga namna ambavyo utakwenda kuhitimisha na kufunga kipindi.
- Kila mara uwe na neno la kufunga na hitimisho ili kuwasaidia washiriki kuweka akilini na kutafakari kuhusu kile walichoijifunza na kukipitia katika kipindi/warsha.
- Ikiwezekana, fanya hivyo kwa njia shirikishi, na sio tu mwezeshaji kuongelea kile kilichotokea, ila washiriki wamweleze mwezeshaji na washiriki wenzake ni nini wanafikiri kilitokea, na ni nini wanaondoka nacho. Hii itawasaidia wawezeshaji kutambua iwapo pana dondoo za msingi zilizorukwa au kutoeleweka ambazo zinahitaji kufanyiwa marudio katika zoezi linalofuta.
- **Kila zoezi lina dondoo moja ama mbili ambazo ndio “ujumbe wa kuondoka nao” na hujumuishwa katika hitimisho.**
- Baada ya kuhitimisha somo, unaweza kutaka kutumia wimbo au mchezo kama mojawapo ya shughuli ya mwisho.
- Endesha zoezi la tathmini kama ilivopangwa mwanzoni mwa mafunzo.
- Fanya mrejesho na mwezeshaji-mwenza wako (wawezeshaji-wenza). Fanyeni mapitio kila zoezi na peaneni mrejesho (Kiambatanishi Namba 3: Mrejesho Baada ya Mafunzo).
- Kusanya karatasi za bango-kitita au kadi zozote ambazo unaweza kuzitumia kwa ajili ya kutolea taarifa au nyaraka ya mafunzo. Iwapo wakufunzi wanazo simu za kisasa **“smartphone”**, inaweza kuwa jambo la kusaidia kupiga picha za hizo karatasi za

bango-kitita ili zitumike kama rejea hapo baadaye kwa ajili ya kuandaa taarifa au mpango wa baadaye.

Tumia Ubunifu kwenye “Vitenganisha kundi”

Mengi miongoni mwa mazoezi haya yatawataka washiriki kufanya kazi katika vikundi vidogo-vidogo. Kama mwezeshaji, unaweza kuutumia mchakato wa kutenganisha vikundi ili kuongeza ari ya kujifunza, hakikisha kwamba washiriki wanachanganyika na kuwa na maongezi miongoni mwao kuliko kukaa na watu walewale mara zote. Unaweza kuwafanya washiriki kuvutiwa kwa namna ambavyo unavyotumia njia tofauti-tofauti kugawa washiriki katika vikundi. Zipo njia nyingi mno za kuwagawa washiriki katika vikundi (jitahidi usitumie “1,2,3, – na hao wa namba moja kujikuta pamoja” mara kwa mara—jipatie changamoto wewe mwenyeme ili kuona kwamba unaweza kukwepa kutumia hizi zaidi ya mara mbili!). Hapa ni baadhi ya mawazo ya jinsi ya “kugawa vikundi”:

- **Vitendo:** Andika ama chora vitendo tofauti-tofauti kwenye vipande vya karatasi (mf., kumlisha mtoto mchanga, kucheza dansi, kutembea kama vile una haraka). Ama mnong’oneze mtu fulani kitendo. Mtake kila mshiriki kuchukua karatasi bila kumwonyesha mtu yeyote. Unapotamka, “1, 2, 3,” watake waanze kukifanya kitendo hicho na kuwatafuta wengine wanaofanya kitendo kama wao.
- **Nyimbo:** Andika nyimbo tofauti-tofauti katika vipande vya karatasi (tumia nyimbo ambazo kila mmoja anazifahamu mf., Happy Birthday, wimbo wa taifa, nyimbo maarufu kwa wakati uliopo), kisha kila mshiriki achukue karatasi na kuanza kuimba hadi awapate wengine wanaoimba wimbo wa kufanana. Nong’oneza wimbo sikioni kwa mshiriki iwapo yupo mwenye tatizo la kuona stadi hafifu za kusoma.
- **Sauti za wanyama:** Andika majina, au chora wanyama tofauti-tofauti kwenye vipande vya karatasi. Kila mshiriki ni lazima aigize sauti ya mnyama wake huyo na kutafuta wengine wenye sauti ya kufanana
- **Nguo za kufanana:** Kabla hujataka kugawa kundi, tazama nguo walizovaa washiriki na kuona iwapo unaweza kuzigawa kwa rangi (mf., “Kila mtu aliyevaa nguo ya mistari mje sehemu moja,” “Kila mtu aliyevaa raba,” n.k.). Wawezeshaji watohoe zoezi hili kuendana na mazingira yao. Mbinu hii isitumike iwapo kuna masuala nyeti kuhusu kuvaa rangi fulani za nguo kwa sababu fulani za kisiasa, au iwapo katika kikundi wapo wanawake waliovaa nguo za kuomboleza, au zipo tofauti dhahiri za mavazi miongoni mwa washiriki kwa sababu ya dini au kabila au taaluma.
- **Mambo ya kufanana/kuzoeleka:** Hii ni njia ya kubahatisha zaidi lakini unaweza kuitumia kwa namna muafaka na kisha kama ikihitajika wachanganye watu. Tumia mbinu hii kuendana na hali iliyopo kwenye jamii yako. Sema vitu kama vile, “Kila mtu anayeishi karibu na mto,” au “Kila mtu aliyehudhuria ___ shule,” n.k.
- **“Moto juu ya mlima, kimbia kimbia kimbia”:** Fanya mbinu hii kama mchezo wa kuimba - kila mtu anakimbia-kimbia katika mduara na kisha unasema, “Kuweni watatu-watatu,” au “Kuweni wawili-wawili” na washiriki wanafanya hivyo kwa haraka na kujiunga na washiriki waliopo jirani na kuunda kikundi.
- **Mstari wa Tarehe ya Kuzaliwa:** Watake washiriki wasimame kwenye kuendana na tarehe zao za kuzaliwa (m.f., Januari mwanzoni mwa mstari, Desemba mwishoni mwa mstari). Kufanya ifurahishe zaidi, watake washiriki wafanye zoezi hili pasipo kuongea. Wakati wakiwa kwenye mstari, unaweza kuwahesabu na kuwapanga katika makundi.

SHUGHULI ZA KUENZIA

Taarifa za Wawezeshaji

Kipindi cha ufunguzi katika mafunzo yoyote ni muhimu sana, kwa hiyo jipatie muda wa kupanga na kuandaa. Fika kwenye angalau saa moja kabla ya muda uliopangwa kwa ajili ya washiriki kuwasili ili kupanga viti na kuhakikisha kwamba taratibu nyingine zipo sawasawa (mf., vifaa na viburudishi). Kubalianeni kuhusu mchezo au wimbo wa ufunguzi.

Shughuli hizi za ufunguzi zinaandaliwa kuvunja ukimya na kuwasaidia washiriki wajisikie huru na salama pamoja.

Jitahidi kuandaa mazingira yenye ukaribisho na ya kirafiki ambamo kila mmoja ataweza kushiriki. Kumbuka kusikiliza kwa makini michango kutoka kwa washiriki; hii itawapa hamasa wengine kusikiliza pia.

Malengo

Hadi mwisho wa kipindi hiki, washiriki watakuwa wanaweza:

- Kuvunja ukimya na kusaidia kujenga mazingira salama na ya urafiki
- Kuwafanya washiriki watoe matarajio yao kuhusu mafunzo haya
- Kueleza malengo na programu hii na kukubaliana juu ya kanuni kwa programu hii ya mafunzo

Muda

- Saa 1

Vifaa

- Lebo ya jina (Tumia maandishi makubwa, majina la kwanza tu, ili majina hayo yaweze kuonekana kwa urahisi na wawezeshaji na washiriki wengine. Unaweza kuongeza kitu cha kufurahisha kama mchoro wa kuvutia ambao washiriki watachagua kwa ajili ya kuwakilisha majina yao.)
- Kalamu za Maka
- Karatasi za Bango-Kitita
- Karatasi ya bango-kitita kwa ajili ya Mwongozo wa Maadili/Kanuni

Hatua

1. Kuwasili: Wakati washiriki wamewasili, watake wajiandikishe na kutengeneza lebo za majina yao.
2. Hotuba ya ufunguzi: Msimamizi wa kituo cha kutolea huduma za afya ataelezea umuhimu wa mafunzo ya kupunguza unyanyapaa na ubaguzi.
3. Ukaribisho: Jitambulisheni kwamba ninyi ndio wawezeshaji na wakaribisheni washiriki.
4. Kuvunja Ukimya na Kujitambulisha: Wimbo au mchezo wa kuvunja ukimya ikifuatiwa na utambulisho mfupi wa wawili-wawili (*Huyu ni _____, anafanya kazi _____, na anapenda _____.*)

5. Matarajio: Jadilini wawili-wawili: *“Mnatarajia kujifunza nini kutoka katika mafunzo haya?”*

Kisha watake wawili hao watoe mrejesho. Andika dondoo katika karatasi ya bango-kitita.

6. MALENGO: Elezea malengo ya programu hii ya mafunzo, yaliyoandikwa kwenye karatasi ya bango kitita, na onesho yanavyohusiana na matarajio ya washiriki.

MALENGO: Hadi mwisho wa warsha hii tutakuwa:

- Na taarifa zaidi, uelewa mkubwa, na stadi za kutuwezesha kupunguza kiwango cha unyanyapaa katika kutoa huduma kwenye ngazi ya kituo cha utoaji huduma za afya.
- Tumetafakari vithamini vyetu wenyewe na mitazamo na kuweza kuelewa athari za vithamini hivyo katika utoaji wa huduma.
- Na stadi zinazohitajika kuwasaidia wengine wawe na uelewa mkubwa zaidi wa maisha na uzoefu wa wateja wanaoishi na VVU –ikijumuisha watu wazima na vijana wa umri wa balehe (miaka 10–19) na vijana (miaka 15–24).
- Tumekubaliana mambo maalumu ambayo tunaweza kufanya ili kutoa huduma rafiki na zenye ukaribisho kwa wateja wetu wote.

7. RATIBA: Wagawie ratiba na elezea muda wa kuanza na muda wa kumaliza. Elezea kwamba kuwahi ni muhimu sana kwa sababu tunazo mada nyingi za kushughulikia ndani ya muda mfupi.

Dokezo: Ama wapatie washiriki ratiba ya siku moja-moja au ambayo haijakamilika, wakati unayo ile iliyokamilika kwa ajili ya wawezeshaji tu. Hii itawapatia wawezeshaji uhuru wa kuifanyia marekebisho huku wakiendelea kuangalia muda wa shughuli zinavyoenda kwa msingi wa muda gani shughuli zinachukua, na kufafanua maeneo yanayoleta utata/ kutokuelewana.

8. KANUNI ZA WARSHA: Watake washiriki wabungue-bongo kanuni za warsha. Weka dondoo kwenye karatasi ya bango-kitata, na kisha ibandika ukutani.

Hakikisha umewauliza washiriki, *“Nini kitafanya uhisi kwamba sehemu hii ni salama zaidi?”* na fanya kila uwezalo kujumuisha mambo hayo.

Mambo ya kujumuishwa:

- Simu za mkononi: kuondoa mlio au kuweka kwenye mtetemo.
 - Muda wa kuanza na kumaliza.
 - Kushiriki kwa ukamilifu.
 - Kinachozungumzwa kwenye chumba kinabakia kwenye chumba, na hakuna kunukuu ni nani aliyesema nini.
 - Kuheshimu mawazo ya kila mtu.
 - Tusilaumiane wenyewe kwa wenyewe – tutilie maanani matendo tunayoyafanya.
 - Kuweka nadhiri kwamba mafunzo yatapelekea kwenye matendo!
9. MWONGOZO WA UTENDAJI: Katika kutilia maanani vitendo, katika kipindi hiki cha kwanza tambulisha kwa washiriki wazo la **“mwongozo wa utendaji”** na mpango kazi

watakao-kwenda kuunda au kuutengeneza. Japokuwa hili litatendeka kama shughuli tofauti, ni muhimu kutambulisha washiriki jambo hili kwa sasa. Wawezeshaji ni lazima wabandike karatasi ya bango-**kitita yenye maandishi haya “Mwongozo wa Utendaji/Mpango Kazi”** yakiwa yameandikwa juu yake na kuwahamasisha washiriki kuandika au kuainisha masuala wanayohisi ni muhimu yafikiriwe au yatiliwe maanani katika mwongozo wa utendaji na mpango kazi, kila mara yanapojitokeza. Wawezeshaji wawe wanazipitia orodha hizo mara kwa mara, kuwakumbusha washiriki kuongezea nyingine na kushirikishana masuala hayo ambayo yamekwisha kujitokeza ili kuyaweka akilini mwa washiriki wakati wote wa mafunzo.

Nyongeza: Yawezekana kabisa makundi ya washiriki wakajiwekea utaratibu wa kuainisha hatua za kiutendaji kila mara baada ya mada fulani kukamilika. Hii inamaanisha kwamba washiriki wanaibua changamoto halisia zinazojitokeza kwenye kituo chao cha kutolea huduma za afya kila baada ya mada fulani na kupendeleza kwa **kina “ni nini kifanyike kuondoa changamoto hiyo?” Jambo hili ni muafaka kabisa na kisha mapendekezo yao hayo yanajumuishwa kwenye ule ukurasa wa bango kitita la “Mwongozo wa Utendaji.”**

KUTAMKA UNYANYAPAA KUPITIA PICHA (YA MSINGI)

Chanzo: Imetokana na Kidd R., S. Clay, M. Stockton, L. Nyblade. 2015. *Facilitator's Training Guide for a Stigma-Free Health Facility*. Washington, DC: Futures Group, Health Policy Project.

Taarifa za Wawezeshaji

Hili ni zoezi mojawapo zuri sana la kutumia pale mwanzoni mwa mafunzo, kwa sababu ni rahisi, na kila mmoja anaweza kushiriki, na linafungua mjadala kuhusu unyanyapaa.

Washiriki huangalia picha zinazoonyesha unyanyapaa (Kiambatanishi Namba 1: Nyenzo ya Picha) na elezea aina tofauti za unyanyapaa katika vituo vya kutolea huduma za afya. Lengo letu ni kuwafanya wafanyakazi wa huduma za afya kutamka tatizo la unyanyapaa: kusema kwamba unyanyapaa upo na kutambua kwa kina unyanyapaa unaonekanaje. Ipo pia fursa ya kuanza mjadala wa ni kwa nini unyanyapaa unatokea, kuibua baadhi ya sababu na athari za unyanyapaa.

Ni muhimu kuhakikisha kwamba zoezi hili linajumuisha kuwalenga vijana wa umri wa balehe na vijana waliopevuka. Ni lazima wawezeshaji wahakikishe kwamba wanajumuisha picha chache zinazoonyesha vijana wa umri wa balehe na vijana waliopevuka katika picha watakazo- bandika ukutani, na kuibua au kuweka wazi masuala ya vijana wa umri wa balehe, na waliopevuka wakati wanafanya hitimisho.

Malengo

Hadi mwisho wa kipindi hiki, washiriki watakuwa wanaweza:

- Kutambua aina mbalimbali za unyanyapaa kutoka kwenye muktadha tofauti-tofauti
- Kuanza kuelewa kwanini unyanyapaa unatokea
- Kuanza kuelewa athari za unyanyapaa
- Kujadili mifano ya unyanyapaa kutoka kwenye vituo vyao wenyewe vya kutolea huduma za afya na kwenye jamii zao

Muda

- *Saa 1 na dakika 45*

Vifaa

- Picha (kubwa kwa ajili ya kubandika ukutani ama sakafuni)
- Gundi ya kubandikia picha
- Karatasi ya bango-kitita lenye maswali kwa ajili ya picha
- Kalamu za maka

Maandalizi

- Chagua picha na kutoa nukushi kubwa kwa ajili ya matumizi wakati wa mafunzo (hakikisha unajumuisha baadhi ya picha zinazolenga vijana wa umri wa balehe na wale waliopevuka).
- Zibandike picha ukutani.

- Kuwa na maamuzi ya namna utakavyowagawa washiriki katika vikundi vidogo-vidogo (**Kumbuka kutumia “Vigawa kikundi vya kiubunifu.”**)
- Andika karatasi la bango-kitita lenye maswali ya picha (na uwe na nakala tayari kwa ajili ya kugawa katika kila kikundi).

Hatua

1. Mtake kila mmoja kuzunguka na kuangalia picha hizo. Baada ya dakika chache, wagawe washiriki katika vikundi vya watu wawili au watatu. Watake kila kikundi kuchagua picha.
2. Taka kila kundi kujadili maswali yafuatayo:
 - Unaona nini katika picha?
 - Ni nini kinatokea katika picha kuhusiana na unyanyapaa?
 - Unafikiri ni kwanini kinatokea?
 - Je hii hutokea katika jamii yako? kituo chako cha kutolea huduma za afya?
3. Watake kila kikundi kutoa mrejesho huku wakiwa wameionesha tena kwa washiriki wenzao na kisha wameshikilia picha yao juu na wakiwa wanajibu maswali hayo. Mwezeshaji anaandika dondoo muhimu za aina, sababu, na mifano kwenye karatasi ya bango-kitita.
4. Mchakato: Uliza kundi kubwa, *“Iwapo washiriki wengine wanayo nyongeza juu ya mambo yaliyoibuliwa na wenye picha hiyo? Ni zipi aina kuu za unyanyapaa ambazo zimeonekana kwenye picha hizi?”*
5. Hitimisho: Fanya rejea kwenye picha hizo na kwenye zile dondoo za kwenye vikundi ili kupata baadhi ya dondoo zifuatazo:
 - Tumekuzwa tukiwanyanyapaa wengine – kuhukumu na kuwashushia hadhi watu wengine.
 - Mara nyingi hatutambui kama tunanyanyapaa.
 - Vijana wa umri wa balehe na vijana waliopevuka wanaoishi na Virusi Vya UKIMWI wako hatarini kunyanyapaliwa mara kadhaa (kwa kuwa na virusi –na kwa kuwa vijana)—ni mfano wa unyanyapaa juu ya unyanyapaa.
6. Jadili maana na mwonekano wa unyanyapaa kwa namna inavyoonyeshwa hapa chini.

Tafsiri Kutoka Vitabuni

- Unyanyapaa unatafsiriwa “utambulisho ulioharibiwa.”
- Kunyanyapaa ni kumuweka mtu alama, kumwona kama ni duni na wa hadhi ya chini kwa sababu ya tatizo alilionalo.
- Unyanyapaa ni mchakato:
 1. Kuweka wazi au kutambulisha zile tofauti, mf., “Yeye ni tofauti na sisi; anakohoa sana.”
 2. Kuhusisha tofauti na tabia hasi, mf., “Ugonjwa wake unahusishwa na dhambi na tabia ya mtu asiye mtulivu.”
 3. Tofautisha “sisi” na “wao,” mf., kuzuiliwa, kutengwa, kukataliwa.
 4. Kupoteza hadhi ikifuatiwa na kubaguliwa (kutoheshimiwa, kutengwa).
- Ubaguzi ni kile kitendo kinachotokana na unyanyapaa, pale ambapo mtu anatendewa tofauti, mf., kudharauliwa anapokuwa anatafuta msaada, kuhukumiwa, kufukuzwa kutoka nyumbani au shule, kufukuzwa kazi, kukataliwa kuhudhuria mikutano na kutoruhusiwa kutumia kisima cha kijiji.

Mitazamo mingine muhimu

- Sio mara zote watu wanajua kuwa matendo yao yananyanyapaa.
- Viwango vya unyanyapaa hutofautiana – mara nyingine kwa wazi kabisa, mara nyingine kwa kujificha.
- Unyanyapaa unaweza kuwalenga watu ambao wanafikiriwa au wanahisiwa kuwa wana uambukizo wa VVU au wanadhaniwa kuwa sehemu ya watu wenye hali tete au wasiofaa kwenye kundi (tazama hapa chini), au kufikiriwa kuwa na hali fulani au imani, au kujihusisha na tabia ambazo kijamii hazikubaliki.
- Mara nyingi unyanyapaa unaelekezwa kwa watu ambao tayari wameshanyanyapaliwa au wasiofaa katika kundi.
- Magonjwa mengine (kama kifua kikuu/TB) yananyanyapaliwa kwa sababu wanahusishwa na VVU.
- Unyanyapaa unavuruga mahusiano mengine ya kijamii, kumuondoa mtu yule anayenyanyapaliwa au kundi la wanaonyanyapaliwa kutoka watu wengine, na kuwaacha bila mtandao salama wa kijamii na familia, marafiki, na jamii.
- Unyanyapaa unawasababishia vijana waogope kutafuta taarifa na msaada wakati wanapozihitaji. Wanaweza kuogopa watahukumiwa na/au kutengwa hata kama tu wataongea juu ya VVU au kuuliza swali linalohusua mahusiano ya ki-ngono katika umri mdogo.

UZOEFU WETU KAMA WANYANYAPAA NA WANYANYAPALIWA: KUTAFAKARI (YA MSINGI)

Chanzo: Imetokana na:

- Kidd R., S. Clay, M. Stockton, na L. Nyblade. 2015. *Facilitator's Training Guide for a Stigma-Free Health Facility*. Washington, DC: Futures Group, Health Policy Project.
- Kidd R, et al. 2007. *Understanding and Challenging HIV Stigma: Toolkit for Action (Module A)*. Academy for Educational Development, International Center for Research on Women and International HIV/AIDS Alliance.

Taarifa za Wawezeshaji

Zoezi hili linazo sehemu mbili, zote zikilenga tafakari ya ngazi ya mtu binafsi. Katika sehemu ya kwanza inaangalia mambo aliyoyapitia mtu ya kunyanyapaliwa. Inawataka wafikirie juu ya kipindi ambapo katika maisha yao walijihisi kunyanyapaliwa, kutumia uzoefu huo kuwasaidia kuelewa namna inavyohisia kunyanyapaliwa. Tafakari juu ya uzoefu ule wenye maumivu husaidia washiriki kuona namna ambavyo unyanyapaa na ubaguzi unaweza kuumiza.

Sehemu ya pili unaweka msisitizo katika uzoefu wa washiriki wa kuwanyanyapaa wengine. Inawataka wafikirie juu ya wakati fulani katika maisha yao walipowanyanyapaa. Kutafakari juu ya hali hiyo kunawapatia washiriki fursa ya kutafakari juu ya tabia yao wenyewe kuendana na maumivu watu wanayoyapitia wanaponyanyapaliwa. Kwa pamoja, sehemu hizi mbili zinawasaidia washiriki kuona sehemu mbili za hadithi hiyo, sehemu wanayoishikilia katika kutengeneza mazingira ya unyanyapaa, na kwa hali hiyo sehemu wanayoweza kuishikilia ili kufanya kituo chao cha kutolea huduma za afya kisiwe na unyanyapaa. Hii inaandaa fikra ya ushirikeli na taasisi itakayo-endeleza mbele wakati wote wa mafunzo haya.

Zoezi hili linahitaji kuaminiana sana na uwazi ndani ya kundi, kwa hivyo lisitumike wakati wa shughuli za mwanzoni. Subiri hadi washiriki wawe wameanza kufunguka miongoni mwao na wapo tayari kuanza kushirikishana baadhi ya uzoefu wao.

Unaweza kung'amua pia kwamba zoezi hili lianaangalia unyanyapaa kwa ujumla na sio unyanyapaa unaohusiana maalumu na VVU. Hii ndio maana maelekezo ni, *"Fikiria juu ya wakati fulani katika maisha yako ulipojisikia kutengwa au kukataliwa kwa kuonekana tofauti na watu wengine."* Wapatie washiriki mifano michache (m.f., kudhihakiwa kwa sababu unatoka katika familia duni, au kudhihakiwa shuleni kwa sababu ulikua mdogo kuliko wengine ama kutokuwa mchezaji mzuri wa mpira wa miguu). Mifano hii itawasaidia washiriki kuelewa ni aina ipi ya uzoefu inatakiwa kufikiriwa. Zoezi hili linahitaji utambulisho mzuri ili kuwasaidia washiriki kuondoa hali ya awali ya kukosa raha kuhusu kutafakari na kushirikishana uzoefu wao wenyewe na washiriki wengine. Njia mojawapo ya kuanzisha ni kwa wawezeshaji kushirikisha uzoefu wao na hisia zao kwanza. Ni muhimu kuweka kanuni za zoezi hili. Sisitiza kwamba kushirikishana ni hiari na hakuna anayelazimishwa kushirikisha. Sisitiza juu ya umuhimu wa usiri, na kwamba kinachoshirikishwa kinabakia ndani ya chumba cha mafunzo. Washiriki watashirikisha simulizi zao wenyewe (na sio za wenza wao).

Zoezi hili linaweza kuibua kumbukumbu ua uzoefu wenye maumivu kwa baadhi ya washiriki.

Kama mwezeshaji, ni lazima uwe na utayari wa kushughulikia mihemko inayojitokeza. (Rejea kwenye **"Kushughulikia Hisia"** sehemu iliyopo uk. 11 kwa ajili ya vidokezo.)

Inaweza kuwa jambo la usaidizi ukipanga zoezi hili liwe kabla tu ya mapumziko ya chai, ili kuwapatia washiriki muda wa kujiweka tayari tena kabla ya zoezi linalofuatia.

Malengo

Hadi mwisho wa kipindi hiki, washiriki watakua wanaweza:

- Kuelezea baadhi ya uzoefu wao binafsi wa kunyanyapaliwa
- Kuelezea namna wanavyojisikia kunyanyapaliwa
- Kutambua kwamba sote tumehusika katika ngazi ya kunyanyapaa katika mazingira fulani katika maisha yetu
- Kutambua kwamba matendo yao wenyewe yanayo-nafasi kubwa katika kujenga unyanyapaa katika kituo chao wenyewe cha kutolea huduma za afya, na kwamba vivyo-hivyo matendo yao wenyewe yanaweza kusaidia kufanya kituo chao cha kutolea huduma za afya kisiwe na unyanyapaa

Muda

- Saa na dakika 15

Vifaa

- Karatasi tupu
- Kalamu za maka au penseli za kuchorea kwa ajili ya washiriki wanaotaka kutumia michoro kwa ajili ya tafakari zao

Maandalizi

- Hamisha viti ili kila mtu awe amekaa peke yake
- Hakikisha kwamba ipo nafasi ya kutosha kwa kila mshiriki kusogea-sogea kwa uhuru kwa ajili ya vile vipande vya mwisho ya zoezi hili

Sehemu ya 1: Unyanyapaa Unahisiwaje (Tafakari)

Hatua

1. Tafakari ya mtu mmoja-mmoja: Watake washiriki wakae kila mtu peke yake na kufumba macho. Kisha sema ***“Fikiria wakati katika maisha yako ulipojisikia kutengwa au kukataliwa kwa kuonekana tofauti na wengine. Ni nini kilitokea? Ulijisikiaje? Kilikua na athari gani kwako?”*** Ruhusu dakika chache kwa ajili ya kutafakari. Iwapo muda utaruhusu wape washiriki chaguo la kuandika maneno machache makuu, au kuchora kwa ajili ya kufanyia rejea. Waambie washiriki, ***“Tafakari hizi zinaweza kuwekwa kuwa ni za faragha na hazihitajiki kushirikishwa kwa mtu yeyote.”***
2. Kushirikishana wawili-wawili: Baada ya kuona kwamba washiriki wapo tayari sema, ***“Shirikisha uzoefu wako na mtu fulani unayejisikia salama kumshirikisha. Iwapo unapendelea kubakia kimya, hii ni sawa tu. Hakuna ulazima kwa mtu yeyote kushirikisha.”*** Wapatie wawili hao dakika chache kushirikishana simulizi zao iwapo wanachagua hivyo. Baadhi ya washiriki wanaweza kutaka kuendelea kutafakari au kufanya mchakato hadithi zao kwa kuchora au kuandika.
3. Kushirikishana katika kundi kubwa/mhadhara: Karibisha washiriki wakae katika mduara mmoja. Uliza, ***“Tafakari zimeendaje/zilikuaje?”*** Pokea majibu machache na kisha uliza iwapo yupo yeyote ambaye angependa kushirikisha hadithi yake katika hili

kundi kubwa. Hii ni hiari; hakuna atakayelazimishwa kutoa hadithi yake. Watu watashirikishana iwapo wanajisikia vizuri. Wanaweza kutafakari juu ya mchakato wa zoezi lenyewe na namna ilivyowafanya wajisikie iwapo hawajisikii vizuri kushirikisha hadithi hizo maalumu.

4. Mchakato: Uliza:

- *Tumejifunza nini kuhusu kunyanyapaliwa? (wakikaa kimya shirikisha kisa mkasa chochote).*
- *Ni hisia gani zinahusishwa na kunyanyapaliwa?*
- *Zoezi hili limebadili vipi uelewa wako kuhusu kunyanyapaliwa?*
- *Hii inaweza kumaanisha nini katika kushughulikia kunyanyapaliwa katika kituo chako cha kutolea huduma za afya?*

5. Hitimisho:

- Zoezi hili linatusaidia kupata uelewa wa kina/ndani kuhusu inavyojisikia kunyanyapaliwa: kuaibishwa au kukataliwa. Inatusaidia kujiweka katika viatu vya watu wanaopitia unyanyapaa, ikijumuisha vijana wa umri wa balehe na vijana waliopevuka. **Inatusaidia kuelewa namna “ilivyo-yenye-uchungu” kunyanyapaliwa.**
- Hisia za kunyanyapaliwa ni za uchungu sana na athari zake zinadamu kwa kipindi kirefu.
- Unyanyapaa unaharibu ari za watu za ndani. Watu wanaanza kujitilia mashaka wao wenyewe. Wanajisikia kutengwa sana wakati wanahitaji msaada na uwepo/ukaribu wa watu wengine.
- Kila mmoja amewahi kujisikia kutengwa au kutendewa kama mtu asiye na hadhi kwa nyakati tofauti-tofauti katika maisha yetu. Sote tumepitia uzoefu wa kukataliwa au kutengwa-kando na watu wengine.

Sehemu ya 2: Namna Unavyojisikia Ukinyanyapaa (Tafakari)

Hatua

1. Tafakari ya mtu mmoja-mmoja: Watake washiriki wakae kila mtu peke yake na kufumba macho. Kisha sema **“Fikiria wakati katika maisha yako ulimtenga au kumkataa mtu mwingine kwa sababu walikua tofauti. Kilitokea nini? Hisia zilikuaje? Mtazamo wako ulikuaje? Ulikua na tabia gani?”** Ruhusu dakika chache kwa ajili ya kutafakari. Iwapo muda utaruhusu, wape washiriki chaguo la kuandika maneno makuu machache au kuchora kwa ajili ya kufanyia rejea. Waambie washiriki **“tafakari hizi zinaweza kuwekwa kuwa ni za faragha na hazihitajiki kushirikishwa kwa mtu yeyote.”**
2. Kushirikishana wawili-wawili: Baada ya kuona kwamba washiriki wapo tayari sema, **“Shirikisha uzoefu wako na mtu fulani unayejisikia salama kumshirikisha. Iwapo unapendelea kubakia kimya, hii ni sawa tu. Hakuna ulazima kwa mtu yeyote kushirikisha.”** Wapatie wawili hao dakika chache kushirikishana simulizi zao iwapo wanachagua hivyo. Baadhi ya washiriki wanaweza kutaka kuendelea kutafakari au kufanyia mchakato hadithi zao kwa kuchora au kuandika.
3. Kushirikishana katika kundi kubwa/mhadhara: Karibisha washiriki wakae katika mduara mmoja. Watake washiriki wajadili uzoefu huo. Uliza, **“Tafakari zimeendaje/zilikuaje? Ulijisikiaje kujiona katika nafasi ya mtu anayenyanyapaa?”**

Pokea majibu machache na kisha uliza iwapo yupo yeyote ambaye angependa kushirikisha hadithi yake katika hili kundi kubwa.

Hii ni hiari: hakuna atakayelazimishwa kutoa hadithi yake. Watu watashirikisha iwapo wanajisikia vizuri. Wanaweza kutafakari juu ya mchakato wa zoezi lenyewe na namna ilivyowafanya wajisikie iwapo hawajisikii vizuri kushirikisha hadithi hizo maalumu.

4. Mchakato: Uliza:

- *Umejifunza nini kuhusu kunyanyapaa?*
- *Kunyanyapaa kunahusishwa na hisia gani?*
- *Zoezi hili limebadilije uelewa wako kuhusu kunyanyapaa?*
- *Je hii inaweza kumaanisha nini katika kushughulikia kunyanyapaa katika kituo chako cha kutolea huduma za afya?*

5. Hitimisho:

- **Zoezi hili pia linatusaidia kuelewa kwamba unyanyapaa sio kitu ambacho “kinatokea tu” sehemu fulani “huko mbali.” Kama vile tu ambavyo sisi tumepitia unyanyapaa na kukataliwa wakati fulani, sisi pia tumenyanyapaa katika mazingira fulani kwenye maisha yetu. Kuelewa hivyo, wakati huohuo tukiwa tunaolewa jinsi inavyouma kunyanyapaliwa, inaweza kutuhamasisha kuleta mabadiliko.**
- Mara nyingi, wala hatutambui kwamba tunamnyanyapaa mtu fulani. Tunaweka kuwa tumejifunza mitazamo na tabia fulani kutoka kwa wazazi wetu, familia, na marafiki, na kamwe hatukujipatia muda wa kutafakari au kufikiria kuhusu hukumu tunazozifanya.
- Kutambua juu ya nafasi yetu katika kunyanyapaa ni hatua ya kwanza tunayoweza kuchukua kuelekea mabadiliko.
- Sio jambo lisilo la kawaida kumbukumbu na mihemko ya kuumiza kujitokeza katika zoezi kama hili. Kumbukumbu na mihemko kama hii husaidia, kwani inaweza kutuzamisha kwenye kina cha kuelewa unyanyapaa na wajibu wetu katika mchakato wa unyanyapaa. Tunaibua uzoefu huu ili tuweze kujenga juu yake katika kushughulikia unyanyapaa kwenye vituo vya kutolea huduma za afya na katika maisha yetu wenyewe nje ya kazi.

6. Tikisa na Kuondoa:

- Zoezi hili linaweza kuibua kumbukumbu na hisia za kuumiza. Baada ya hitimisho, **mwezes haji ni lazima awakaribishe washiriki wasimame na kimsingi “wajitikise na kuondoa” ile hali ya hisia ngumu ambamo wamejikita kwa kutikisa mikono na miguu yao kwa haraka-haraka au kuyumbisha mikono kwa mzunguko kutoka kushoto kwenda kulia, au miondoko mingine yeyote wanayohisi kwamba itawasaidia ili kuwa na utayari kurejea tena kuingia katika zoezi linalofuatia.**

MHADHARA WA MAJADILIANO NA WATU WANAOSHISHI NA VVU (YA NYONGEZA)

Chanzo: Imetokana na Kidd R., S. Clay, M. Stockton, na L. Nyblade. 2015. *Facilitator's Training Guide for a Stigma-Free Health Facility*. Washington, DC: Futures Group, Health Policy Project.

Taarifa za Wawezeshaji

Zoezi hili linatoa fursa ya kuwasaidia washiriki waelewe kwa ndani zaidi baadhi ya masuala yanayowakabili watu wanaoishi na VVU — ikijumuisha watu wazima na vijana wa umri wa balehe. Linatoa fursa kwa washiriki kuuliza maswali ili kuongeza uelewa juu ya mahitaji ya watu wanaoishi na VVU (hasa kuhusiana na afya). Linatoa fursa kwa wanachama kutoka katika Mtandao wa Watu Wanaoishi na VVU kusimulia hadithi zao na kusikilizwa.

Angalau mwanajopo mmoja ni lazima awe kijana ili kuhakikisha kwamba mtazamo wa kundi hili umejumuishwa katika mazungumzo. Kwa hakika, vijana wawili ni lazima wajumuishwe (mmoja wa kiume na mwingine wa kike). Asasi ya Kimara Peer Educators wanaweza kuwakaribisha Wasaidizi wa Kijamii wa Ufuasi wa Tiba mbao wao wenyewe ni vijana, kushiriki katika mhadhara huo. Ni muhimu vijana washiriki katika mhadhara huo ili kuelewa kwamba, pale ambapo wanatoka katika asasi au kundi la vijana au wao ni waelimishaji rika, jukumu lao la msingi katika mhadhara ni kuwakilisha vijana wanaoishi na VVU badala ya kuwakilisha asasi au kazi zao.

Iwapo kijana wa umri wa balehe au kijana aliyepévuka anapatikana kwa ajili ya kutoa shuhuda, lazima kigezo cha kumchagua kitumike ili kuhakikisha kwamba kijana huyo aliyekaribishwa anajisikia vizuri na yupo tayari. Kwa kiwango cha chini kabisa angalau kijana lazima (1) awe tayari amewekawazi kabisa hali yake ya uambukizo wa VVU, na (2) anao uzoefu wa awali wa kuongea mbele ya hadhara. Mbali na uzoefu wa hapo nyuma wa kuongea, kijana anayeshiriki kwenye mhadhara huu anaweza kuhitaji msaada maalumu wa zaidi kutoka kwa wawezeshaji ili kuhakikisha kwamba kijana huyu anajisikia vizuri kushiriki na amejiaandaa vizuri kwa ajili ya mhadhara wenyewe.

Ni muhimu kuhakikisha kwamba wanajopo wanapewa maelezo kuhusu zoezi hili na wanatambua kinachohitajika kutoka kwao (**angalia “Maandalizi” hapo chini**).

Mwezeshaji wa kwenye mhadhara ni lazima aweze kutenda kama vile kwenye maonyesho rafiki ya mazungumzo katika runinga na kuhakikisha kwamba kipindi kinasimamiwa kwa unyeti na kwamba maswali yanayoulizwa hayaingilii maisha binafsi au yasiyo muafaka.

Zoezi hili limefanya kazi vyema na makundi ya watoa huduma za afya, na iwapo linawezeshwa vizuri linaweza kuleta matunda/matokeo mazuri katika kubadili mitazamo na uelewa mkubwa.

Malengo

Hadi mwisho wa kipindi hiki, washiriki watakua wanaweza:

- Kusikia uzoefu wa moja kwa moja kutoka kwa wanajopo
- Kuwa na uelewa mkubwa zaidi kuhusu changamoto wanazokabiliana nazo makundi yanaokabiliwa na unyanyapaa
- Kuwezakuchunguza na kujadili uzoefu wa unyanyapaa katika vituo vya kutolea huduma za afya na mawazo ya namna ya kuzifanya huduma ziwe za kirafiki zaidi za zinazofikika

Muda

- Saa 1

Vifaa

- Maswali kutoka kwa washiriki (shirikishaneni na waongoza mhadhara kabla ya kipindi)

Maandalizi

- Karibisha wanajopo kutoka nje, m.f, wanachama wa Mtandao wa Watu wanaoishi na VVU.
- Jadili nao zoezi hili kwa kina ili kuhakikisha kwamba wamepata undani wa kile kinachotakiwa kutoka kwao.
- Watake washiriki ambao ni watazamaji kuwasilisha maswali yao mapema kabla ya zoezi (jana yake jioni au wakati wa mapumziko) ili kutoa muda kwa wawezeshaji kuhakiki maswali hayo. Eleza kwamba wanaweza kuuliza kitu chochote wanachotaka kukijua ili kiwasaidie kuelewa zaidi kuhusu kuishi na VVU.
- Soma maswali yote na unganisha/weka pamoja maswali yanayofanana. Hariri/boresha/ondoa swali lolote ambalo linadhaliisha yanayokera, m.f., yanayotoa hukumu, yanayohusiana na tabia binafsi ya mahusiano ya ngono, n.k. Uyapange maswali katika njia ambayo itawasaidia wenye mhadhara kuchangamka na kujadili kwa uwazi. Kwa mfano, usianze na maswali yenye kuonyesha ukali sana au magumu; anza na baadhi ya yale maswali ya kiuungwana na ambayo yatarahisisha kuelekea katika mjadiliano. Unaweza hata kuwapatia hao wanajopo maswali hayo mapema ili waweze kujiandaa.
- Andaa chumba chenye meza pale mbele kwa ajili ya wanajopo.

Hatua

1. Tambulisha zoezi lenyewe kwa mtindo wa maonyesho rafiki kwenye runinga or radio (maonesho ambamo mwenyeji huwakaribisha watu wachache kuja kuongelea juu ya mada maalumu, mara nyingi kutokana na uzoefu wao wa kimaisha). Watambulisha wanajopo (au waachie wajitambulisha wenyewe) na elezea kwamba dhumuni la kipindi ni kuzisikiliza sauti halisi za wanajopo wakati wakiwa wanayajibu maswali yaliyotoka kwa watazamaji.
2. Jitahidi uwe na takribani maswali 10. Ruhusu wanajopo kujadili kwa hadi kama saa moja. Iwapo inaonekana muafaka, watazamaji wanaweza kuendeleza pale mwishoni na maswali ya nyongeza. Inaweza kuwa jambo la manufaa kutafakari kwa pamoja na kushirikishana kuhusu kitu washiriki walichojifunza, ama pale mwishoni mwa zoezi, au siku inayofuata.

Mfano wa maswali ya mwezeshaji baada ya kipindi:

- *Tumejifunza nini kutokana na mhadhara huu?*
- *Ni yapo mambo ya msingi tunayoondoka nayo?*

KUUCHAMBUA UNYANYAPAA KATIKA VITUO VYA KUTOLEA HUDUMA ZA AFYA (YA MSINGI)

Chanzo: Imetengenezwa na 3C. TRIZ technique developed kutoka www.liberatingstructures.com.

Taarifa za Wawezeshaji

Washiriki wanaambiwa wavute taswira ya tukio lolote baya sana linalowezekana kutokea kwenye kituo cha kutolea huduma za afya ambalo linawanyanyapaa wateja katika njia yoyote ile inayowezekana. Kisha wanatafakari iwapo yoyote miongoni mwa mambo hayo yanatokea katika kituo chao cha kutolea huduma za afya.

Malengo

Hadi mwisho wa kipindi hiki, washiriki watakua wanaweza

- Kuchunguza njia ambamo huduma afya zilizo hafifu zinavyoweza kutengeneza mazingira yanayochochea unyanyapaa
- Kuibua mawazo ya ushawishi kwa ajili ya kuleta badiliko

Muda

- Saa 1

Vifaa

- Karatasi za bango-kitita (za kutosha kwa ajili ya kila mshiriki kupata angalau karatasi moja ya bango-kitita)
- Kalamu za maka au za penseli za rangi

Maandalizi

- Panga viti kwa ajili ya mkao wa vikundi vidogo-vidogo
- Kwa kila kikundi, gawa karatasi za bango-kitita na kalamu za maka, penseli za rangi iwapo inawezekana
- Fikiria kuhusu kigawa kikundi

Hatua

1. Tambulisha zoezi: Zoezi hili linatusaidia kufikiria kuhusu ni nini kinahitajika kubadilika au kuachilia iwapo kwa uhakika tunakwenda kuukabili unyanyapaa katika vituo vya kutolea huduma za afya kwa uhakika.
2. Wagawe washiriki katika vikundi: Wapatie kila kikundi karatasi za bango-kitita na penseli za rangi. Watake washiriki wajiadiliane yafuatayo katika kikundi chao: ***“Je kituo cha kutolea huduma za afya kibaya kuliko vyote kitaonekanaje?”***

Wapangie nusu ya kikundi waweke mawazo yao katika unyanyapaa unaoelekezwa maalum kwa wateja wa umri wa chini ya miaka 18. Watake nusu ya washiriki kwenye makundi kuweka mawazo yao kwa vijana wa umri wa balehe na vijana wanaoishi na uambukizo wa VVU.

Waelekeze makundi watumie karatasi za bango-kitita kuweka kumbukumbu ya majadiliano yao. Wahamasishe wawe wabunifu, ili walifurahie zoezi, na kupanua mawazo. Wanaweza kuandika maneno bila mpangilio wowote, au kuchora picha ili kuweka pamoja mawazo yao.

3. Mrejesho: Watake washiriki kubandika ukutani karatasi zao za bango-kitita na kutazama za watu wengine. Iwapo unafikiri wanahitaji kuwasilisha ama kuelezea, ruhusu dakika chache. La sivyo washiriki wanaweza kuwauliza kundi jingine maswali kwa ajili ya ufafanuzi kuhusiana na kile wanachokiona.

Kuwa na maswali ya papo-kwa-papo kwa ajili ya vikundi yakilenga vijana wa umri wa balehe na vijana waliopevuka yanayouliza **“Je ni tofauti iwapo kijana wa umri wa balehe/kijana aliyeprevuka ni mjamzito, ana STI, aliambukizwa VVU kupitia kwa mama yake ama la?”**

4. **Je tunafanya yoyote miongoni mwa hayo? ya (“1-2-4”):** Tumia yote 1-2-4-ili kuibua iwapo utaratibu upo kwa sasa unaoendekeza unyanyapaa na ubaguzi unaohusiana na VVU. Watake washiriki kufatafakari kuhusiana na maswali haya yafuatayo:

“Je yapo mambo tunayoyafanya sisi, wafanyakazi wa huduma za afya, au taasisi ambayo yanachangia katika unyanyapaa huo?”

Kila mshiriki afikirie peke yake, kisha wakae wawili-wawili washirikishane mawazo. Mwishoni, wale wawili-wawili waungane na wengine na kufanya kundi la watu wanne na washirikishane mawazo. Karibisha washiriki warejee katika kundi kubwa na uwatake makundi ya wanne-wanne washirikishe mawazo yao kwenye kundi kubwa.

5. Kupanga Badiliko (wawili-wawili na kubungua-bongo): Watake washiriki wajadiliane yafuatayo na mwenza aliyeko karibu naye:

“Ni zipi baadhi ya hatua za awali ambazo tunaweza kupanga ili kuanza kubadilisha utaratibu/mazoea haya?”

Pokea dondoo moja kutoka kila wawili na watake washiriki wanukuu vitendo vyovyote wanavyofikiri wanaweza kuvifanyia kazi wanaporudi kwenye vituo vyao vya kutolea huduma za afya.

6. Hitimisha kwa kutumia ujumbe wa kuondoka nao:

- Kuvuta taswira ya tukio baya kuliko yote inaweza kutusaidia kuibua mambo yanayohitajika kubadilika kwenye hali halisia.
- Kuisitiza kwenye huduma za afya ambazo ni rafiki na kuwa na mazingira yenye ukaribisho kwa wateja na wafanyakazi wa afya si lazima imaanishe kutokuwa na halisia ama kuwa ni jambo la kufikirika au lisilowezezana. Bali hukuu ni kitu ambacho sisi kama wafanyakazi wa afya tunaweza kukitamani/kukifanyia kazi na hivyo kuweza kutufikisha katika kuboresha huduma kwa ujumla wake, ikijumuisha katika taratibu/maadili ya wafanyakazi na mazingira ya kazi.

NAMNA AMBAVYO UNYANYAPAA HUATHIRI HAKI ZA BINADAMU (YA NYONGEZA)

Chanzo: Imetokana na Kidd R., S. Clay, M. Stockton, na L. Nyblade. 2015. *Facilitator's Training Guide for a Stigma-Free Health Facility*. Washington, DC: Futures Group, Health Policy Project.

Taarifa za Wawezeshaji

Zoezi hili linatazama namna ambavyo unyanyapaa unaweza kuathiri haki za watu wanaoishi na VVU (ikiwa ni watu wazima, vijana wa umri wa balehe, na vijana waliopevuka) na ni nini kinaweza kufanyika kushughulikia ukiukwaji huu wa haki za binadamu.

Zoezi hili hutumia kubungua-bongo na kisha kutumia majadiliano kuhusiana na visa mafunzo ili kuwasaidia washiriki kuelewa namna ambavyo haki zinaweza kukiukwa na kisha kufikiria suluhu zinazoweza kuwa za kweli.

Malengo

Hadi mwisho wa kipindi hiki, washiriki watakua wanaweza:

- Kutambua kwamba watu wanaoishi na VVU (ikiwa ni watu wazima, vijana wa umri wa balehe, na vijana waliopevuka) wanazo haki
- **Kung'amua** haki mbalimbali zinazoweka kukiukwa kwa sababu ya unyanyapaa na ubaguzi
- Kujenga mikakati ya kweli kwa ajili ya kutetea haki za watu wanaoishi na VVU (ikiwa ni watu wazima, vijana wa umri wa balehe, na vijana waliopevuka)

Muda

- *Saa 1*

Vifaa

- Nakala za visa mafunzo
- Karatasi za bango-kitita na penseli za rangi

Maandalizi

- Panga viti kwa ajili ya vikundi vidogo-vidogo

Hatua

1. Haki za binadamu ni nini? (makundi ya wawili-wawili): Watake wawili-wawili hao wjadiliane maswali mawili:

- *Haki za binadamu ni nini?*
- *Unaweza kufikiria baadhi ya mifano ya haki za binadamu zinazoendana na huduma za afya?*

2. Kutoa mrejesho: Pokea jibu kutoka katika kundi la wawili-wawili na andika katika bango-kitita.

Mfano wa majibu:

- Haki za binadamu ni nini?
 - Vitu vya msingi alivyonavyo kila mtu kwa sababu yeye ni binadamu
 - Kutendewa kwa haki na mtu yeyote, bila kujali wao ni nani na ni nini wanachokifanya, bila kujali jinsi yao, umri, kazi, na mrengo wao wa ujinsia, n.k.
 - Utaratibu unaowalinda binadamu dhidi ya kutendewa vibaya au mashambulizi
 - Haki za binadamu zinavyohusishwa na afya:
 - Haki ya huduma za afya
 - Haki ya faragha
 - Haki ya kufanya maamuzi
3. Visa mafunzo: Gawa washiriki katika vikundi vidogo-vidogo uwapatie kila kikundi kisa mafunzo. Waambie wasome kisa mafunzo hicho kwa pamoja na kujadili maswali.
4. Mrejesho (1,2, 4, wote):
- Waambie washiriki watumie dakika chache kila mtu peke yake, watafakari juu ya kile walichojifunza kuhusu haki na unyanyapaa.
 - Sasa waambie wakae wawili-wawili na mtu kutoka kundi jingine na kushirikishana baadhi ya dondoo za msingi kutokana na majadiliano yao.
 - Watake wawili-wawili hao waungane na kundi jingine la wawili-wawili kujadiliana dondoo za msingi wanazopenda kushirikishana.
 - Sikiliza na uchukue dondoo kutoka katika kundi la watu hao wanne-wanne.
5. Hitimisha, kwa kutumia dondoo zilizoibuliwa na washiriki na kuongezea kutoka zilizoko hapa chini iwapo hazikutamkwa:
- Watu wanaoishi na VVU (watu wazima, vijana wa umri wa balehe, na vijana waliopevuka) wanazo haki za binadamu kama watu wengine wowote na ni lazima waweze kuzifikia haki hizo, lakini haki zao mara nyingi hukiukwa kwa sababu ya unyanyapaa na uoga.
 - Kuhamasisha uelewa miongoni mwa wafanyakazi wa afya kuhusu watu wanaoishi na VVU (watu wazima, vijana wa umri wa balehe, na vijana waliopevuka) na kuhusu jinsi wafanyakazi wa afya wanavyoweza kusaidia kulinda haki za wateja na kuhakikisha kwamba wanazifikia huduma za afya. Kutengeneza kanuni za utendaji kwa ajili ya kupunguza unyanyapaa na kuvifanya vituo vya kutoa huduma za kiafya kuwa vya ukaribisho zaidi ni njia mojawapo ya kulinda haki za binadamu.
 - Tunahitaji kuhakikisha kwamba watu wanaoishi na VVU na UKIMWI, vijana wa umri wa balehe, na vijana waliopevuka wanahusishwa kufanya maamuzi yanayohusu maisha yao.

Kisa Mafunzo A

Bibi. Makamba ana umri wa miaka 47 na yeye ni nesi kiongozi katika kituo cha kutolea huduma za afya. Ana watoto wanne wakubwa na anaheshimika sana katika jamii yake. Bibi Makamba ana uambukizo wa VVU na anapata dawa zake za kufumbaza VVU (ARVs) kutoka katika kituo cha afya cha binafsi — anatumia sehemu kubwa ya mshahara wake katika matibabu.

Hivi karibuni, alipokwenda katika kituo hicho cha afya cha binafsi kuchukua dawa zake za kila mwezi, Bibi. Makamba alikutana na mfanyakazi mwenzake kutoka kwenye kituo chake yeye mwenyewe. Yule mfanyakazi mwenzake alihisi kwamba alikuwa na uambukizo wa VVU na akamwambia alitumia busara kutokwenda kwenye kliniki yao kwasababu huduma zao sio nzuri. Siku iliyofuata yule mfanyakazi mwenzake aliwaambia watu wengine pale kazini kuhusu hali ya uambukizo ya Bibi. Makamba. Bibi. Makamba anatambua kwamba kuna usengenyaji mkubwa unoendelea kuhusu yeye, haswa miongoni mwa wafanyakazi wa ngazi ya chini.

Majadiliano

- Ni haki zipi zimekiukwa?
- Kwa kiasi gani unafikiri Bibi. Makamba anaouwezo wa kusimamia haki zake katika mazingira haya?
- Je, wewe ungeweza kufanya nini kama ungekuwa ni Bibi. Makamba?
- Kama mfanyakazi wa afya, unafikiri ni nini ingebidi kifanyike ili kulinda haki za Bibi. Makamba?

Kisa Mafunzo B

Susan ana umri wa miaka 18 na anaishi na VVU. Amekwenda katika kliniki amabapo anapata dawa zake za kufumbaza VVU (ART) ili kuuliza kuhusu mpango wa uzazi. Yule mtoa huduma alimgombeza na akakataa kumpa huduma ya njia za kuzuia mimba kwasababu ya umri na hali yake ya kuwa na uambukizo wa VVU. Susan aliona aibu na hakurudi tena kwenye ile kliniki kwa ajili ya dawa zake zakufambaza VVU (ARV).

Majadiliano

- Ni haki zipi zimekiukwa?
- Kwa kiasi gani unafikiri Susan anao uwezo wa kusimamia haki zake katika mazingira haya? Je, wewe ungeweza kufanya nini kama ungekuwa ni Susan?
- Kama mfanyakazi wa afya, unafikiri ni nini ingebidi kifanyike ili kulinda haki za Susan?

Kisa Mafunzo C

James alikwenda kwenye kliniki kwa ajili ya kupima magonjwa yaambukizwayo kwa njia ya kujamiiana (STI). Nesi alimwambia, “Iwapo una magonjwa yaambukizwayo kwa njia ya kujamiiana, ni lazima upatiwe pia kipimo cha VVU.” Nesi alimlazimisha James kufanya kipimo. Wakati majibu yalivyotoka, yule nesi akasema, “Mimi nasikitika, una uambukizo wa VVU. Unahitaji kuacha kuhangaika/umalaya. Hapo ndipo ilipoanzia.” Kulikuwa hakuna unasihi baada ya kupima, na wale wafanyakazi walimfukuza kutoka kwenye kliniki bila hata kumtibu ule ugonjwa. Alijisikia kudhalilika kabisa.

Majadiliano

- Ni haki zipi zimekiukwa?
- Kwa kiasi gani unafikiri James anao uwezo wa kusimamia haki zake katika mazingira haya? Je, wewe ungeweza kufanya nini kama ungekuwa ni James?
- Kama mfanyakazi wa afya, unafikiri ni nini ingebidi kifanyike ili kulinda haki za James?

Kisa Mafunzo D

Barbara, nesi kiongozi, anawachukia watu wanaoishi na VVU — wanamfanya akose raha na anafikiri kuwa wametenda kinyume na maadili. Wanapokuja kupata msaada kutoka kwake, anawapa jicho la upande, anaharakisha taratibu za uchunguzi wa kitabibu, na hawapi huduma za kiwango kama anavyowapa wateja wake wengine. Wateja hawa hawasemi chochote, lakini wanahisi kuwa hawatendewi sawa kama wanavyotendewa wateja wengine. Meneja wa hospitali anagundua kwamba wateja wanasita kuja kutibiwa na Barbara, na wengi miongoni mwao hutoka chumba chake cha ushauri wakionekana kuhuzunika na wenye majonzi.

Majadiliano

- Ni haki zipi zimekiukwa?
- Kwa kiasi gani unafikiri wateja wanao uwezo wa kusimamia haki zao katika mazingira haya? Je, wewe ungeweza kufanya nini kama ungekuwa ni mmoja wa wateja hao?
- Kama mfanyakazi wa afya, unafikiri ni nini ingebidi kifanyike ili kulinda haki za wateja hao?

Kisa Mafunzo E

Asha ana umri wa miaka 16, hajaolewa, na anaonekana wazi kuwa ni mjamzito. Amekuwa akigundua anakipele na anatokwa na uchafu sehemu za siri na anaenda kwenye kituo cha kutolea huduma za afya kwa ajili ya matibabu. Yule mtu wa mapokezi anatazama juu pale anapoingia, kunyooshea kidole tumbo lake, anafyonza ulimi wake kwa kutokumkubali, na anamwambia aende kukaa chini na kusubiri. Asha anasubiri kwa uvumilivu, lakini akagundua kwamba wagonjwa wengi waliokuja baada yake walikuwa wanaitwa kwenda kumwona nesi. Baada ya kusubiri kwa saa kadhaa, Asha alibakia kuwa ni mteja peke yake ambaye bado anasubiri na hatimaye aliitwa kwenda kumwona nesi. Nesi alianza kwa kumwangukia akinyooshea kidole tumbo lake, akitingisha kichwa na kumuuliza **“Umeingiaje katika hali hii? Ninaifahamu familia yako, na nina uhakika walikufundisha vizuri kuliko hivi.” Wakati Asha anamwambia yule nesi kuhusu kile kipele na kutokwa na uchafu, nesi akamwambia ni ugonjwa unaoambukizwa kwa njia ya kujamiiana, na akamgombeza zaidi, akisema, **“Kwa hivyo, sio maajabu, kutokana na mwenendo wako. Ulitegemea nini?”****

Majadiliano

- Ni haki zipi zimekiukwa?
- Kwa kiasi gani unafikiri Asha anao uwezo wa kusimamia haki zake katika mazingira haya? Asha angeweza kufanya nini cha tofauti?
- Kama mfanyakazi wa afya, unafikiri ni nini ingebidi kifanyike ili kulinda haki za Asha?

ATHARI ZA UNYANYAPAA KWENYE JANGA LA VVU (YA NYONGEZA)

Chanzo: Imetokana na Kidd R., S. Clay, M. Stockton, na L. Nyblade. 2015. *Facilitator's Training Guide for a Stigma-Free Health Facility*. Washington, DC: Futures Group, Health Policy Project.

Taarifa za Wawezeshaji

Zoezi hili linawasaidia washiriki kuelewa namna ambavyo unyanyapaa unaoelekezwa kwa watu wanaoishi na (au kudhaniwa kuwa na) VVU (watu wazima, vijana wenye umri wa balehe, na waliopevuka) unavyochochea janga la VVU.

Kujiandaa kwa zoezi hili, fanya mapitio ya visa mafunzo na fanya mabadiliko yeyote yanayohitajika kufanya yaendane na hali halisi ya eneo. Iwapo visa mafunzo hivi sio muafaka, ni muhimu kutengeneza visa mafunzo vipya ambavyo vinaendana na hali halisi na pia uzoefu wa washiriki.

Malengo

Hadi mwisho wa kipindi hiki, washiriki watakua wanaweza:

- Kuona namna ambazo unyanyapaa au woga wa kunyanyapaliwa vinvyoathiri watu wanaoishi na VVU (watu wazima, vijana wa umri wa balehe, na vijana waliopevuka), na pia uwezo wao wa kuzifikia huduma za afya na kufanya ngono salama
- Kuelewa namna ambavyo unyanyapaa unachochea janga la UKIMWI

Muda

- *Dakika 45*

Vifaa

- Nukushi za visa mafunzo

Maandalizi

- Fanya nukushi ya visa mafunzo; andaa viti na meza kwa ajili ya majadiliano ya vikundi

Hatua

1. Tambulisha zoezi
2. Gawa makundi: Tumia kigawa makundi kuwagawa washiriki katika makundi manne na wapatie kila kikundi kisa mafunzo. Watake wasome kisa mafunzo kwa pamoja na wajibu maswali yaliyojumuishwa katika kisa mafunzo.
3. Rejeshwa na fanya mchakato: Panga namna ya kupokea mrejesho. Taka kila kikundi watoe mrejesho wa kile walichokijadili. Uliza:
 - *Ni kwa namna gani unyanyapaa unaleta matokeo ya kuenea kwa VVU?*
 - *Ni nini tunaweza kukifanya kubadilisha hii?*

4. Hitimisho: Jumuisha dondoo za muhimu ambazo washiriki wameziibua katika zoezi hili. Katika kutoa majumuisho, unaweza pia kutumia baadhi ya dondoo zifuatazo iwapo washiriki bado hawajaziibua.

Unyanyapaa au uoga wa unyanyapaa huwazuia watu wanaoishi na VVU kutokufanya yafuatayo:

- Kuzifikia huduma za afya, kwa mfano, kupima VVU na STIs, kupata taarifa juu ya namna ya kutoambukizwa VVU, na kupata kondomu
- Kujadili kwa uwazi ujinsi wao pamoja na watoa huduma za afya na kutoa taarifa kamili kuhusu mahusiano yao ya ngono
- Kufikia matibabu (tiba ya kufumbaza virusi [ART] au tiba ya magonjwa nyemelezi [Manyemelezi])
- Kurudi kwa ajili ya matunzo na tiba iwapo wameacha kwa kipindi chochote kile
- Kutumia huduma nyingine, kwa mfano, mwanamke mjamzito anayeishi na VVU na bado hayupo kwenye ART anakatishwa tamaa katika kutumia kinga ya kuzuia uambukizo kutoka kwa mama kwenda mtoto (programu ya PMTCT)
- Kushirikisha wenza wao
- Kulinda afya zao na za wenza wao, kwa mfano, kusesitiza matumizi ya kondomu na wenza wao na kufikia matibabu ili kupunguza wingi wa virusi

Kisa Mafunzo A

Aisha anafanya kazi kama katibu muhistasi katika idara ya utawala kwenye hospitali ya kufundisha. Wengi miongoni mwa marafiki zake ni wauguzi, mara nyingi hukutana nao wodini. Aisha amekuwa na uchumba na mpenzi wake miezi 18 iliyopita na anatarajia kuolewa naye hivi karibuni.

Hivi karibuni Aisha amepokea barua kutoka kwa binamu yake aliyeko Marekani, akimwambia kwamba amegundulika kuwa na uambukizo wa VVU. Sio mgonjwa na amemuhakikishia kwamba atakuwa sawa, ila anawaambia wanafamilia wake wa karibu na kuwashauri kwamba watafute kujua hali zao za uambukizo vilevile.

Aisha alimuomba mmojawapo wa wafanyakazi wenzake anayefanya kazi maabara ili kumpima, na majibu yaliporudi yakaonyesha anao uambukizo wa VVU. Alipata mshtuko, kwasababu amewahi kufanya ngono na mchumba wake tu na hakuamini majibu, ila mfanyakazi mwenzake alimuhakikishia kwamba majibu hayo yalikuwisha kuhakikiwa, na taratibu aligundua kwamba yanaweza kuwa ya kweli.

Aisha kwa sasa anahisi kama dunia yake imefika mwisho—hawezi kujikaza kwenda kumwambia mchumba wake na anahisi ni lazima kuvunja uchumba. Alimsihi rafiki yake huyo asimwambie mtu mwingine yeyote. Hajui ni nini chakufanya.

Majadiliano:

- Ni nini kimetokea katika hadithi hii? Ni kwasababu gani unafikiri Aisha anahisi hawezi kumwambia mchumba wake au wafanyakazi wenzake kuhusu kipimo?
- Ni nini kinaweza kumsaidia Aisha katika mazingira haya?
- Ungefanya nini iwapo ungekuwa ni yule rafiki yake Aisha aliyemfanyia kipimo?
- Ungefanya nini iwapo Aisha angekuja kwako kwa ajili ya matibabu na kukuambia kwamba hajamshirikisha mchumba wake?

Kisa Mafunzo B

Kwasi alikuwa ni mfanyakazi muhamiaji. Alifanya kazi kwa kipindi cha miaka 10 katika mji mkuu, akirudi kijijini kwake mara tatu kwa mwaka kumwona mke wake Anna na watoto wake wawili wa kiume. Wakati alivyokuwa mbali, mke wake alijifungua mtoto mwingine wa kiume.

Baada ya muda fulani, Kwasi alianza kutatizwa na homa za mara kwa mara. Alikwenda kliniki ambapo alikutwa na uambukizo wa VVU. Pale muajiri wake alivyogundua kuwa alikuwa na uambukizo wa VVU, akamfukuza kazi.

Ilikuwa vigumu kwa Kwasi kupata kazi nyingine, kwahiyo alirudi kijijini kwake. Alivyofika nyumbani, hakumwambia mtu yeyote. Hakutaka kukabiliana na aibu zaidi. Ana alimuuliza kulikuwa na tatizo gani, lakini alikaa kimya.

Alikaa kwa mwaka mmoja zaidi kabla ya kufariki. Katika mwaka huo, mmoja kati ya wale watoto wake alianza kuugua pia. Baada ya yeye kufariki, Ana alifanya kipimo na akagundua kuwa alikuwa na uambukizo wa VVU.

Majadiliano:

- Ni nini kilitokea katika hadithi hii?
- Kwa nini mwajiri alimfukuza Kwasi kazi?
- Ni zipi hathari za Kwasi kutoshirikisha hali yake ya uambukizo wa VVU kwa mke wake?
- Ni nini kinaweza kufanyika ili kubadilisha hali hii?

Kisa Mafunzo C

Kofi, ambaye alikuwa anaishi na VVU, aliugua na akapewa rufaa kwenda kwenye kituo cha kupewa huduma za afya. Alilazwa kwa siku nne katika wodi ya jumla. Akiwa pekeyake na bila ndugu alipata matunzo hafifu sana kutoka kwa wafanyakazi wa huduma za afya, ambao walikuwa wanajua hali yake ya uambukizo wa VVU. Kutokana na kutokuwa na mtu wa kumfanyia usafi nguo zake zilizochafuka na kinyesi; wala kumuogesha, isipokuwa rafiki yake aliyekuja pale alipopata nafasi kidogo, wauguzi walimhamishia kwenye wodi iliyotengwa, sehemu ambayo hakuna aliyehangaika kuitembelea. Alifariki siku nne baadaye.

Majadiliano

- Ni nini kilichotokea katika hadithi hii?
- Ni kwanini Kofi hakupata matunzo aliyoyahitaji katika kituo kile cha huduma za afya?
- Je, hii inatokea katika kituo chako cha huduma za afya?
- Ni nini kinaweza kufanyika kubadilisha hali hii?

Kisa Mafunzo D

Deo ana umri wa miaka 16. Hivi punde ametambua hali yake ya uambukizo wa VVU na kuanza ART. Yeye pamoja na rafiki yake wa kike wamekuwa wanafanya ngono, lakini hawatamii kondomu kila mara wanavyofanya ngono. Deo anawasisi kwamba anaweza kuwa amemuambukiza VVU rafiki yake wa kike, na anajua anahitaji kufanya kipimo cha VVU, ila anaogopa kumwambia kwamba yeye anauambukizo wa VVU. Anauhakika akimwambia atamwacha, na anawasiwasi kwamba anaweza kuwaambia marafiki zao wote na mapema tu

kila mtu atajua anaishi na VVU. Akiwa hajui nini la kufanya, anaamua kutokumwambia, lakini akihakikisha anatumia kondomu kila mara wakifanya ngono. Anajiwekea ahadi kwamba iwapo huyo msichana ataanza kuonekana kuwa mgonjwa, papo hapo atamwambia na kumtia moyo ili akapime.

Majadiliano:

- Ni nini kilitokea katika hadithi hii?
- Ni kwa sababu gani Deo hakumwambia rafiki yake wa kike kuhusu hali yake ya kuwa na uambukizo wa VVU?
- Ni zipi hathari za Deo kutoshirikisha hali yake ya uambukizo wa VVU kwa rafiki yake wa kike?
- Ni nini kinaweza kufanyika ili kubadilisha hali hii?
- Je, wafanyakazi wa afya wanalo jukumu lolote la kutekeleza kwenye hali kama hii?

WOGA WA UAMBUKIZO KWA NJIA ZISIZOKUWA ZA NGONO/ WINGI, UBORA, NA NJIA ZA UAMBUKIZO (QQR) (YA MSINGI)

Chanzo: Imetokana na Kidd, R., et al. *Understanding and Challenging HIV Stigma: Toolkit for Action (Module B)*. 2007. Academy for Educational Development, International Center for Research on Women and International HIV/AIDS Alliance.

Taarifa za Wawezeshaji

Katika zoezi hili, wafanyakazi wa huduma za afya wataainisha aina maalumu za mawasiliano kwa watu wenye VVU, ambao wanahofia kwamba wanaweza kusababisha wao kuambukizwa VVU. Kisha wanaelezea sababu zinazowapelekea kuwa na woga huo. Mwezeshaji anawasilisha kielelezo cha QQR (wingi, ubora, njia za uambukizo), na washiriki wanaweza kuelezea kama woga wao ni halisia au hapana.

Woga wa uambukizo wa VVU ni mojawapo katika vichocheo au sababu za msingi za unyanyapaa, na ni muhimu kuwaruhusu wafanyakazi wa huduma za afya, haswa wale ambao wana mafunzo kidogo juu ya masuala ya VVU (mf., kazi za kiutawala, walinzi) wakati muafaka wa kutafakari namna ambavyo VVU huambukizwa –na namna visivyoambukizwa. Kuwa na uwezo wa kutoa taarifa sahihi ni nyenzo muhimu katika kuondoa unyanyapaa.

Malengo

Hadi mwisho wa kipindi hiki, washiriki watakua wanaweza:

- Kutamka woga wao kuhusiana na aina maalumu za mawasiliano na watu wanaoishi na VVU ikijumusha watu wazima, vijana wa umri wa balehe, na vijana waliopevuka
- Kueleza ni kwanini VVU haviwezi kuambukizwa kupitia njia zisizo za ngono

Muda

- Saa 1–2

Vifaa

- QQR zilizoandikwa katika karatasi ya bango -kitita
- Nakala za kielelezo cha QQR
- Kadi za kielelezo
- Kadi zilizoandikwa takwimu za Tanzania (angalia hatuwa 5 hapo chini)
- Gundi ya kubandikia karatasi

Maandalizi

- Fikiria juu ya kigawanyisha kikundi
- Andika “QQR” kwenye bango-kitita
- Tengeneza nakala za kielelezo cha QQR
- Sambaza kadi za kielelezo kwa kila kikundi

Hatua

1. Wagawe washiriki katika wawili–wawili na uliza:

- **“Ni woga gani ambao baadhi ya wafanyakazi wa afya au watu wengine wanakuwa nao kuhusu mgusano usio wa kingono na watu wanaoishi na VVU (ikijumuisha watu wazina na vijana wenye umri wa balehe/vujana walio pevuka) kazi na/au katika mazingira mengine?”**
- Watake hao washiriki wawili-wawili waandike dongoo moja tuu katika kila kadi kisha wabandike karatasi hizo ukutani. Mifano ya majibu/miitikio:
 - Ajali, mf., kupata VVU kupitia kujichoma sindano kwa bahati mbaya
 - Kujigusa na damu ya mwanamke mwenye uambukizo wa VVU wakati anajifungua
 - Mguso na damu ya mgonjwa mwenye VVU wakati wa kumshona jeraha
 - Kuwaambukiza watu wengine kupitia vyakula vilivyopikwa na mtu mwenye VVU
 - Kusaidia kumyamyua mtu mwenye VVU aliyejeruhiwa na mwenye vidonda vilivyo-wazi mwilini mwake
 - Kutumia vyoo vya jumuiya katika kituo cha kutolea huduma za afya ambacho kimetumiwa na mtu anayeishi na VVU
 - Kuchangia vyombo, vifaa vya kulia chakula n.k., na mtu anaeishi na VVU katika kituo cha kutolea huduma za afya

2. Waambie washiriki waweke kipaumbele:

- **“Ni woga gani miongoni mwa hizi zilizoainishwa tutilie mkazo zaidi? Upi ni woga mkubwa kuliko mwigine?”**

3. Chukua woga mmoja-mmoja na uwaulize wawili-wawili hao waeleze ni sababu gani zilipelekea katika woga huo?

Mifano ya majibu/miitikio:

- Vyoo vya jumuiya katika kituo cha afya: Mwanaume anayeishi na VVU amekaa kwenye choo, jasho lake linaingia kwenye kiti, na mtu yule anayefuata anakaa kwenye kiti hicho na anagusana na jasho hilo na kupitia hii anaambukizwa VVU.
- Mguso kwa kupitia chakula: Mwanamke anayeishi na VVU anapika chakula kwa ajili ya familia yake. Wakati akipika anajikata kidole chake. Damu inaingia kwenye chakula na kupitia chakula wanafamilia yake huambukizwa VVU.
- Kumbeba mtu aliyejeruhiwa: Wakati ukimbeba mtu huyo, chombo cha kubebea hugusana na damu ya mtu huyo mwenye mikato ya wazi na kuambukizwa VVU.

4. Kisha toa mwitikio kwa kila mojawapo ya maelezo hayo, kwa kutumia taarifa iliopo kwenye kielelezo cha QOR (Uboru, wingi na njia za uambukizo). Gawa kielelezo hicho na jadili taarifa hiyo iliyopo.

Mifano ya miitikio ya wawezeshaji kuhusiana na woga ulioibuliwa na washiriki:

- Vyoo vya jumuiya katika kituo cha kutolea huduma za afya: hakuna VVU kwenye jasho, hivyo hakuna anayeweza kupata VVU kwa kugusana na jasho. Kipo kiwango kidogo sana cha VVU katika mkojo au kinyesi na VVU hawawezi kuishi wakiwa nje ya mwili wa binadamu.
- Mguso kwa kupitia chakula: Virusi Vya VVU haviwezi kuishi nje ya mwili, kwa hiyo hata kama damu inaingia kwenye chakula; VVU vitakufa mara tu vinapoachwa wazi kwenye hewa. Kwa nyongeza, joto la kupikia linauwa VVU.

- Kumbeba mtu aliyejeruhiwa: Wakati wa kumbeba mtu aliyejeruhiwa, chombo cha kubebea kinaweza kugusana na damu ya mtu huyo na kupata VVU. Kuna uwezekano mdogo wa jambo hili kutokea, lakini jibu lake linafanana na hilo la hapo juu: Virusi Vya Ukimwi haviwezi kuishi nje ya mwili.
 - Kujichoma sindano au kugusana na damu wakati wa kujifungua au kuhudumia mtu mwenye jeraha: Hizi zote ni njia zenye uwezekano wa kuambukiza VVU. Kujichoma sindano kunaruhusu damu kwenda moja kwa moja kwenye mwili wa mtu mwingine, mojawapo ya sharti la kupata VVU. Njia nyingine ya kupata VVU, kwa namna hii ni iwapo mfanyakazi wa huduma za afya ana mikato mibichi. Katika mazingira kama haya, virusi vinaweza kujinasisha katika misuli yenye ute-ute wa mwilini. Vichocheo vingine vinahusika katika kusababisha uambukizo wa VVU utokee. Kwa mfano,
 - Watu wenye kiasi kidogo sana cha Virusi (<40 copies/ml) hawawezi kuambukiza VVU
 - Watu waliopatiwa tiba ya kukinga uambukizo wa VVU ndani ya saa 72 baada ya kujihatarisha na uambukizo wa VVU wana uwezekano mdogo sana wa kupata VVU
5. Andika dondoo zifuatazo kwenye kadi (dondoo moja katika kadi):
- Asilimia 41.3 ya wafanyakazi wa vituo vya huduma za afya walisema kwamba kwa kawaida, hutumia mipira miwili-miwili ya mkononi wakati wanawahudumia watu wenye VVU
 - Asilimia 17.2 walisema wanakwepa mgusano wa kimwili na mtu yeyote mwenye uambukizo wa VVU
 - Asilimia 53.6 walisema wanatumia mipira ya mikononi kwa shughuli zote za matunzo kwenye watu wanaoishi na VVU (hata kwa aina ya matunzo hayawahitaji wavae mipira ya mikononi)
 - Asilimia 75.2 walisema wanatumia tahadhari za ziada kwenye watu wanaoishi na VVU ambazo hawazitumii kwa wagonjwa wengine
 - Asilimia 53.5 wanasema wanao wasiwasi kuhusu kupata VVU kutokana na kugusa mavazi au matandiko ya mtu anayeishi na VVU
6. Gawa Kadi: Gawa kadi kwa washiriki tofauti-tofauti; waambie kundi kwamba unataka kushirikisha mambo yaliyoibulia kutokana na uchunguzi wa awali hapa Tanzania. Watake hao wenye kadi kusoma kwa sauti.
7. Wasilisho fupi kuhusiana na QQR
8. Hitimisha kwa kufanya mchakato kutumia maswali: Wapatie washiriki dakika chache kutafakari kuhusiana na nyenzo hii QQR na waruhusu waulize maswali yoyote.

Maudhui ya Muhimu Kuhusu QQR (Kwa Watumishi Waondoke Nayo)

Yapo masharti matatu, ambayo yote yanahitaji kuwepo, ili mtu aweze kuambukizwa VVU:

Ni lazima pawepo na IDADI ya kutosha ya VVU kwenye majimaji hayo wa mwili. VVU inapatikana kwa kiwango kikubwa kwenye damu, manii, majimaji ya ukeni, na maziwa ya mama, hivyo katika majimaji haya upo uhatarishi wa uambukizo. VVU vinapatikana kwa kiwango kidogo katika mate, matapishi, kinyesi, au mkojo, lakini virusi havipo hata kidogo katika jasho au machozi, hivyo katika hali hizi hakuna uhatarishi.

Ni lazima pawepo na UBORA wa kutosha: VVU ni lazima viwe na UIMARA WA KUTOSHA. Sasa tunafahamu kwamba watu wanaoishi na VVU, ambao wana idadi ya virusi visivyo hesabika tena (nakala chini ya 40/ml) hawana uwezo wa kuambukiza virusi kupitia mahusiano ya ngono (tazama kisanduku). Uhatarishi wa mtu ambaye anaishi na VVU ambaye wingi wa virusi vyake hauonekani tena kuambukiza virusi hivyo kupitia njia nyingine ni karibu na kutowezekana kabisa. Inafurahisha pia kutambua kwamba, kiulimwengu, halijawahi kuchapishwa tukio lolote ambalo linaonyesha kwamba uambukizo wa VVU umetokea kutoka kwa mtoto mwenye uambukizo kwenda kwa mtu mwingine. VVU haviishi juu ya ngozi, vinaishi ndani wa mwili. VVU haviwezi kuishi nje ya mwili wa binadamu. Vinaanza kufa mara tu vinapokua wazi kwenye hewa.

Ni lazima VVU vipate NJIA YA KUINGILIA kupitia kwenye ngozi ili kwenda kwenye mfumo wa damu ya mtu asiyekuwa na uambukizo:

- Kupitia mishipa ya vena (mf., kudunga sindano, ndivyo ambapo huingiza damu yenye uambukizo moja kwa moja kwenye damu ya mtu asiyekua na uambukizo)
- Kupitia kuta ya njia za haja kubwa au uke (wakati wa kufanya ngono), au kupitia michubuko kwenye uume hasa kwa wanaume wasiotahiriwa
- Miili yetu ina mifumo iliyofungwa: ngozi yenye afya ni kinga madhubuti kuliko zote dhidi ya VVU. VVU

Dondoo Kuhusu Wingi wa Virusi Visivyoonekana Tena na Kushusha Wingi wa VVU

Wingi wa Virusi usioonekana tena: ART inaweza kupunguza wingi wa virusi vya mtu hadi kwenye kiwango ambacho ni chini mno kiasi kwamba haviwezi kuonekana kwa kipimo (kwa kawaida chini ya nakala 40/ml kutegemeana na kipimo hicho). Hii inaitwa ni “kuwa na wingi wa Virusi visivyoonekana tena.”

Kuwa na Wingi wa Virusi visivyoonekana tena

- huzuia uambukizo wa VVU kupitia ngono
- huboresha afya ya mtu anayeishi na VVU
- *hakuondo* kwa ukamilifu virusi kutoka mwilini au kumtibu mtu kutokana na VVU

Kushusha wingi wa Virusi: Wakati ART inashusha wingi wa Virusi vya mtu kufikia nakala 200/ml au chini zaidi, hii inajulikana kama ni “ushushaji wa wingi wa VVU.” Hapa Tanzania, ushushaji wa wingi wa VVU kwa sasa kunajulikana kama ni kuwa na wingi wa Virusi wa kiasi cha nakala 1000/ml ama chini zaidi.

Kuwa “kushuka kwa wingi wa VVU”

- huzuia uambukizo wa VVU kupitia ngono: tafiti zinaonesha kwamba, pale ambapo mtu amekwisha-kushushiwa wingi wa virusi mwilini, hawezi kumwambukiza VVU mwenzi (wenzi) wake wa ngono.
- inaboresha afya ya mtu anayeishi na VVU
- *haiondo* kwa ukamilifu virusi kutoka mwilini au kumtibu mtu kutokana na VVU

Ufuasi mzuri kabisa wa dawa (kumeza dawa za ART namna ilivyoelekezwa) ni muhimu ili kufanikisha na kuendeleza wingi wa virusi visivyoonekana tena na pia kushuka kwa wingi wa VVU.

haviwezi kupita kwenye ngozi isiyo na jeraha. Hata kama ngozi inalo jeraha, VVU haviwezi kupenya kwa urahisi sana.

Kinga baada ya kujihatarisha (PEP) inahusisha matumizi ya dawa za kupunguza makali ya VVU (ARVs) baada ya uwezekano wa kuwa mtu amejiweka hatarini na uambukizo wa VVU ili kuzuia uambukizo wa VVU usitokee. PEP ni lazima ianzishwe ndani ya saa 72 baada ya kujihatarisha kwenye uambukizo wa VVU kwa kipindi cha hivi karibuni, ila kadiri unapoanza PEP mapema, ndio PEP inavyoweza kufanya kazi vizuri zaidi. PEP haina faida au matokeo mazuri kwenye uzuiaji wa VVU iwapo inaanzishwa saa 72 baada ya kujiweka hatarini kwa uambukizo wa VVU. Iwapo umeandikiwa tiba ya PEP, unahitajika kuitumia mara moja ama mara mbili kila siku kwa muda wa siku 28 kutegemeana na aina ya tiba uliyoandikiwa. PEP inafanyakazi vizuri na kwa kiwango kikubwa. PEP inayotolewa baada ya kujidunga sindano yenye damu ambayo ina VVU huondoa uhatarishi wa uambukizo kwa wastani wa 3 katika 1000 (0.3%), na kwa kiwango cha 1 katika 1000 (0.1%) baada ya kujihatarisha kupitia ute-ute wa mwili. Hakuna uhatarishi wa uambukizo wa VVU pale ambapo ngozi isiyo na jeraha imewekwa kwenye uhatarishi wa damu yenye uambukizo wa VVU.

KUUSHINDA WOGA KWA KUTUMIA TARATIBU ZA MSINGI ZA KUCHUKUA TAHADHARI (YA MSINGI)

Chanzo: Imetokana na Kidd R., S. Clay, M. Stockton, na L. Nyblade. 2015. *Facilitator's Training Guide for a Stigma-Free Health Facility*. Washington, DC: Futures Group, Health Policy Project.

Taarifa za Wawezeshaji

Taratibu za msingi za kuchukua tahadhari zinatekelezwa katika mazingira mbalimbali duniani kote.⁴ Zinatumiwa kulinda wafanyakazi wa afya, wateja, na wageni kuondoka kwenye **uhatarishi wa vimelea vitokanavyo na damu. “Za Msingi” humaanisha kwamba tahadhari hizi ni lazima zitumike dhidi ya wateja wote, bila kujali hali ya uambukizo wa wateja.**

Taratibu za msingi za kuchukua tahadhari ni miongoni mwa njia nzuri kuliko zote za kuwakinga wafanyakazi wa afya. Zinaainisha mjumuisho wa stadi na taratibu kwa wafanyakazi wa afya ili kujilinda wenyewe dhidi ya uambukizo na zinafanya zoezi la upimaji wa VVU kwa lazima kama njia ya kuwakinga wafanyakazi wa kwenye vituo vya kutolea huduma za afya lisiwe la lazima hata kidogo. Pia kwa kutumia taratibu hizi ni njia mojawapo ya kuhakikisha kwamba wateja hawatendewi visivyo—kuachwa bila huduma na kutengwa, kwa mfano—kutenganisha uhatarishi halisi mbali na woga wa hatari-ya-kuhusishwa.

Taratibu za msingi za kuchukua tahadhari pia huwakinga wateja dhidi ya wafanyakazi wa kwenye vituo vya kutolea huduma za afya wanaoishi na VVU. Watu wengi wanadhania kwamba ni wateja wanaoishi na VVU tu na kwamba wafanyakazi wa afya hawana uambukizo wa VVU, lakini hii sio kweli kila mara. Lakini, ni muhimu kusesitiza, kwamba uhatarishi wa kuambukiza VVU kutoka kwa wafanyakazi wa kituo cha kutolea huduma za afya anayeishi na VVU kwenda kwa wateja ni mdogo sana, haswa iwapo taratibu za msingi za kuchukua tahadhari zinafuatwa.

Zoezi hili ni utambulisho mfupi kuhusu taratibu za msingi za kuchukua tahadhari.

Malengo

Hadi mwisho wa kipindi hiki, washiriki watakuwa wanaweza:

- Kuelezea “taratibu za msingi za kuchukua tahadhari” **zinamaanisha nini**
- Kuelezea ni taratibu gani za msingi za kuchukua tahadhari zimetumika katika tituo vyao vya kutolea huduma za afya
- Kuelewa namna ambavyo kwa kutumia taratibu za msingi za kuchukua tahadhari kunaweza kupunguza unyanyapaa

Muda

- *Dakika 45*

⁴ Wasomaji wanaweza kuwa na mazoea zaidi na maneno “tahadhari za ujumla,” inayomaanisha kitendo cha kukwepa kugusana na majimaji ya mwili wa mgonjwa kwa njia ya kuvaa mipira ya mikononi itokanayo na vifaa visivyo na matundu kama vile mipira ya kitabibu, miwani ya macho, na ngao za kufunika uso. “Taratibu za msingi za kuchukua tahadhari,” ni dhana na hivi karibuni, ambayo inamaanisha kuweka mapangilio wa kufuata na kutumika katika kuzuia uambukizo wa magonjwa maalumu (kama VVU) ambao unaweza kuambukizwa kwa kugusa damu, majimaji ya mwili, ngozi yenye mikato, na ute-ute wa mwilini.

Vifaa

- Maswali ya bungua-bongo yaliyoandikwa katika karatasi za bango-kitita
- Maswali kwa ajili ya vikundi vidogo-vidogo yaliyoandikwa kwenye bango-kitita
- Nakala za kielelezo: Taratibu Za Msingi za Kuchukua Tahadhari ni nini?

Maandalizi

- Andaa vifaa vilivyoorodheshwa hapo juu

Hatua

1. Tambulisha zoezi.
2. Taratibu za msingi za kuchukua tahadhari ni nini? (wawili-wawili na kubungua-bongo): Watake washiriki waongee wawili-wawili na kubungua-bongo kususiana na maswali haya wakati wewe unaandika majibu kwenye bango-kitita
 - *Ni nini maana ya “taratibu za msingi za kuchukua tahadhari”?*
 - *Kuna tofauti gani kati ya tahadhari za ujumla na taratibu za msingi za kuchukua tahadhari?*
3. Vikundi vidogo-vidogo: Taratibu za msingi za kuchukua tahadhari ziwepo katika tituo vya kutolea huduma za afya: Wagawe washiriki katika vikundi vinne na wapatie kila kikundi swali la kujadili:
 - *Ni zipi baadhi ya taratibu za msingi za kuchukua tahadhari zinazotumika katika kituo chako cha kutolea huduma za afya?*
 - *Kuna vikwazo gani katika kutumia taratibu za msingi za kuchukua tahadhari?*
 - *Ni kwa namna gani taratibu za msingi za kuchukua tahadhari zinasaidia kutoa kinga na kuushinda woga?*
 - *Ni kwa namna gani taratibu za msingi za kuchukua tahadhari zinasaidia kupunguza unyanyapaa unaoelekezwa kwa watu wanaoishi na VVU?*
4. Mrejesho: Watake makundi warejee kwenye kundi kubwa na wapeane nafasi ya kutoa mrejesho juu ya dondoo zao katika bango-kitita.
5. Hitimisho: Fanya mjumuisho. Wasilisha na jadili dondoo zifuatazo iwapo hazijatajwa:
 - “Taratibu za msingi za kuchukua tahadhari” **zimewekwa** badala ya dhana ya “tahadhari za jumla.” **Ni dhana pana zaidi ambayo inajumuisha sio tu usalama wa wafanyakazi wa afya, ila kwa wateja na wageni pia. Ni dhana pana zaidi ambayo inajumuisha usalama kutokana na kuwekwa hatarini sio tu kwenye damu na maji-maji ya mwilini, lakini pia kwa uambukizo mwingine unaotokea katika vituo vya kutolea huduma za afya.**
 - Taratibu za msingi za kuchukua tahadhari zinajumuisha mfumo wa kudhibiti uambukizo ambao huwezesha vituo vya kutolea huduma za afya zionekane kuwa salama kwa wafanyakazi na kwa wateja. Hujumuisha tahadhari zilizoandaliwa ili kupunguza hadi kiwango cha chini sana uharishi wa VVU na magonjwa mengine ya kuambukizwa miongoni mwa wafanyakazi wa afya na wateja.
 - Kanuni ya kwanza ya taratibu za msingi za kuchukua tahadhari ni kwamba wafanyakazi wa afya wanazitumia kwa wateja WOTE, bila kujali iwapo wanadhani

mteja anaweza kuwa na uambukizo wa VVU ama anao ugonjwa mwingine wa kuambukiza. Lakini ni muhimu kulisitiza kwamba, taratibu za msingi za kuchukua tahadhari zinahusishwa na uambukizo wowote wa kitabibu, na sio VVU peke yake.

- Kanuni ya pili ni kwamba taratibu za msingi za kuchukua tahadhari zimeandaliwa ili kuwalinda makundi yote mawili dhidi ya uambukizo, yaani; wafanyakazi wa kwenye vituo vya kutolea huduma za afya na wateja.
- Taratibu za msingi za kuchukua tahadhari zinajumuisha mambo yafuatayo:
 - Usafi wa mikono
 - Kutumia vifaa-kinga na ambavyo haviruhusu bakteria kupita (vifaa vya kitabibu—ikijumuisha mipira ya mikononi, kichuja-hewa cha kufunika mdomo au pua, n.k.)
 - Uhifadhi wa na kuteketeza vitu vyenye ncha kali
 - Kutakasa vifaa ili viwe visafi mara zote
 - Usafi wa ndani/mazingira na kutupa taka
 - Usafi wa njia za hewa na kusitiri kikohozi

KUVUNJA UKIMYA KUHUSU NGONO (YA MSINGI)

Chanzo: Imetokana na Kidd R., S. Clay, M. Stockton, na L. Nyblade. 2015. *Facilitator's Training Guide for a Stigma-Free Health Facility*. Washington, DC: Futures Group, Health Policy Project.

Taarifa za Wawezeshaji

Katika majukumu yetu kama watoa huduma za afya, mara kadhaa tunaona vigumu kuongelea kuhusu ngono na wateja wetu. Kuongelea kuhusu ngono ambapo mara nyingine huonekana kama ni “kinyume na maadili” au “sio jambo la kawaida” kunaweza kuongeza kutukosesha raha. Mara nyingine, wafanyakazi wa afya hujisikia kukosa raha haswa katika kuongea na vijana wa umri wa balehe na vijana waliopevuka kuhusu mada zinazohusiana na shughuli za ngono.

Mitazamo yetu kama wafanyakazi wa afya kuhusu kitu kilicho “muafaka/sahihi” kuhusiana na ngono kunaweza kusababisha kutokuwakubali watu ambao hawaendani na mitazamo yetu ya kijamii kuhusu ni zipi tabia sahihi za ki-ngono. Mitazamo na imani zetu kuhusu ngono zinaweza kutufikisha katika unyanyapaa dhidi ya watu wazima na vijana wa umri wa balehe na vijana waliopevuka wenye VVU. Tunahitaji kuongea kwa uwazi zaidi kuhusu ngono, haswa iwapo tunafanya kazi katika huduma zinazohusiana na VVU, ujinsia na afya ya uzazi, ili kuhakikisha kwamba wateja wanaweza kuuliza maswali kwa uhuru na kupata taarifa sahihi ili kuwawezesha kundesha maisha yenye afya.

Pana mazoezi mawili ya kufanya chaguzi: moja ni uchunguzi wa siri; jingine linawahusu washiriki kufanya kazi katika makundi ya jinsi zao na kuuliza maswali kuhusu ngono.

Malengo

Hadi mwisho wa kipindi hiki, washiriki watakua wanaweza”

- Kutafakari juu ya hisia zao wenyewe juu ya kuongea kuhusu ngono, ikiwa na dhumuni la kuwa na uwezo wa kuongea kwa uwazi zaidi na wateja ili kuhakikisha kwamba wanapata taarifa wanazohitaji ili kuendesha maisha yenye afya
- Kutambua kwamba miiko inayohusishwa na kuongea kuhusu ngono mara nyingi inahusishwa na unyanyapaa
- Kutambua kwamba ile aina ya ngono tunayoifanya na katika umri gani tunachagua kuifanya ni jambo la faragha na ni kipengele kimoja tu katika maisha yetu

Muda

- *Dakika 45*

Chaguzi namba 1: Uchunguzi wa Siri ya Ngono

Vifaa

- Vipande vidogo-vidogo vya karatasi (10 kwa kila mshiriki). Iwapo ni kundi mchanganyiko, tumia rangi moja au muundo mmoja wa karatasi kwa ajili ya wanawake na aina nyingine kwa wanaume.
- Kikapu cha kukusanyia vile vipande vya karatasi

Maandalizi

- Panga viti viwe mbalimbali ili asiwepo mshiriki aliyeketi karibu sana na mwingine

Hatua

1. Tambulisha zoezi

Zingatia: Angalau wawezeshaji wawili wanahitajika ili kuendesha zoezi hili: mwezeshaji mmoja kule mbele ya chumba cha mafunzo ili asome maswali, yule mwezeshaji mwingine akae nyuma ya chumba cha mafunzo ili akusanye vile vipande vya karatasi na kwa haraka kuandika matokeo katika karatasi ya bango-kitita iliyokwisha kuandaliwa.

2. Eleza kwamba unakwenda kufanya uchambuzi kuhusu ngono na kwamba uchambuzi huu ni wa siri na usionukuu majina. Waambie washiriki kwamba, ***“Hakuna mtu yeyote atakayejua namna ulivyojibu/toa mwikio.”*** Waambie washiriki kwamba wanachokihitaji katika zoezi hili ni kalamu tu.
3. Wagawie vipande vya karatasi 10 kwa kila mshiriki (rangi moja kwa ajili ya wanawake, rangi tofauti kwa wanaume).
4. Uliza kila swali moja na waambie washiriki waandike majibu yao kwenye karatasi yao ikiwa na NDIO au HAPANA na kuikunja-kunja. Kusanya vipande hivyo vya karatasi katika bakuli au kikapu baada ya kila swali na andika majibu katika bango-kitita (tazama hapo chini). Usiwasilishe majibu haya hadi maswali yote yameulizwa.
5. Wasilisha na jadilini matokeo (moja baada ya jingine iwapo mnao muda). Unaweza kuruhusu maoni machache katika kila swali, kwa mfano, *“Je hii ndiyo ungetegemea? Unajisikiaje kuhusu majibu haya?”*
6. Maswali ya mchakato:
 - *Ulijisikiaje kuyajibu maswali haya?*
 - *Unajifunza nini kutokana na zoezi hili?*

Maswali

1. Je unaweza kuongea kwa uwazi na uhuru kuhusu ngono na marafiki wa karibu?
2. Je unafurahia ngono?
3. Je unafurahia kufanya ngono na wenza wengi?
4. Je umetumia kondomu wakati ulipofanya ngono kwa mara ya mwisho?
5. Je umeshawahi kupima VVU?
6. Je umeshawahi kupata ugonjwa unaoambukizwa kwa njia ya kujamiiana (STI)?
7. Je ulifurahia kufanya ngono ulipokuwa kijana?
8. Je huwa unahofia mimba wakati wa kufanya ngono?
9. Je huwa unakuwa na njozi kuhusu aina tofauti-tofauti za ngono?
10. Je huwa unapata ndoto/njozi kuhusu ngono?

Mfano wa kisanduku cha/jedwali la matokeo

S. Je unafurahia ngono?	Ndio	Hapana
Wanawake	11	2
Wanaume	10	1

Chaguzi namba 2: Maswali ambayo Mara Nyingi Umetaka Kuuliza Kuhusu Ngono

Vifaa

- Vipange vidogo-vidogo vya karatasi (10 kwa kila mshiriki)
- Vikapu/ndoo 2 au kitu cha kukusanyia karatasi
- Karatasi za bango-kitita na kalamu za maka kwa kila kikundi

Hatua

1. Tambulisha zoezi
2. Wagawe katika makundi wawili (kundi la wanaume na kundi la wanawake). Wawezeshaji ni lazima watambue kwamba wanaweza kuwepo watu ndani ya mafunzo ambao wanakosa raha kujitambulisha kama “wanaume” au “wanawake,” au ambao hujitambulisha kwa jinsi ya tofauti na ile ya kibaiologia. Watakie washiriki waende na kundi linalofuata karibu na utambulisho wao wa mrengo wa ujinsia.
3. Mpatie kila mtu karatasi ya bango-kitita mtake aandike swali kuhusu ngono kwa ajili ya jinsia ya tofauti naye. Kwa mfano, kwa wanawake sema, **“Andika swali linalohusu ngono ambalo mar azote umetaka kuwauliza wanaume.”** Kwa wamaume, sema, **“Andika swali linalohusu ngono ambalo mar azote umetaka kuwauliza wanawake.”** Sisitiza kwamba maswali ni ya siri na yasiyowekewa majina.
4. Kusanya maswali kutoka kwa kila mshiriki katika kikapu na kisha wapatie wanawake yale maswali kutoka kwa wanaume na vivyo-hivyo kwa wanaume; maswali yale ya kutoka kwa wanawake.
5. Watake kila kundi kujadili maswala na kuandika majibu katika bango-kitita.
6. Watake kundi la wanaume na kisha kundi la wanawake na kuwasilisha majibu yao.
7. Fanya mchakato: Uliza, **“Tumejifunza nini kutokana na zoezi hili?”**

MCHEZO WA KULAUMU: VITU WATU WANAVYOSEMA (YA MSINGI)

Chanzo: Imetokana na Kidd R., S. Clay, M. Stockton, na L. Nyblade. 2015. *Facilitator's Training Guide for a Stigma-Free Health Facility*. Washington, DC: Futures Group, Health Policy Project.

Taarifa za Wawezeshaji

Katika zoezi hili washiriki watang'amua maneno yanayotumika katika kunyanyapaa watu wanaoishi na VVU (watu wazima, vijana wa umri wa balehe, na vijana waliopevuka), pamoja na vijana kwa ujumla. Lugha inaweza kuwa ni kali sana, kwa hiyo watu wanahitaji kuelewa ni KWA NINI wanaambiwa waweke orodha ya maneno yanayowanyanyapaa kwa watu wanaoishi na VVU.

Zoezi hili linajulikana kama **"Vitu watu wanavyosema"** na inawapa washiriki fursa ya kueleza **maneno yanayonyanyapaa wakati wakiyaelekeza kwa "watu wengine."** Wakati baadhi ya maneno haya kwa kawaida yanatumika na jamii, baadhi ya maneno ni yale ambayo pia yanayotumiwa na washiriki.

Katika kufanya zoezi hili, weka bayana kwamba tunatumia maneno haya sio kwa dhamira ya kuwatusi au kuwaudhi watu, bali ni ili kuonesha namna ambavyo maneno haya ya kunyanyapaa yanavyoumiza.

Dondoo za zaidi kwa ajili ya wawezeshaji:

- **Mrejesho ndani ya zoezi hili ulenge kwenye "namna ambavyo washiriki wanajisikia kuhusiana na maneno haya," badala ya kutilia mkazo kwenye yale maneno yenyewe.** Hii inasaidia kukwepa vicheko vya kudhalilisha/kejeli ambavyo mara nyingi vinaweza kutokea. Jambo lililo la masingi katika zoezi hili ni kuwasaidia washiriki watambue namna maneno haya yanavyoweza kuumiza.
- Kabili vicheko. Mara nyingi washiriki watacheka kutokana na udhalilishwaji. Hii ni fursa nzuri ya kuuliza, **"unajisikiaje kuhusiana na kicheko hicho?"**
- Bungua-bongo kwa mzunguko ni kiburudisho, ila kujifunza halisi kutatokana na ule mrejesho ambao utatokea, kwa hiyo hakikisha kwamba unaruhusu muda na nguvu na juhudi za kutosha kwa ajili ya kujifunza halisia ijitokeze.
- Unahitaji kutafakari hisia zako mwenyewe kuhusu masuala haya kabla ya kujaribu kuongoza majadiliano na watu wengine.

Malengo

Hadi mwisho wa kipindi hiki, washiriki watakua wanaweza:

- Kuainisha maneno yanayotumika katika kunyanyapaa watu wanaoishi na VVU (watu wazima, vijana wa umri wa balehe, na vijana waliopevuka), pamoja na vijana kwa ujumla
- Kutambua kwamba maneno haya yanaumiza
- Kuelewa uhusiano kati ya lugha na unyanyapaa

Muda

- *Saa 1*

Vifaa

- Karatasi za bango-kitita zenye kuwekwa alama/maneno:
 - Vitu watu wanavyosema kuhusiana na watu wanaotumia dawa za ARVs
 - Vitu watu wanavyosema kuhusu vijana wanaoishi na VVU
 - Vitu watu wanavyosema kuhusu wasichana wa umri mdogo wanaopata mimba
 - Vitu watu wanavyosema kuhusu wanawake walio na watoto lakini hawajaolewa
 - Vitu watu wanavyosema kuhusu vijana
 - Vitu watu wanavyosema kuhusu mama wa msichana wa umri mdogo aliyepata mimba
 -
- Kalamu za maka
- Gundi ya karatasi
- Vipande vya karatasi vilivyoainisha majukumu kutegemeana na zile karatasi za bango-kitita za hapo juu zilizoandikwa alama/maneno; vipande hivyo viwekwe kwenye kofia au kikapu ili washiriki waweze kuchagua kwa namna isiyo na mpangilio maalumu

Maandalizi

- Bandika karatasi tatu za bango-kitita katika kuta tofauti-tofauti, kila moja ikiwa na kichwa cha habari: (1) Watu wanaoishi na VVU (watu wazima), (2) vijana wa umri wa balehe na vijana waliopevuka wanaoishi na VVU), na (3) vijana kwa ujumla.

Hatua

1. Gawa majukumu kwa kila mtu, kuendena na makundi yaliyoainishwa kwenye zile karatasi za bango-kitita: watu wazima wanaoishi na VVU, kijana (chini ya umri wa miaka 18) anayeishi na VVU na ambaye amekuwa kwenye tiba tangu akiwa na umri wa miaka 8, kijana wa umri wa miaka 16 anayeishi na VVU na ambaye ameanza matibabu ya ART hivi karibuni, watu wazima wanaoishi na VVU, vijana kwa ujumla, mwanamke mwenye watoto lakini ambaye hajaolewa, wasichana wa umri wa balehe ambao ni wajawazito lakini hawajaolewa. Lazima pawepo na idadi sawa ya washiriki kwa kila kundi.

Zingatia: Njia mojawapo ya haraka ya kuwapanga washiriki kwa ajili ya zoezi hili ni kuwa umeyaandika majukumu yale katika vipande vya karatasi. Vikunje na viweka katika kofia. Watakie washiriki kuchukua kipande cha karatasi kutoka kwenye hiyo kofia. Kwa njia hiyo kila mmoja ataweza kujua yeye ni nani na jukumu lake ni lipi (mara nyingine watu husahau).

2. Bungua-bongo kwa mzunguko: Waambie kila kundi waende kwenye eneo lao katika zile karatasi za bango-kitita. Wapatie kalamu za maka na waambie kila kundi waandike kwenye hizo karatasi za bango-kitita vitu vyote ambavyo watu husema kuhusiana na watu wa kundi hilo. Baada ya dakika mbili, tamka kwa sauti kubwa, “*Badili!*” au imba wimbo na kuwaambia makundi wabadilishane kwa mithili ya mzunguko wa saa kuelekea kwenye karatasi ya bango-kitita inayofuata; waambie wasome dondoo ambazo tayari zimeorodheshwa, na kisha waongeze nyingine mpya. Endelea hadi makundi yote yawe yamekwisha-changia kwenye karatasi zote za bango-kitita na wamerejea kwenye karatasi ya bango-kitita walipoanzia.

3. Mrejesho: Warejeshe watu wote pamoja katika mduara mkubwa. Mwambia mtu mmoja katika kila kundi ayasome yale maneno kwenye karatasi yao ya bango-kitita, akianza na ***“Mimi ni (mfano, mimi ni kijana ninayeishi na VVU) na hivi ndivyo ninavyosema kuhusu mimi....”*** (Hii ni hatua muhimu)
4. Baada ya orodha zote kusomwa, uliza maswali yafuatayo:
 - Mnajisikiaje kuhusu majina haya?
 - Ni kwa nini tunatumia lugha inayoumiza kiasi hiki?
 - Je hii inatuonesha nini kuhusu uhusiano kati ya lugha na unyanyapaa?
 - Je lugha za namna hii zinaathiri vipi huduma tunazozitoa hapa kituoni kwetu?
5. Hitimisho:
 - Maneno yanayotumika katika zoezi hili yanatuonyesha kwamba pale tunaponyanyapaa, tunaacha kabisa kushughulika na watu kama binadamu. Kutumia maneno yanayoibisha kunatupatia hisia za kuwa sisi tunayo hadhi/uwezo zaidi kuliko wengine.
 - Maneno ya kunyanyapaa ni makali sana na ya kutukana. Yana nguvu kubwa ya kuumiza, kudhalilisha, na kuharibu ari ya ndani ya mtu.
 - Matabaka ya Unyanyapaa: Watu walioathiriwa na unyanyapaa unaohusishwa na VVU mara nyingi ni wale ambao tayari waliokwisha-nyanyapaliwa, kwa mfano, wanawake na vijana. Hawana uwezo wa kutosha kukabiliana na unyanyapaa.
 - Kuna uhusiano mkubwa kati ya unyanyapaa na jinsia. Tumeuona unyanyapaa ambao unawakabili wasichana na wanawake iwapo hawaendani vizuri na mategemeo ya kawaida yanayowekwa kwao na jamii.

AINA, ATHARI/MATOKEO, NA SABABU/VYANZO VYA UNYANYAPAA UNAOHUSIANA NA VVU—MTI WA MATATIZO (YA NGONGEZA)

Chanzo: Imetokana na Kidd R., S. Clay, M. Stockton, na L. Nyblade. 2015. *Facilitator's Training Guide for a Stigma-Free Health Facility*. Washington, DC: Futures Group, Health Policy Project.

Taarifa za Wawezeshaji

Zoezi hili linaweza kufanyika kama kipindi cha hitimisho kwa ajili ya yale yote yaliyofanyika kutoka mwanzoni mwa warsha. Linaweza pia kufanyika kama shughuli ya peke yake.

Inafanya mapitio na pia kutazama aina, matokeo/athari na vyanzo/sababu za unyanyapaa **unaohusishwa na VVU katika ukurasa mmoja**. **Zoezi hili linatumia mfano wa mti**. “mti wa matatizo ya unyanyapaa” ni njia inayoelezea aina, matokeo/athari na vyanzo/sababu za unyanyapaa kwa kulinganisha na shina (aina za unyanyapaa), matawi (matokeo/athari ya unyanyapaa), na mizizi (vyanzo/sababu za unyanyapaa - ile sehemu iliyojikita ndani sana) ya huo mti. Washiriki wanaandika aina, matokeo/athari au vyanzo/sababu kwenye kadi na kuzibandika kadi hizo kwenye sehemu husika ya huo mchoro wa mti.

Elezea mbinu hii kabla hujagawa makundi.

Angalizo: Kubandika majibu sio kazi ngumu na wala si jambo la haraka. Majibu yanaweza kwenda sehemu tofauti-tofauti kwa wakati huo-huo.

Malengo

Hadi mwisho wa kipindi hiki, washiriki watakua wanaweza:

- Kuelezea aina tofauti-tofauti za unyanyapaa na jinsi unyanyapaa unavyoathiri watu
- Kuainisha baadhi ya vyanzo/sababu (vichocheo) vya unyanyapaa.
- Mjumuisho wa matendo ambayo yanaweza kufanyika ili kupunguza unyanyapaa na ubaguzi ambao umekwisha-ainishwa ndani ya kipindi chote cha mafunzo haya

Muda

- *Saa 2*

Vifaa

- Mchoro wa Mti na kadi za mifano (tazama hapo chini)
- Kadi na kalamu za maka kwa ajili ya washiriki
- Gundi ya karatasi

Maandalizi

- Weka mchoro mkubwa wa mti kwenye karatasi ya bango-kitita ukiwa umeainishwa **“matokeo/athari,” “aina,” na “vyanzo/sababu,” kwenye eneo husika la mti huo** (tazama kielelezo hapo chini).
- Andika kwenye kadi mfano wa jibu/mwitikio unaotegemewa katika kila eneo la mti na uibandike kadi hiyo katika eneo husika.

Eneo	Sehemu za Mti	Sura	Mifano
Juu	Matawi	ATHARI / MATOKEO	Upweke
Katikati	Shina	AINA	Kupachika majina
Chini	Mizizi	VYANZO / SABABU	Kukosa uelewa

Hatua

- Bungua-bongo kwa kadi: Gawa washiriki kwenye vikundi vya watu wawili-wawili au watatu-watatu. Wapatie kadi na kalamu za maka. Watake hao wawili-wawili au watatu-watatu waandike dondoo kuhusiana na aina, athari/matokeo, na vyanzo/sababu – dondoo moja moja kwa kila kadi – na kisha wazibandike kwenye sehemu husika ya mti. Wakumbushe kutilia maanani unyanyapaa unaohusishwa na VVU kwani unaathiri makundi mbalimbali: watu wanaoishi na VVU, vijana waliopevuka na wale wa kwenye umri wa balehe, familia, na watoa huduma za afya.
- Weka pamoja dondoo za kufanana na ondoa zilizojirudia-rudia.
- ATHARI / MATOKEO: Gawa washiriki katika vikundi vidogo-vidogo na waambie kila kundi wachambue athari/matokeo ya unyanyapaa kwa makundi maalumu (mfano; wanaume, wanawake, watoto, vijana na vijana wa umri wa balehe, n.k)

KUNDI A : Iwapo mtu huyo anayenyanyapaliwa ni mwanamke, kuna athari gani kwake?

KUNDI B: Iwapo mtu huyo anayenyanyapaliwa ni mwanamume, kuna athari gani kwake?

KUNDI C: Iwapo mtu huyo anayenyanyapaliwa ni kijana, kuna athari gani kwake?

KUNDI D: Iwapo wanaonyanyapaliwa ni familia nzima, kuna athari gani kwao?

KUNDI E: Iwapo wanaonyanyapaliwa ni watoa huduma za afya, kuna athari gani kwao?

KUNDI F: Kuna athari gani za unyanyapaa unaohusishwa na VVU kwenye janga la UKIMWI?
- VYANZO/SABABU (vichocheo): Endeleza mchakato huo kwenye makundi hayo-hayo ya hapo juu. Waambie vikundi wachambue vyanzo/sababu (vichocheo) vya unyanyapaa kwa ajili ya kundi lao (m.f., wanawake, wanaume, vijana waliopevuka na vijana walio katika umri wa balehe, n.k) na waainishe suluhu/tatuzi zinazowezekana.

Mifano ya Majibu/Miitikio

Athari/Matokeo ya Unyanyapaa

- Binafsi: Aibu. Kutengwa. Kujitenga/Kujiondoa. Upweke. Kupoteza Ari ya ndani. Kujiona sio mzalishaji. Kujilaumu. Kukata tamaa. Msongo. Kuwa Mlevi. Kuingia kwenye Sonona. Kujiua. Kufa. Hasira. Kuwa Katili au kufanyiwa ukatili. Kufukuzwa nyumbani/kufukuzwa kwenye kituo cha kutolea huduma. Kufukuzwa Kazi. Kuacha Kazi kabla ya muda unaotakiwa. Kulazimika kuondoka kwenye jamii yako/eneo la kazi. Kusitisha tiba (utoro). Ufuasi mbaya wa Dawa. Woga wa Kushirikisha. Kukwepa Kupimwa na Kutumia Huduma za UKIMWI.
- Familia: Ugomvi kwenye familia. Kulaumiana na Kugombana. Wanafamilia kuondoka/kufukuzwa nyumbani. Talaka au Kutengana.
- Jamii: Uzalishaji kushuka kwa sababu watu wanaoishi na VVU hufukuzwa kazi au kulazilimishwa kuondoka kwenye jamii.
- Janga la UKIMWI: Kuenea kwa uambukizo. Woga husababisha watu wakatae kufanya kipimo cha VVU-wanapendelea kutokufahamu hali zao za uambukizo.

Aina za Unyanyapaa

- Aibu na Lawama: Kupachikwa majina mabaya. Kunyooshewa Vidole. Kushushiwa hadhi. Kugombezwa. Kueneza Uvumi. Kusengenya.
- Kutengwa: Kukataliwa. Kudharauliwa. Kutengana matandiko, vifaa vya chakula, n.k. Kujificha chumba cha uani.
- Kujinyanyapaa: Kujilaumu na kujitenga. Kujikatia tamaa. Kujiondoa kwenye shughuli.
- Unyanyapaa wa Kuhusishwa: Familia na marafiki wa watu wanaoishi na VVU na wafanyakazi wa vituo vya kutolea huduma za afya pia hunyanyapaliwa.

Vyanzo/Sababu/Vichocheo vya Unyanyapaa

- Hukumu za Kimaadili: Mtazamo kwamba watu wanaoishi na VVU ni watenda dhambi, malaya. Wamekiuka maadili ya kijamii. Imani za watu kuhusu kusambaza uovu, kutokuwa wasafi, waambukizaji, wasio wasafi, wapenda ngono, utambulisho wa mrengo wa ujinsia, wafanyakazi ya ngono.
- Woga na Kukosa Uelewa: Uelewa mdogo na Imani potofu kuhusiana na uambukizo wa VVU unaopeleka woga wa kupata VVU kupitia miguso ya kawaida—watu wanawatenga na kuwakataa wengine. Woga wa uambukizo, woga wa visivyojulikana, woga wa kifo.
- Jinsia: Mara kadhaa jinsia ya mhusika inayo mchango kwenye unyanyapaa. Inaelekea kwamba wanawake na wasichana hunyanyapaliwa zaidi kuliko wanaume na wavulana. Kwa mfano, mwanamke kijana anayeaminika kwamba anao uwezo wa **kufanya ngono anaweza kuonekana kama vile hana maadili au “ameharibika”, na kuadhibiwa ipasavyo, lakini kijana wa kiume anayejihusisha na tabia hiyo hiyo anaweza asihukumwiwe kwa ukali kiasi hicho “kwani afanya tu kile ambacho vijana wa kiume wanatakiwa kukifanya.”**

Mifano ya Majibu/Miitikio (ya kuendelea)

- Umaskini: Uwezo wa kiuchumi mara nyingi hutoa mchango katika hadhi ya mtu. Watu masikini mara nyingi hunyanyapaliwa kuliko matajiri.
- Tabaka la Nyongeza katika Unyanyapaa: Wanawake, wafanyakazi wa kuhama-hama (mf., wanaofanya biashara ya ngono, madereva wa magari ya masaafa marefu, vibarua wa kuhamia) na wasichana wajawazito ambao hawajaoelewa wote hawa tayari wamekwisha kunyanyapaliwa, kwa hiyo ni rahisi sana kuwalaumu.
- Mwonekano: Mwonekano wa kimwili wa watu wanaoishi na VVU, mf., wembamba au harara kwenye ngozi, mwonekano wa hivi hutumika kama msingi wa kunyanyapaa.
- Taswira za kwenye Mitandao: Taswira za vifo vibaya zinazooneshwa katika mitandao hufanya watu wawaogope watu wanaoishi na VVU.

KABILIANA NA UNYANYAPAA—KUWA BADILIKO! (YA NYONGEZA)

Chanzo: Imetokana na Kidd R., S. Clay, M. Stockton, na L. Nyblade. 2015. *Facilitator's Training Guide for a Stigma-Free Health Facility*. Washington, DC: Futures Group, Health Policy Project, iliyotumia “Understanding and Challenging Stigma Towards Men Who Have Sex with Men: Toolkit for Action (Cambodia)—Exercise E3.”

Taarifa za Wawezeshaji

Dhumuni la zoezi hili ni kutafakari namna ambavyo tunaweza kukabiliana na unyanyapaa kila siku haswa katika maeneo yetu ya kazi.

Washiriki wanajifunza namna ambavyo wanaweza kuwa na uthubutu na kisha kufanyia kazi stadi hiyo katika mfululizo wa maigizo yaliyopangwa yafanyike na watu mawili-mawili. Mazoezi hayo yanawasaidia washiriki kuona kwamba kutenda kinyume na unyanyapaa mahali popote na wakati wowote pale unyanyapaa huo unapotokea ni hatua ambazo sisi sote tunaweza kuzichukua ili kuweka mambo katika vitendo na kuleta mabadiliko.

Malengo

Hadi mwisho wa kipindi hiki, washiriki watakua wanaweza:

- Kufanyia mazoezi stadi ya uthubutu ili kukabiliana na unyanyapaa
- Kuelewa umuhimu wa kuongea au kutamka mambo bayana

Muda

- Saa 1

Vifaa

- Karatasi ya bango-kitita yenye tafsiri ya uthubutu
- Karatasi ya bango-kitita kwa ajili ya kuandika majibu au miitikio/majibu
- Kalamu za maka
- Gundi ya karatasi

Maandalizi

- Andika tafsiri ya uthubutu kwenye karatasi ya bango-kitita

Hatua

1. Utambulisho: Eleza kwamba kipindi hiki kinadhamiria kufanyia mazoezi namna ya kukabiliana na unyanyapaa pale unapotekea katika muktadha tofauti-tofauti.
2. Vikundi vya wawili-wawili na kubungua bongo: Kwenye makundi ya wawili-wawili waulize washiriki wanaelewa nini juu ya dhana ya *uthubutu*. Andika majibu kwenye karatasi ya bango-kitita. Baada ya kupata majibu ya kutosha shirikisha hiyo maana ya uthubutu na fanya msisitizo kwenye dondoo zilizojitokeza na hizi hapa chini.

Tafsiri ya uthubutu

Kusema kile unachokifikiri, kukihisi na kukitaka kwa uwazi, kwa namna ya uaminifu na kujiamini ambavyo ingekuwa vizuri kwako wewe na kwa watu wengine. Haijumuishi kuonesha hasira na inaweza kutokana na sehemu ya huruma.

Dondoo kuhusiana na kuwa na uthubutu:

- Pale unaposhughulikia hali ya tabia ya mtu tumia ukweli tu.
- Sema *mimi* ninahisi, ninafikiri, au ningependa.
- Usiombe msamaha kwa kusema kile unachokifikiri wala usijishushe hadhi yako.
- Simama au keti wima kwa namna inayoonesha kwamba upo huru.
- Himili kichwa chako juu na umwangelie huyo mtu mwingine machoni.
- Ongea kwa ufasaha ili mtu huyo aweze kukusikia sawasawa.
- Shikilia mawazo yako mwenyewe na ujisimamie.
- Usiwe mwoga katika kutokukubaliana na watu wengine.
- Kubali haki ya watu wengine kusema hapana na wewe mwenyewe ujifunze kusema hapana.

Mfano: “Unaposema kwamba *mimi* ni Malaya na kwamba hiyo ndio sababu nina uambukizo wa VVU, nahisi kutokuridhika na kuhukumiwa. Ninataka uache kusema mambo hayo kuhusu *mimi*.”

3. Maigizo ya wawili-wawili (mzunguko wa kwanza): Eleza kwamba sasa tunakwenda kufanya mazoezi namna ya kukabiliana na unyanyapaa na ubaguzi katika mazingira ya kawaida kazini, kwa kutumia uthubutu. Waambie washiriki wasimame katika mistari miwili waklangaliana na kisha kuungana na mtu wa upande wa pili. Waambie washiriki waandae igizo kuhusu mazingira haya yafuatayo:

Ninyi wawili ni wafanyakazi wa afya. Mfanyakazi wa afya A (anayenyanyapaa) analalamika kwa mfanyakazi wa afya B (anayekabiliana na unyanyapaa huo) kuhusiana na mteja, akisema kwamba mteja (anayehisiwa kwamba anaishi na VVU) anaudhi na hana maadili. Mfanyakazi wa afya B. Igiza!

4. Maigizo ya wawili-wawili (muktadha tofauti-tofauti): Baada ya dakika mbili, waambie washiriki wabakie na mwenza yule-yule na wafanye igizo jingine kwa kutumia muktadha zaidi ilioko hapa chini. Kwa kila muktadha mpya, wale wawili-wawili watakuwa wanapeana jukumu la kucheza kama mtu anayenyanyapaa na yule anayekabili unyanyapaa huo.

Angalizo: Wawezeshaji wanaweza kuamua idadi ya mizunguko itakayochezwa kutegemeana na muda uliopo (wakitenga dakika 30 kwa mchakato wa igizo na hitimisho).

Muktadha wa Nyongeza namba 1: Mfanyakazi wa afya A (anayenyanyapaa) anaonekana na mfanyakazi wa afya B (yule anayekabiliana unyanyapaa) akitumia mipira miwili-miwili ya mikononi wakati akimhudumia mtu anayeishi na VVU. Mfanyakazi wa afya B lazima akabiliane na aina hiyo ya unyanyapaa.

Muktadha wa Nyongeza 2: Mfanyakazi wa afya B (anayekabiliana na unyanyapaa) anaona kwamba msichana mdogo (miaka 16) ambaye hajaolewa na ni

mjamzito amekuwa ameketi chumba cha mapokezi kwa muda wa saa kadhaa. Mfanyakazi wa afya A (anayenyanyapaa) ambaye anafanya kazi eneo la mapokezi na ambaye ana wajibu wa kuwaita wateja ili kuonwa.

Muktadha wa Nyongeza 3: Mfanyakazi wa afya A (anayekabiliana na unyanyapaa) anafahamu kwamba mfanyakazi mwenzake anayelitwa Rehema anaishi na VVU. Anaona mfanyakazi wa afya B (anayenyanyapaa) anakwepa kufanya kazi na Rehema. Mfanyakazi wa afya A amekuwa akisikia mfanyakazi wa afya B akilalamika kwa wafanyakazi wengine kuhusu Rehema, akisema ni hatarishi kwa wafanyakazi na wateja na asiruhusiwe kuendelea kufanya kazi katika kituo hicho cha kutolea huduma za afya.

Muktadha wa Nyongeza 4: Mfanyakazi wa afya A (anayekabiliana na unyanyapaa) anasikia mfanyakazi wa afya B (anayenyanyapaa) akimwambia mteja wa kike anayeishi na VVU kwamba asipate watoto.

5. Mrejesho igizo: Waambie baadhi ya wale wawili-wawili waonyeshe maigizo yao mbele ya ule mduara mkubwa (kundi moja baada ya jingine). Kila baada ya igizo, uliza, **“Anayekabiliana na unyanyapaa alifanyaje? Alitumia mbinu gani? Je mbinu hiyo ilifanya kazi? Ni mbinu gani nyingine zinaweza kutumika?”**

Baada ya kila igizo waulize washiriki wengine iwapo wanayo njia nyingine nzuri zaidi ya tofauti ya kumpa changamoto yule aliyekuwa ananyanyapaa na uwaruhusu wachukue lile jukumu la yule aliyekuwa anakabiliana na unyanyapaa kwenye igizo hilo na waonyeshe mbinu zao hizo za tofauti. Kila baada ya jaribio moja, uliza, **“Ni nini kimeleta utofauti?”** (mf., mabishano mazuri, sauti imara, lugha ya mwili, kujiamini, n.k)

6. Mchakato: Uliza, **“Tumejifunza nini kuhusiana na njia nzuri kuliko zote za kukabiliana na unyanyapaa?”**

7. Hitimisho:

- Sisi sote tunaweza kukabiliana na unyanyapaa katika ngazi ya mtu binafsi kwa kutumia stadi ya uthubutu.
- Sera za Kitaaluma na Mwongozo wa Maadili katika vituo vya kutolea huduma za afya ni lazima vitekelezwe sambamba na vile vitendo vya ngazi ya mtu binafsi dhidi ya unyanyapaa na ubaguzi ili kuwalinda wateja. Wasimamizi wa ngazi ya juu ni lazima wasimamie mchakato huu.
- Miitikio yenye nguvu kuliko yote kwa watu ambao wananyanyapaa ni ile ambayo inamfanya yule anayenyanyapaa aache na kufikiria kwa kina badala ya kujisikia kwamba anashambuliwa na kwamba anashindwa kujitetea. Wengi miongoni mwetu hatutambui baadhi ya vitu tunavyovisema au kuvifanya ni unyanyapaa au vinanyanyapaa.

USIRI NA UNYANYAPAA (YA MSINGI)

Chanzo: Imetokana na Clay, S., C. Chiiya, M. Chonta, C. Stewart, na L. Nyblade. Unpublished. *Building Safe and Friendly Health Services for Ghana: Facilitator's Guide for Stigma and Discrimination-Reduction*. Washington, DC: Palladium, Health Policy Plus.

Taarifa za Wawezeshaji

Usiri ni mada muhimu ya kujadili katika muktadha wa unyanyanyapaa katika vituo vya huduma za afya kwa sababu kadhaa. Baadhi ya wateja wanaogopa kutumia huduma za afya kwa sababu wanahofia kutokuwepo kwa usiri. Iwapo watafanya kipimo cha VVU je majibu yao yatakua siri? Pia panaweza kuwepo na mvutano kati ya usiri na unyanyapaa: mara nyingine wahudumu wa afya husisitiza usiri mno hadi mtu huyo anayeishi na VVU anaweza kuhisi kuwa ni makosa kuwa wazi kuhusu hali yake ya uambukizo. Mfano mmojawapo wa hii ni kwamba vijana wengi wa umri mdogo waliozaliwa na VVU wamekua wakiambiwa washirikishe hali za uambukizo kwa mtu, mara nyingine kuwalinda wao (au familia zao) dhidi ya unyanyapaa, kwa hali hiyo wanahisi hawawezi kuongea kwa wengine, hata kama wanataka kuuliza maswali au wana wasiwasi au shauku.

Zoezi hili linajumuisha mchezo mrahisi ambao washiriki wanaandika kipande fulani cha taarifa binafsi ambayo wasingetaka mtu mwingine yoyote aijue na kisha kumpatia mshiriki mwingine. Ni muhimu sana kumwambia kila mmoja aahidi kutokusoma karatasi ya mwenzake. Majadiliano au mchakato utafanyika baada ya mchezo ndipo masuala yanayohusu usiri yatakapojitokeza.

Malengo

Hadi mwisho wa kipindi hiki, washiriki watakua wameelewa:

- Haki ya usiri kwa mtu mmoja-mmoja
- Uhusiano kati ya usiri, madaraka na unyanyapaa
- Athari zinazoweza kuwepo pale mfanyakazi wa afya anapokiuka usiri

Muda

- Saa 1

Vifaa

- Karatasi za bango-kitita zinazoonesha maswali ya vikundi vidogo-vidogo vyenye maswali kwa ajili ya vikundi vidogo-vidogo
- Vipande vya karatasi kwa ajili ya washiriki

Maandalizi

- Andika swali kwenye karatasi ya bango-kitita
- Andaa vipande vidogo-vidogo vya karatasi kwa ajili ya kila mshiriki
- Andika maswali kama vichwa vya habari kwenye karatasi za bango-kitita tofauti tofauti kwa ajili ya vikundi vidogo-vidogo
- Vielelezo

Hatua

1. Kazi ya Kikundi: Mchezo wa kuaminiana

Mpatie kila mmoja kipande cha karatasi. Waambie washiriki wafikirie kipande fulani cha taarifa binafsi ambayo wasingetaka mtu mwingine yoyote aijue. Waambie waandike siri au taarifa hiyo kwenye kipande cha karatasi, wakikunje, na wasikionyeshe kwa mtu yoyote, sasa mwambie kila mshiriki ampatie karatasi yake mtu aliyeko kushoto kwake, sisitiza kwamba mtu yoyote asifungue hiyo karatasi.

2. Waulize Washiriki:

- *Je unajihisije taarifa binafsi yako kuwa mkononi mwa mtu mwingine?*
- *Unajihisije kuwa na taarifa binafsi ya mtu mwingine mkononi mwako?*

3. Sasa waambie wazirudishe karatasi hizo na washiriki wanaweza kuchana karatasi zao.

4. Mchakato. Uliza:

- *Je hii inatuambia nini kuhusu usiri?*
- *Je kuna uhusiano gani kati ya usiri na unyanyapaa?*

5. Kazi ya Kikundi: Gawa washiriki katika vikundi vidogo-vidogo na wape kila kundi swali:

- *Nini kinatokea pale mtu anapovunja usiri katika kituo cha kutolea huduma za afya?*
- *Usiri unafuatiliwaje katika kituo chetu?*
- *Ni hatua gani zinazochukuliwa katika kituo chetu cha kutolea huduma za afya ili kuhakikisha kwamba usiri unazingatiwa?*
- *Ni namna gani tunaweza kuhakikishia wateja wetu kwamba tunaweza kuzingatia usiri?*
- *Je usiri utofautiane kwa wateja walio chini ya umri wa miaka kumi na nane (18) na ule wa watu wazima?*
- *Je sheria zile zinazohusiana na usiri kwa wateja walio na umri wa chini ya miaka kumi na nane (18), zipo bayana? Iwapo hapana, ni nini tunahisi kinatuchanganya kuhusu hili?*
- *Je usiri kwa wateja wa umri wa chini ya miaka kumi na nane (18) unatekelezwaje katika kituo chetu?*
- *Ni hatua gani zinaweza kuchukuliwa ili kuboresha usiri kwa ajili ya wateja wa umri wa chini ya miaka kumi na nane (18)?*

6. Mrejesho: Waambie kila kikundi wawasilishe majibu yao na uruhusu muda wa majadiliano

7. Hitimisho:

- Kificho, faragha na usiri mara nyingi huonekana kama ni kitu hicho, lakini ipo tofauti:
 - *Jambo la kificho* ni taarifa inayojulikana na wewe tu; haishirikishwi, na maranyingi huhusishwa na tabia mbaya au kitu ambacho sio kizuri na ni lazima kitu hicho kisishirikishwe. Iwapo hali yako ya uambukizo wa VVU

ingekuwa ni “jambo la kificho,” ingemaanisha kwamba usingeweza kumwambia mtu yeyote kwani ni jambo baya.

- *Taarifa ya faragha* ni dhana ya ujumla inayotumika pale ambapo taarifa ni ya faragha, kati ya watu wawili, watu wachache, au wanafamilia, na haihusishwi na wazo hasi au mwelekeo wa kuhukumu au aibu.
 - *Usiri* ni taarifa inayomilikiwa na mtu mwenye taarifa hiyo. Inashirikishwa kwa watu wengine kwa misingi ya kuidhibiti. Mwenye taarifa hiyo anayo hiari ya kuamua amshirikishe nani taarifa hii, ukiwa na mategemeo kwamba kuifikia taarifa hii kumedhibitiwa (kuheshimiwa) kutegemeana na matakwa yako. Kwa kujua kwamba hali yako ya uambukizo wa VVU ni siri inamaanisha kwamba unao udhibiti juu ya ni nani anayeijua hali yako ya uambukizo.
 - Sote tunapenda kufikiri kwamba tunaaminika. Lakini wateja wanao uwezekano wa kutokukuamini kwa sababu unafanya kazi katika kituo cha kutolea huduma za afya. Kwa vyovyote vile ulivyo, kuaminika ni lazima kujengwe na kuendelezwa.
 - Usiri wa kushirikishana ni pale ambapo taarifa inashirikishwa ndani ya taasisi kwa ajili ya faida ya mgonjwa. Kwa mfano, daktari anaweza kuhitaji kujua kama unatumia ARV iwapo anaandika dawa kwa ajili yako. Taarifa haishirikishwi kwa mtu yoyote nje ya kituo cha kutolea huduma za afya.
 - Sisitiza kwamba hata kama kijana anaishi nyumbani kwao, kama ana umri wa zaidi ya miaka kumi na nane (18) taarifa zao za kiafya sio za kuwashirikisha wazazi au walezi.
 - Jumuishi usiri kwa ajili ya vijana wa umri wa balehe na vijana (rejea katika mwongozo wa ART iwapo inahitajika).
8. Wafanyakazi wote wa afya, bila kujali hadhi zao za ajira, kupitia miongozo yao ya kimaadili (na mara nyingine kwa matakwa ya sheria) wanahijika kuhifadhi kwa siri taarifa wanazopata kuhusu wateja wao.

HUDUMA ZISIZOKUWA NA UNYANYAPAA KWA VIJANA WA UMRI WA BALEHE NA VIJANA WALIOPEVUKA (YA MSINGI)

Taarifa za Wawezeshaji

Zoezi hili linawapa fursa washiriki kuzama kwa undani zaidi katika masuala ya unyanyapaa yanayowakabili vijana wa umri wa balehe na vijana waliopevuka katika kuzifikia huduma za VVU na huduma nyingine za ujinsia na afya ya uzazi. Zoezi linaanza na pasha joto, kivutio kilichoandaliwa ili kuwasaidia washiriki kupata hisia za enzi ya ujana wao. Katika kazi za kundi na majadiliano ya kwenye mhadhara, washiriki watakua wanajikumbusha kuhusu kile kinachoendelea vizuri katika kituo chao kwa ajili ya vijana, na ni nini kinachoweza kufanyika vizuri zaidi. Mawazo haya yanawekwa akilini na yatatoa mchango katika uandishi wa ule mwongozo wa utendaji na utekekezaji.

Malengo

Hadi mwisho wa kipindi hiki, washiriki watakua wanaweza

- Kuainisha baadhi ya njia ambazo vijana wa umri wa balehe na wale vijana waliopevuka wanaotafuta huduma za VVU, za ujinsia na za afya ya uzazi
- Kuainisha njia ambazo unyanyapaa huu unavyoweza kushughulikiwa (Ikijumuisha kuandika mwongozo wa utendaji na mpango kazi)

Muda

- *Dakika 45–Saa 1*

Vifaa

- Karatasi za Bango Kitita
- Kalamu za Maka
- Gundi ya Karatasi

Hatua

1. Pashajoto: Kuvuta hisia “Nakumbuka wakati...”

Waambie washiriki wafumbe macho yao na wafikirie siku za nyuma hadi pale walipokua vijana; takribani kwenye umri wa miaka kumi na sita hivi (16). Waambie wakumbuke kitu cha furaha, kama uzoefu dhahiri unaojitokeza ndani ya wakati huo, kuwasaidia waweze kujiona wao wenyewe ndani ya mandhari ya enzi za ujana wao. Kwa baadhi ya washiriki, hii inaweza sio muda mrefu sana uliopita; lakini kwa wengine inaweza kuhitaji kuvuta kumbukumbu ya muda mrefu sana uliopita.

Waambie bado waaendeleo kufumba macho yao na waanze mawasiliano bila kuongea na huyu kijana wa mandhari enzi za ujanani. Watake wamwulize kijana huyo maswali haya yafuatayo. Hii itakua ni tafakari binafsi ambayo haitashirikishwa kwenye kundi:

- *Je unajisikia vizuri kuongea na mtu mzima?*
- *Je unajisikiaje kuhusu ngono? Je umeshaanza kufanya ngono?*
- *Je ni nani unayeongea naye kuhusu ngono? Je ungejisikiaje kuongea na mhudumu wa afya katika zahanati au hospitali ya jirani na hasa kuhusu ngono?*

- *Je mwingiliano gani chanya au wenye usaidizi umewahi kuwa nao na mfanyakazi wa afya?*
- *Je umewahi kuwa na uzoefu wowote katika kliniki au hospitali yoyote ambao ulikufanya ujisikie kukosolewa au kuaibishwa, au kukoseshwa raha?*
- *Je ni kitu gani kimoja kingekupa wasiwasi katika kuongea na mfanyakazi wa afya kuhusiana na ngono?*
- *Je ni kitu gani kimoja mfanyakazi wa afya angeweza kukisema au kukifanya ili kukufanya wewe ujisikie vizuri zaidi na mwenye utayari wa kuongea kwa uwazi kuhusu shauku yako katika masuala ya afya ya uzazi?*
- *Bado ukiwa wewe ujanani, vuta taswira kwamba umepewa majibu ya kuwa na uambukukizo wa VVU. Ni kwa namna gani hii itaathiri hisia zako kuhusiana na ngono na kuhusu kujadili masuala ya ngono au shauku zinazohusiana na afya ya mahusiano ya ngono na watu wazima, ikijumuisha wafanyakazi wa afya?*

Waambie washiriki wafumbue macho yao na kuandika maelezo machache kwa ajili yao wenyewe kuhusiana na taswira hiyo iwapo wangependa kufanya hivyo. Hii itakua ni faragha.

2. Kazi ya vikundi vidogo-vidogo: Sehemu 1—Kujisikia vizuri/kutojisikia vizuri: Gawa washiriki katika vikundi vidogo-vidogo vya washiriki watatu hadi watano. Wape kila kikundi karatasi mbili za bango-kitita na kalamu kadhaa za maka. Katika karatasi ya kwanza ya bango-kitita; watake wagawe karatasi hiyo katika sehemu mbili. Upande wa kushoto waandike **“Kusijikia vizuri” na upande wa kulia waandike “Kutojisikia vizuri, kuwa na shauku na kuchanganyikiwa”**. Watake wajiadili maswali yafuatayo na kundi lao na waandike dondoo muhimu katika upande muhafaka:

- *Je tunajisikia vizuri kiasi gani kuongea na mteja kijana (umri wa 15-24) kuhusu ngono na kuwapatia huduma za VVU na huduma nyingine za ujinsia na afya ya uzazi kwa wateja hawa?*
- *Ni nini tunachokihisi ambacho kinatufanya kutojisikia vizuri, kuwa na shauku/wasiwasi, kutokuelewa au kuchanganyikiwa kuhusiana na kuwahudumia wateja vijana wenye umri miaka (15-24)?*

3. Kazi ya vikundi vidogo vidogo: Sehemu 2—Kufanya vizuri / Njia za kufanya maboresho:

Wakiwa kwenye makundi yaleyale waambie washiriki waandike kwenye ile karatasi ya **bango kitita ya pili; upande wa kusho “Kufanya vizuri” na upande kulia “namna ya kufanya maboresho.”** Wajiadili maswali yafuatayo, wakikumbukia yale yote waliyokwisha kujifunza kuhusu unyanyapaa kwenye warsa hii, na uzoefu wao wenyewe kama watoa huduma za afya (na kama vijana):

- *Ni zipi baadhi ya njia ambazo kituo chako cha kutolea huduma za afya kinafanya vizuri katika utoaji huduma kwa wateja vijana umri (umri wa miaka 15-24)?*
- *Je ni mambo gani umeyaona yakitokea katika kituo chako ambayo yanaweza kuwa yanaelekezwa katika kuwanyanyapaa vijana?*
- *Ni kitu gani wewe kama mfanyakazi wa afya ungeweza kufanya vizuri zaidi?*
- *Ni nini kinaweza kufanyika ili jambo hili litokee?*

4. Kushirikishana katika mhadhara: Wakaribishe washiriki washirikishe baadhi ya walichokiibua katika majadiliano. Nenda eneo moja hadi jingine. Anza na kujisikia vizuri/kutojisikia vizuri na pokea maainisho kutoka kwa washiriki kuhusiana na jambo

hili. Kisha nenda kwenye majibu ya kufanya vizuri/njia za kuboresha na pokea maainisho katika jambo hilo.

5. Mchakato:

- *Tumejifunza nini kuhusu unyanyapaa unaokabiliwa na vijana wa umri wa balehe na vijana waliopevuka katika vituo vyetu vya kutolea huduma za afya?*
- *Ni kitu gani muhimu cha kuondoka nacho kutoka kwenye mazungumzo haya wakati tunapoelekea kwenye kuandika mwongozo wa utendaji na mpango kazi?*

6. Hitimisho:

Fanya mjumuisho, kwa kupata zile dondoo muhimu zilizojitokeza kwenye mazungumzo hayo. **Unaweza kutaka kuwepo na “eneo la mambo ya ziada”, maswali ambayo hayawezi kujibiwa papo kwa papo yanawekwa kwa ajili ya kufanyiwa utafiti zaidi au kufanyiwa tafakari zaidi.**

KUANDIKA MWONGOZO WA UTENDAJI NA MPANGO KAZI (YA MSINGI)

Chanzo: Imetokana na Kidd R., S. Clay, M. Stockton, na L. Nyblade. 2015. *Facilitator's Training Guide for a Stigma-Free Health Facility*. Washington, DC: Futures Group, Health Policy Project.

Taarifa za Wawezeshaji

Mwongozo wa utendaji unaweza kutengenezwa taratibu-taratibu ndani ya kipindi chote cha mafunzo au pale mwishoni mwa warsha ikiwa ni shughuli mojawapo inayojitegemea. Zoezi hili linaeleza namna ya kutengeneza huo mwongozo wa utendaji na mpango kazi kama shughuli mojawapo pale mwishoni mwa warsha au kama warsha inayojitegemea.

Kuijumisha shughuli hii inayojitegemea ndani ya kipindi chote cha mafunzo, pale mwanzoni mwa warsha wawezeshaji wanaweza kubandika karatasi ya bango-kitita ukutani ikiwa na **kichwa cha habari; "Mwongozo wa Utendaji". Wakati wote wa warsha na kadiri** yanavyojitokeza mambo ambayo washiriki wanafikiri kuwa ni muhimu yashughulikiwe katika mwongozo wa utendaji, ni lazima yaongezwe kwenye ile karatasi hii ya karatasi ya bango-kitita.

Ni lazima wawezeshaji wahakikishe kwamba huo mwongozo wa utendaji na mpango kazi vinatamka bayana kutoa huduma zisizo na unyanyapaa kwa ajili ya vijana wa umri wa balehe na watu wanaoishi na VVU.

Malengo

Hadi mwisho wa kipindi hiki, washiriki watakuwa wanaweza:

- Kueleza namna kituo kinachotoa huduma za afya zisizo na unyanyapaa kitakavyoonekana kwa ujumla, na muonekano wake mahususi kwa vijana wa umri wa balehe na vijana waliopevuka (mwongozo wa utendaji)
- Kutambua vile vitendo vilivyoainishwa na wafanyakazi na viongozi wa kituo cha kutolea huduma za afya ili kuweza kuwa na kituo chenye huduma zisizo na unyanyapaa kwa ujumla wake, na kujumuisha rejea maalumu katika mazingira yasiyo na unyanyapaa kwa ajili ya vijana wa umri wa balehe na vijana waliopevuka (Mpango Kazi)

Muda

- Saa 2

Vifaa

- Kadi kwa ajili ya washiriki
- Karatasi ya bango-kitita kwa kila kundi
- Gundi ya karatasi
- Kalamu za maka

Hatua

1. Aina za unyanyapaa na ubaguzi zilizopo katika vituo vya kutolea huduma za afya (bungua-bongo kwa kadi): Gawa washiriki wawili-wawili na wapatie kalamu za maka na kadi kadhaa. Waambie waandike dondoo moja kwa kila kadi. *Ni zipi baadhi ya*

aina kuu za unyanyapaa ambazo tumezianisha katika mafunzo haya na ambazo hutokea katika vituo vyetu wenyewe vya kutolea huduma za afya? Ni zipi baadhi ya aina kuu za unyanyapaa tulizoziainisha ambazo ni maalumu kwa vijana wa umri wa balehe na vijana waliopevuka? Bandika kadi hizo ukutani na mwambie mshiriki mmojawapo azisome zote.

2. Fanya mapitio ya michango ya washiriki kutoka kwenye karatasi ya bango-kitita: Mwezesaji ashirikishe kile ambacho washiriki wameandika kwenye karatasi ya bango-**kitita kuanzia mwanzo wa warsha kuhusiana na “mwongozo wa utendaji/mpango kazi.”**
3. Mpango kazi kwa ajili ya kituo cha utoaji huduma za afya kisicho na unyanyapaa (kazi za kikundi): Gawa washiriki katika makundi (kutoka katika idara moja au kituo kimoja, au kutoka ajira zinazofanana).
4. Wapatie kila kikundi karatasi mbili za bango-kitita na waambie waandike:

Kwenye ile ya kwanza: **“Kituo cha Kutolea huduma za afya- kisicho na unyanyapaa ni kile ambacho ...,”** na waambie makundi waweke orodha ya mambo ya kutenda ili kuwa na kituo cha utoaji huduma za afya kisicho na unyanyapaa.

Kwenye ile ya pili: **“Kituo cha Kutolea huduma za afya- kisicho na unyanyapaa kwa ajili ya vijana wa umri wa balehe na vijana waliopevuka ni kile ambacho....”** Waambie makundi kuandika kitu chochote kinachohitajika kujumuishwa/kufanyika ili kukifanya kituo cha kutolea huduma za afya kisiwe na unyanyapaa kwa ajili ya vijana wa umri wa balehe na vijana waliopevuka.

Wapatie mfano mmoja au mifano miwili ili uwasaidie waweze kuanza. Iwapo ni muhimu waulize swali, *Iwapo dada yako, kaka yako, au mtoto wako alikuwa anayeishi na VVU; je ungependa atendewe/ahudumiwe vipi katika kituo cha kutolea huduma za afya?*

5. Mrejesho: Waambie makundi walete mrejesho kwa mfumo wa kupishana–dondoo moja kwa kila kikundi. Kadiri makundi yanavyoleta mrejesho; jadili dondoo hizo na kukubaliana kama pana mabadiliko au nyongeza yoyote.

Mifano ya Majibu/Miitikio: **“Kituo cha kutolea huduma za afya—kisichokuwa na unyanyapaa ni kile ambacho...”**:

- Wateja wanatendewa kwa usawa na heshima na utu, bila kujali wao ni nani
- Wateja wote wanapata matunzo ya kitabibu ya hali ya juu, yasiyo na ubaguzi, bila kujali hali yao ya uambukizo wa VVU, umri, jinsia, au sifa nyingine zozote
- Taarifa za kitabibu za wateja zinatunzwa kwa usiri
- Huduma za afya zinatolewa bila kuambatanishwa na mitazamo ya kuhukumu
- Wafanyakazi wa afya wanaongea na wateja kwa namna yenye heshima na utu
- Wafanyakazi wa afya wanawasikiliza wateja kwa umakini na ushirikeli, na bila kuwahukumu
- Wateja wana uwezo wa kutoa ridhaa yao katika huduma zilizopo kwa ajili yao
- Mazingira ya mteja (mf., akiwa amefanya uhalifu) hazitatumika kama kizuizi kwao kuzifikia huduma za matunzo na tiba
- Malalamiko ya wateja kuhusu unyanyapaa na ubaguzi yanashughulikiwa kikamilifu
- Taratibu za Msingi za Kuchukua Tahadhari zinatatumika kwa wateja wote

6. Mpango-kazi (makundi): Waambie makundi wafanye shughuli ifuatayo:

- *Weka orodha ya mabadiliko matatu utakayoyafanya baada ya mafunzo haya ili kuwa na Kituo cha Kutolea Huduma za Afya–Kisichokuwa na Unyanyapaa.*
- *Weka orodha ya vitu vitatu unavyotaka watendaji wa ngazi za juu hapo kituoni wafanye ili kuwa na Kituo cha Kutolea Huduma za Afya–Kisichokuwa na Unyanyapaa.*

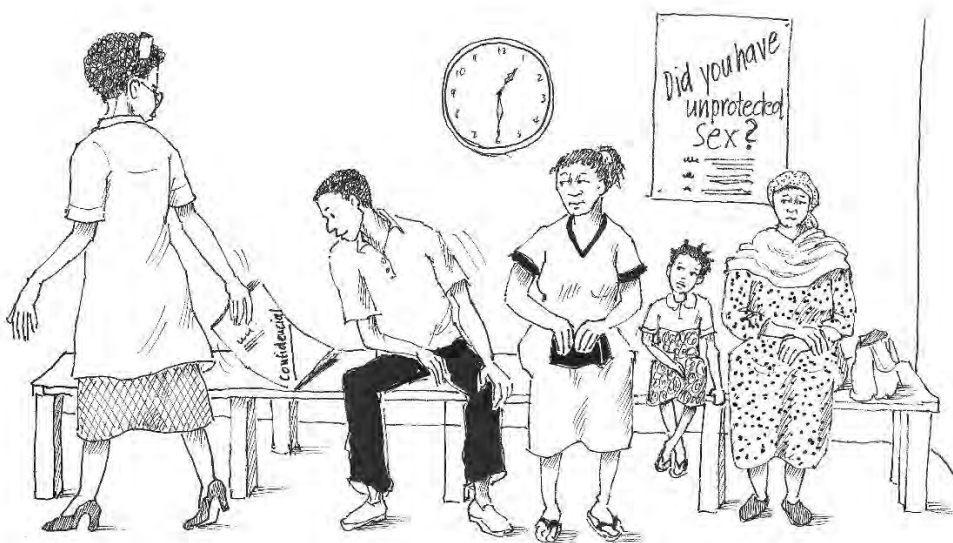
KIAMBATANISHI NAMBA 1. NYENZO ZA PICHA

Chanzo: Kidd, R. and S. Clay. 2003. *Understanding and Challenging Stigma: Toolkit for Action—Trainer's Guide*. ICRW and Change Project. Vielelezo vimetolewa na Petra Rohr-Rouendaal.

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



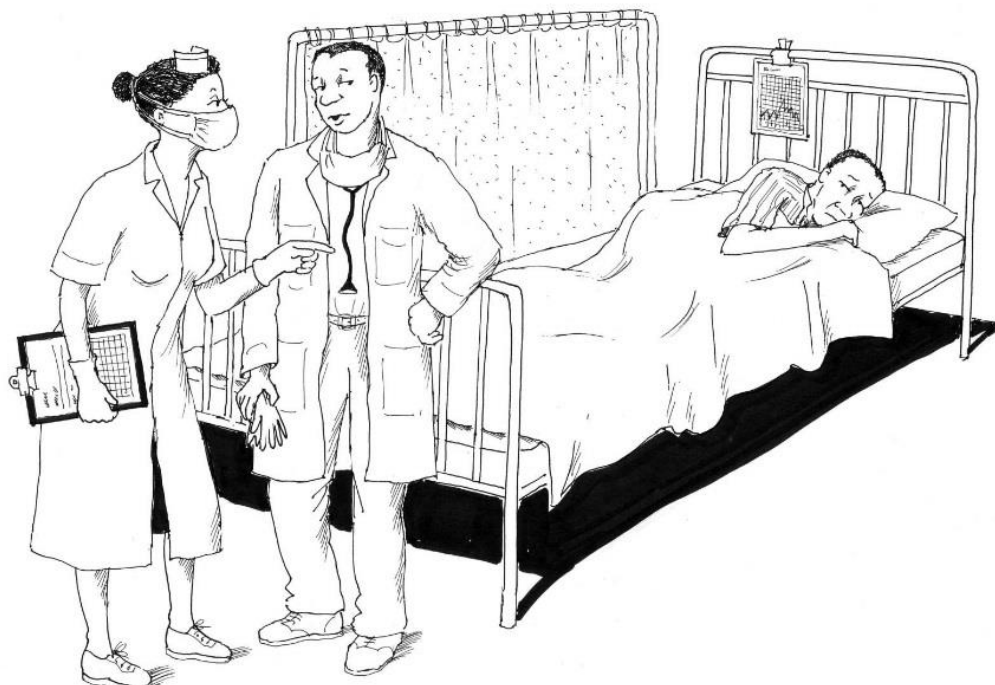
14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



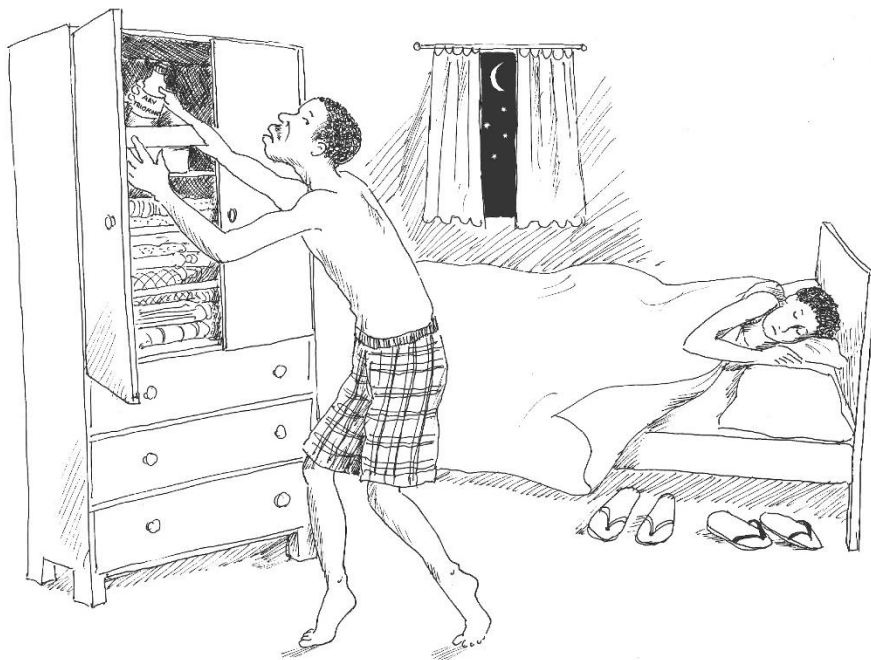
28



29



30



31



32



KIAMBATANISHI NAMBA 2. JEDWALI LA RATIBA YA MAFUNZO

Saa	Siku ya 1	Siku ya 2
3.00-4.30	Kipindi cha ufunguzi (Ukaribisho, vichangamsha mwili, utambulisho, malengo) Kutamka unyanyapaa kupitia picha	
4.30-4.45	Mapumziko	Mapumziko
4.45-7.00		
7.00-8.00	Lunch	Lunch
8.00-9.15		
9.15-9.30	Mapumziko	Mapumziko
9.30-10.30		Kuandaa utaratibu wa mwongozo wa utendaji Tathmini

Inapendekezwa ratiba iwe na mazoezi 10-11. Ratiba iwe na mazoezi yote “Ya Msingi.”

KIAMBATANISHI NAMBA 3. MREJESHO BAADA YA MAFUNZO

Ni muhimu kwa wawezeshaji kurejea pamoja kama kundi pale mwishoni mwa kipindi cha mafunzo ili kupeana mrejesho na kutafakari namna ambavyo kipindi kimetetelezwa na kuandaa mpango kwa ajili ya hatua zinazofuatia au kuainisha mabadiliko yoyote yanayohitajika kwa misingi ya kilichotokea. Hapa chini ni orodha ya uhakiki ambayo inaweza kutumika kama kielelezo kwa ajili ya mrejesho baada ya mafunzo.

Hizi ni baadhi tu, na zinaweza kuongezewa au kubadilishwa ili kuendana na mahitaji ya timu ya mafunzo.

- Ni kitu gani kilienda vizuri katika kipindi cha leo?
 - Njia mojawapo ya kujenga kujiamini na umoja miongoni mwa timu ya mafunzo ni kumtaka kila mwendesha mafunzo ashirikishe kitu kimoja ama viwili alivyoona kuwa wawezeshaji-wenza walifanya vizuri.
- Nini kinaweza kuboreshwa?
- Je washiriki walionekana kuelewa mada zote zilizojadiliwa? Je palikuwa na mada zozote au mambo ambayo yalionekana kuwachanganya washiriki ambayo yanahitaji kushughulikiwa katika mafunzo ya hapo baadaye?
 - Iwapo ndivyo, ni kwa namna gani haya yatajumuishwa katika kipindi kijacho/siku inayofuata?
- Hali ya hisia/mihemko ya timu ya mafunzo:
 - Mafunzo ya kupunguza unyanyapaa yanaweza kuibua changamoto za kihisia, sio tu kwa washiriki, bali pia kwa wawezeshaji. Ni vizuri wakati wa mrejesho huu kuulizana kuhusu namna ambavyo kila mmoja wenu anavyoendelea kihisia. Je yupo yoyote anayehitaji msaada zaidi? Mambo gani wawezeshaji wafanye ili kujijali wao wenyewe katika kujiandaa kwa ajili ya siku/kipindi kinachofuata, au kuendelea kusaidiana baada ya kipindi?
- Panga kwa ajili ya siku inayofuata:
 - Kuna badiliko lolote linalohitajika katika muda au kwenye maudhui?
 - Je kuna maswala yoyote ya utaratibu wa uendeshaji unaohitajika kushughulikiwa?
- **Kwa haraka fanyeni “mduara” wa kufunga**
 - Mtake kila mmoja wenu afanye mjumuisho wa dondoo moja iliyo chanya/kitu walichokipenda kuhusu namna ambavyo siku/kipindi kilivyoenda.

Health Policy Plus

Palladium

P.O. Box 76724 | Plot 436 | Block 11

Jengo la TCRS

Mwai Kibaki Road/Kiko Avenue

Mikocheni

Dar es Salaam, Tanzania

Email: policyinfo@thepalladiumgroup.com

www.healthpolicyplus.com

