

HIV-POSITIIVSETE INIMESTE TUGIGRUPID



Koostaja: Igor Sobolev

Materjali ettevalmistamisel on kasutatud väljaannet HIV-positiivsete inimeste toetamine. Prosvetitel'skij centr INFO+, 2003.

Väljaandja: Tervise Arengu Instituut, 2007.

Rahastatud Eesti riikliku HIV ja AIDSi strateegia aastateks 2006-2015 vahenditest.



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Kogu maailmas elab miljoneid HI-viirusega nakatunud inimesi. Neid ümbritsevad kümned miljonid lähedased ja omaksed. Aasta aastalt kasvab epideemia poolt haaratud inimeste arv. Diagnoos HIV-nakkus tähendab inimese veres immuunpuudulikkuse viiruse (HIV) esinemist, millega pikkade aastate jooksul ei pruugi kaasneda muutusi tervislikus seisundis. Ent teadmine HIV-nakkusest toob iseenesest peaaegu alati kaasa muutused inimese elus. HIV-nakkust on seostatud paljude sotsiaalsete ja psühholoogiliste probleemidega, stressi ja inimestevaheliste suhtlemisraskustega. Inimestele, keda ei ole see probleem isiklikult puudutanud, ei ole see alati mõistetav.

Mõnikord käsitletakse HIV-nakkust ekslikult ainuüksi meditsiinilise probleemina. Samas tuleb HIViga inimestel sageli puutuda kokku psühhosotsiaalsete probleemidega ammu enne seda, kui nad vajavad arstiabi. Maailma Terviseorganisatsioon määratleb tervist kui täieliku füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisundit, mitte üksnes haiguste puudumist. Isegi haigusnähtude puudumisel tekitab HIV-nakkus sageli probleeme, mis mõjutavad elukvaliteeti ja inimese suhtumist iseendasse ja ümbruskonda.

HIViga inimeste eluga seotud probleemid ei tähenda sugugi seda, et HI-viirusega nakatunud inimestesse tuleks suhtuda kui õnnetusse ohvritesse, kes alati kõrvalabi vajavad. HIViga inimesed õpivad ise oma elulisi probleeme lahendama ning aitavad teistel üle saada üksindusest, lähikondlaste mittemõistmisest ja eelarvamuslikust suhtumisest. Õppida HIV-nakkusega elama on siiski keeruline ülesanne, mis nõuab piisaval määral aega ja pingutust. Teatud raskustega aga üksi hakkama ei saa – nii mõneski olukorras läheb vaja sugulaste ja lähedaste toetust, teinekord jälle teiste HIViga inimeste kogemusi ja abi. Samuti on probleeme, mille

lahendamisel ei ole võimalik tulla toime ilma spetsialistidelt saadava info ja toetuseta. HIViga inimeste eneseabigruppide tegevuse aluseks olekski sotsiaalne toetus, omasuguste ja ka vastava kvalifikatsiooniga spetsialistide toetus ning info edastamine. Kuid mis tahes teenuseid tugiteenuseid pakkuv asutus ka ei osutaks, on see kõigest ressurs. Probleemide ületamine sõltub eelkõige inimesest endast.

Vaatamata paljudele muredele ei tähenda HIVi nakatumine veel seda, et inimene peaks loobuma oma plaanidest ja huvidest, õpingutest, tööst ja meelelahutusest, armastusest ja seksist. Tõepoolest, diagnoos toob kaasa muutused inimese elus, kuid need ei ole sugugi alati pöördumatud. Seda enam, et kõik need muutused ei pruugi tuua endaga kaasa elukvaliteedi langust.

RÜHMATOETUSE ERISUSED

Ükskõik millise rühma peamiseks iseärasuseks on see, et ta ühendab sarnase probleemiga inimesi selliste küsimuste lahendamiseks, mis osalejatele muret valmistavad. See võib olla nii erinevatesse seltskondadesse kuuluvate HIViga inimesi ühendav rühm kui ka kitsama suunitlusega rühm, näiteks lapseootel HIV-positiivsed naised, serodiskordantsed paarid (üks partneritest on HIViga ja teine mitte), HIV-positiivsed geid või kaheteistsammulise meetodika alusel sõltuvust ületavad HI-viirusega nakatunud narkomaanid.

Selleks, et rühmatöö toimiks mõjusalt ning annaks soovitud tulemusi, tuleks rühm luua ja seda arendada konkreetsetele rühmade liikidele mõeldud ning maksimaalset efekti tagavate meetodikate alusel.

HIViga inimeste toetamisega tegelevad rühmad võib jagada kolmeks peamiseks grupiks:

Tugirühmad, mis võimaldavad HIViga inimestel saada vajalikku informatsiooni, rääkida oma igapäevaelu probleemidest ning jagada oma kogemusi nende lahendamisel. Sellise rühmatöö eripära seisneb selles, et vastutus rühma kohtumiste korraldamise ja läbiviimise eest on pandud spetsialistile, mitte aga rühma liikmetele. Tugirühmad on eriti tõhusad kriisilukorras olevatele inimestele. Kui HIViga inimesed ei ole ise aktiivsed, siis on tugirühmad tihti ainsaks rühmatöö võimaluseks. Sellist rühmatööd võib takistada rühmajuhil võimetus hinnata rühmaliiikmete tegelikke vajadusi ning püüd oma isiklike arusaamu peale suruda.

Eneseabirühmade tegevus toimub samas vormis nagu tugirühmadelgi. Nende peamiseks erinevuseks on see, et vastutus rühmatöö korraldamise ja kohtumiste läbiviimise eest lasub HIViga inimestel endil, mitte spetsialisti-

del. Sellise rühma moodustamine on võimalik ainult aktiivsete inimeste endi algatusel. Sellist tüüpi rühmades on juhi kohale valitud rühmaliikmete seast moderaator, kelle ülesandeks on jälgida, kuidas täidetakse rühmas kehtestatud reegleid. Osalejate isiklike probleemide lahendamise kõrval soodustavad eneseabirühmad liikmeskonna võimestamist, võimaldavad osutada reaalsel abi teistele inimestele, kaasates nad aktiivsesse tegevusse. Rühma edukus sõltub aktiivsete liikmete arvust, nende motivatsioonist ja oskustest. Eneseabirühma tõhus toetus tugiteenuseid pakkuvate asutuste poolt seisneb tehniliste ressursside andmises ning rühma aktiivsete liikmete toetamises.

Psühhoteraapia rühmad võimaldavad HIViga inimestel saada ettekujutuse endast ja ümbritsevatest inimestest ning arendada suhtlemisoskust. Lisaks soodustavad nad iga osaleja isiksuse arengut tervikuna. Psühhoteraapia rühmades kaasalöömist ei soovitata kriisiseisundis olevatele inimestele, kuna toetus ja kogemuste vahetamine ei ole selle rühma töö eesmärgiks. Sellise rühma peamiseks iseärasuseks on kindla eesmärgi püstitamine, mille poole professionaalne psühhoterapeut rühma suunab. Rühmas kehtivate reeglite kujundamine, osalejate valik ja rühmaprotsessi juhtimine sõltuvad spetsialistist. Sellise rühma tegevuse tõhusus sõltub psühhoterapeudi professionaalsusest ning iga osaleja valmidusest liikmesuse tingimused omaks võtta.

TUGIRÜHMAD

Sageli toimub segadus mõistete ümber, mis on tugirühm ja mis on eneseabirühm. Näib, et see on üks ja sama. Siiski ei ole see nii. Tugirühma peamiseks erisuseks on liidri olemasolu. Kui arvestada, et grupi töö on rajatud põhimõttel "ülalt-alla", siis on mõistetav, et sellise grupi moodustab ning seda täies ulatuses toetab HIViga inimeste tugiorganisatsioon. Selle juhiks (tavaliselt üks ja sama inimene) on organisatsiooni palgaline töötaja, kas psühholoog või sotsiaaltöötaja, kes võib olla nii HIV-negatiivne kui ka HIV-positiivne. Just tema (üksinda või koostöös teiste töötajatega) tegeleb rühma moodustamise ja edendamisega. Kuigi rühmaliikmeid kaasatakse otsuste vastuvõtmisesse (vajaduste hindamiseks või rühma reeglite kehtestamiseks), siis rühma liidriteks nad ei ole. Tugirühmadel puudub tavaliselt liikmesus või arvulised piirangud. Rühma reeglid kehtestatakse täies ulatuses kas spetsialistide poolt või võetakse vastavasisuline otsus vastu koos liikmetega.

Tugirühmad toimivad eriti efektiivselt kriisisituatsioonis olevate inimeste puhul. Rühmas õpivad nad rääkima HI-viirusest, arutama oma tundeid ja probleeme, võtma omaks HI-viirusesse nakatumist ning leidma ressursse probleemide lahendamiseks. Rühmatöö on tõhusam, kui selles osalevad võimestamise kõige varajasemas staadiumis olevad HIViga inimesed. Probleem seisneb selles, et inimesed, olles lahendanud oma kõige hädavajalikumad probleemid, lahkuvad rühmast. See juhtub seetõttu, et tugirühmas võib inimene tavaliselt ainult abi saada, mitte aga olla ressursiks teistele. Seega, eestvedaja rollis oleva spetsialisti olemasolu pidurdab nii võimestamisprotsessi kui ka selliste rühmaliikmete aktiivsust, kes ei tunnetata, et neil on võrdväärne hääleõigus. Spetsialisti kohustuste osaline delegeerimine ei aita mitte ainult rühmas alles hoida võimestamise enimarenenud staadiumis olevaid liikmeid, vaid soodustab ka nende kaasamist aktiivsesse tegevusse.

Tugirühma eelised:

- Tugirühm võimaldab liikmetel näha iseennast ja oma probleeme erinevast vaatenurgast.
- Tugirühm aitab omandada unikaalseid sotsiaalseid oskusi (näiteks õppida vabalt rääkima oma HIV-nakkusest).
Rühmasisene suhtlemine loob sarnasesse olukorda sattunud inimeste vahel ühtsustunde, mida ei ole võimalik saavutada individuaalse töö meetoditega.
- Ainult rühmas on võimalik saada tuge korraga paljudelt inimestelt, kusjuures nendelt, kellega ollakse võrdväärises staatuses.
- Rühmaliikmed saavad vahetada probleemide lahendamise kogemusi ning mõista, et nende olukord ja probleemid ei ole ainulaadsed.
Tugirühmad on materiaalses või muus mõttes kõige vähem kulukaks toetuse osutamise viisiks.

Siiski ei ole tugirühmad ainsaks tegutsemisvormiks. Nende tegevus peab ühtima teiste meetoditega. See on seotud teatud piirangutega:

- Rühmas kogevad inimesed toetus- ja ühtekuuluvustunnet, kuid informatsiooni ja oskuste puudumine võib viia selleni, et rühm ainult kinnistab vähetõhusa või vale ettekujutuse elust HIV-nakkusega.
- Moodustunud rühm võib provotseerida sisekonflikte: inimesed, kellel on erinevad vaated või eluviis, võivad tunda end n-ö võõrkehana.
- Mõned inimesed ei saa kunagi kasu rühma tegevusest oma isiksuse eripära tõttu.
- Inimesed, kellel põhimõtteliselt oleks võimalus rühma tegevusest kasu saada, ei ole valmis sellega ühinema, näiteks, kui inimene tunneb end ohvrina, otsib ta pigem personaalset toetust.
- Rühmaliikmete mõistev suhtumine, avatus ja toetus võivad luua inimesele ettekujutuse ilusast elust ainult rühmas, mis lõpptulemusena võib tekitada omapärase sõltuvuse, kui inimene hakkab elama n-ö ainult rühmast rühma.
- Rühma peamiseks ohuks on juht, kes võib rühmaliikmete üle võimu haarata ning kasutada rühma positiivset mõju oma ideoloogia jutlustamiseks või osalejate kaasamiseks mis tahes tegevusse.

SOOVITUSED:

- Tugirühma juht peaks arvestama rühmaliikmete tegelike vajadustega, mitte suruma neile peale oma isiklikku ettekujutust ühest või teisest nähtusest. Ta peaks pingutama, et ületada mitte ainult oma eelarvamusi ja hoiakuid, vaid ka stereotüüpse HIV-positiivsete inimeste elust, ja mitte lubama endale mentorlikku suhtumist. Ta on kohustatud kuulama ja kuulma rühmaliikmete kogemusi.
- Rühma juhendav spetsialist peaks olema võimalikult võrdne liikmetega. Nii nagu teisedki rühmaliikmed, peaks ta jagama oma kogemusi ja rääkima oma tunnetest. Kui rühmajuht on HIV-negatiivne, peab ta meeles pidama, et ta ei ole nii tundlik HIV-nakkusega seotud probleemide suhtes kui HIViga rühmaliikmed.
- Selleks, et ei kinnistuks valesid arusaamu elust HIV-nakkusega, tuleb luua tingimused, et rühmaliikmed saaksid vajalikku informatsiooni. Sealjuures ei tohi lubada, et tugirühm muutuks üksnes informatsiooni edastamise kohaks.
- Spetsialist ei tohiks võtta endale täielikku vastutust rühma kokkusaamiste tõhususe eest. Rühm eksisteerib HIViga elavate inimeste jaoks. Just nimelt nende aktiivsusest ja valmisolekust teisi toetada sõltub tugirühma tegevuse edukus või läbikukkumine.
- Delegeerides kohustusi rühmaliikmetele, peaks spetsialist meeles pidama, et paljud rühma tegevuse ettevalmistamise ja juhtimise küsimused vajavad erioskusi. Eksimisõigus, superviseerimine ja oskuste õpetamine võimaldavad osalejatel kogemusi saada, soodustades rühma tegevuse mõjusust.

ENESEABIRÜHMAD

Nagu eespool juba märgitud, on eneseabirühmadel ja tugirühmadel palju ühist (näiteks on neil sarnased eelised ja piirangud), kuid neil on ka olulisi erinevusi. Peamine erinevus seisneb selles, et eneseabirühm põhineb HIV-positiivsete inimeste aktiivsel osalusel, mis võimaldab neil isiklikke ressursse kasutada, võimeid arendada, probleeme lahendada ja oma elu kontrollida. Liikmete endi vastutustunne ja kontroll rühma edenemise üle soodustavadki võimestamisprotsessi.

Eneseabirühm on hea võimaluse uue info ja uute oskuste saamiseks. Teadaolevalt omandab inimene rohkem teadmisi teisi õpetades. Peale selle usutakse tunduvalt meelsamini reaalset kogemust kui spetsialisti poolt esitatud teavet HIViga inimeste elust. Mis puudutab aga sotsiaalseid oskusi, siis neid on kõige lihtsam saada n-ö omade ringis – rühmas, kus inimest ja tema probleeme tõepoolest mõistetakse. Üksteise aktiivne abistamine aitab igal rühmaliikmel oma raskustes kiiremini selgusele jõuda, kui üksnes spetsialistilt saadud abiga.

Eneseabirühma töö tõhustamiseks on soovitatav, et võimalikult paljud selle liikmeskonnast oleks võimestamise arenenud staadiumis, kus igaüks oleks valmis mitte ainult midagi ise saama, vaid ka teisi toetama. Peale kriisiseisundis olevate inimeste peaks rühma tegevuses osalema ka inimesed, kes on oma probleemidest üle saanud ning on valmis oma kogemusi teistele jagama.

Eneseabirühma peamised tunnused:

- Kõikidel osalejatel on ühised omadused või nad on sarnases olukorras (näiteks HIV-nakkus). Teised võivad avatud koosolekul või spetsialistiga kohtumistel viibida ainult rühma eriloal.
- Rühma eesmärgid ja ülesanded määratletakse sõltuvalt osalejate tegelikest vajadustest ning lähtudes nende igapäevaprobleemidest, on abi rajatud inimeste soovile oma probleeme aktiivselt lahendada. Rühma tegevus põhineb eranditult osalejate endi ressurssidel.
- Kõik rühma tegevust puudutavad otsused võetakse vastu demokraatlikult ja üksnes koosolekul või rühma aktiivsete liikmete poolt. Aktivistid ja liidrid (k.a moderaatorid), olles võtnud endale suure vastutuse rühma edendamise eest, on teiste osalejatega võrdsed ning jagavad samuti kaaslastega rühmaprotsessi käigus oma HIViga seotud probleeme ja elukogemusi.
- Rühma juhendab moderaator, kelle ülesandeks on jälgida reeglite täitmist, toetada kogemuste vahetamist ja viljakat arutelu, moderaator ei juhi gruppi, ei tõmba osalejaid endaga kaasa, vaid kergendab lihtsalt rühma kokkusaamise loomulikku kulgu ja jälgib korda. Moderaatorid on rühma võrdõiguslikud liikmed, tavaliselt võib seda osa etendada mitu inimest, mõnede juba väljakujunenud väiksemate rühmade puhul võib moderaator ka puududa.
- Rühma kogu aktiivsus on rajatud oma tunnete, mõtete ja kogemuste vahetusele, rühma tegevus põhineb osalejate avatusel, sealjuures osalejad ise määravad oma avatuse taseme. Rühmatöö on struktuurilt mitteformaalne, rühma edendamisega tegelevad vabatahtlikkuse põhimõtte alusel osalejad ise.
- Eneseabirühma iseloomustab läbiviidavate kokkusaamiste regulaarsus, osalejate arv ja rühma eluiga ei ole piiratud.
- Rühma koosolekud on reguleeritud eraldi reeglistikuga, mille osalejad on ise välja töötanud.

Rühma eesmärk on tõhusate meetodite leidmine HIV-positiivsete inimeste eluga seotud probleemide lahendamiseks. Juba kujunenud rühma tegevus taandub üsna sageli meeldivaks ajaveetmise võimaluseks. Kogemused on näidanud, et kui rühm jõuab sellisesse faasi, et veedetakse lihtsalt kenasti õhtupoolikut, viib see eneseabirühma lagunemiseni ning jätab inimesed ilma võimalusest toetust saada.

Eneseabirühmade loomine ja edendamine on eelkõige vastutus ja töö, mis küll jagatakse kõigi osalejate vahel, kuid suurel määral jääb ikkagi aktiivsete liikmete kanda. Eestvedajaks võib olla ka ainult üks inimene, kuid see võib viia nn ühepäevarühmade moodustumiseni, mis lõpetavad oma tegevuse niipea, kui rühma asutaja põleb emotsionaalselt läbi või ei saa enam rühmaga tegeleda. Vaja oleks mitut inimest, kes on valmis rühma loomise ja jätkusuutlikkuse eest vastutama.

Rühma eestvedajad tegelevad nii juhtimisküsimuste lahendamisega kui ka tööülesannete jagamisega rühma kõigi liikmete vahel. Eestvedajate pädevusse kuulub mitmesuguste otsuste vastuvõtmine. Kuidas sõnastada rühma reeglid? Kes võib rühmas osaleda? Kui sageli on kavas kokku saada? Millistes ruumides? Kas kutsuda rühma juurde spetsialiste? Kuidas levitada infot potentsiaalsete osalejate seas? Kes ja kuidas ütleb tervitussõnu uutele rühmaliiikmetele? Otsuseid kõigis rühma jaoks olulistes küsimustes saab edukalt vastu võtta juhul, kui eestvedajatel on vajalik info, toetus ja abi.

SOOVITUSED:

- Kogemused on näidanud, et ainsad, kes sobivad HIViga inimestele eneseabirühma moodustama, on HIViga inimesed ise. HIViga inimeste tugiorganisatsioonid või üksikud spetsialistid ei ole suutelised eneseabirühma looma, kui puudub HIV-nakkuse poolt puudutatud inimeste rühm, kes on võimeline vastutust endale võtma. Organisatsiooni esindajad võivad toetada eneseabirühma loomist soovivate HIViga inimeste algatust, kuid kõik katsed n-ö ülaltpoolt eneseabi süsteem luua on tihti juba eos hukule määratud. Eneseabi struktuur ei sobi põhimõtteliselt kokku ükskõik millise sunnimomendi või spetsialistide kohalolekuga, samuti nn heategijateks ja heasaajateks jagunemisega.

- HIViga inimeste tugiorganisatsioonide osaks on juba väljakujunenud rühma toetamine, sekkumata selle tegevusse, samuti alternatiivsete tugiteenuste pakkumine neile, kellele rühmatöö ei sobi. Samas tuleb meeles pidada, et eneseabirühmad ei saa ega peagi asendada muid abi osutamise meetodeid.
- Enamikul juhtudest teevad rühmaliikmed koostööd spetsialistidega, korraldades avalikke kohtumisi, võttes osa vajaduste hindamise uuringutest, fookus-gruppidest ja muudest üritustest. Korrapärane ühendus eneseabirühma eestvedajate ja liikmetega on HIViga inimeste tugiorganisatsiooni klientide vajaduste ja elu kohta info saamise asendamatu allikas, ühtlasi võimaldab see tugiorganisatsioonil tõsta HIViga inimestele osutatavate teenuste kvaliteeti.
- HIViga inimeste tugiorganisatsioonid saavad levitada infot eneseabirühma ja eneseabirühmade liikumise kohta nii oma klientide kui ka teiste AIDSi valdkonnas tegutsevate organisatsioonide seas. Kui organisatsioon toetab HIViga inimesi, saab see inimesi rühmatöös osalemiseks ette valmistada, näiteks individuaalse nõustamise käigus.
- Infootsing ja oskuste omandamine ning tehniline tugi võivad aidata eneseabirühmal veelgi edukamalt tegutseda. Tugiorganisatsioon võib esitada eksperthinnangu rühmas valitseva olukorra kohta, nõustada eestvedajaid, õpetada osalejatele suhtlemisoskust. Organisatsioon võib eneseabirühma käsutusse anda mitte ainult ruumid, vaid võimaldada ka juurdepääsu kontoritehnikale ja internetiühendusele, tagada rühma tegevuseks mugavad tingimused, tee või mahla joomine kaasa arvatud.
- Kui aga HIViga inimeste tugiorganisatsiooni spetsialistidel jätkub tahtmist tegeleda eneseabirühma moodustamise ja edendamisega, jääb neile alati võimalus luua selline rühm AIDSi valdkonnas töötavatele spetsialistidele. Psühholoogilised raskused, väsimus ja läbipõlemine on need, millega spetsialistid paratamatult kokku puutuvad. Sellise rühma loomine võib neile tuge ja abi osutada.

KUIDAS TUGIRÜHMAST ENESEABIRÜHM TEHA?

Eneseabirühmad ja tugirühmad on HIViga inimestega töötamise erinevad, kuid teineteist vastastikku täiendavad meetodid. Tugirühmad on tõhusamad olukorras, kui puuduvad veel ressursid eneseabirühma loomiseks. Ühtede või teiste asjaolude mõjul saab neid edukalt eneseabirühmadeks ümber kujundada. Taolise muutuse edu võtmeks on rühmaliikmete aktiivsus ja tahe, samuti spetsialistide poolne toetus, kes on valmis liidrikohast loobuma ning rühmaliikmetele infoabi, oskusi ja toetust jagama.

Tihti peale luuakse tugirühmad tingimustes, kus eneseabirühma moodustamine on sellise rühma loomisega tegelemiseks vajalike HIViga inimeste puudumisel võimatu. Tugirühma tegevus võimaldab suurendada nende HIViga inimeste arvu, kes mõistavad rühmatöö tõhusust ning kellel on rühmatöö kogemus. Nendest inimestest võib kujuneda tulevase eneseabirühma eestvedajate tuumik.

Ent tugirühmal on ka oma võimete piir. Tõeliselt saab HIViga inimeste aktiivsust ja nende võimestamist soodustada ainult eneseabirühm, mille tegevus on üles ehitatud HIViga inimeste kaasamisele kõikidel etappidel. Nendes tingimustes võivad AIDSi tugiorganisatsioonide töötajad ja ka rühmaliikmed jõuda järeldusele, et professionaalsel juhendajal oleks aeg juhtimine üle anda uue eneseabirühma eestvedajatele. Taolisi muudatusi võib soodustada rühmaliikmetepoolne surve, organisatsiooni eesmärkide muutumine, vahendite puudumine juhendaja töö tasustamiseks, HIViga inimeste aktiivsuse tõstmine ja nende kaasamine tegevusse organisatsiooni raames.

Tugirühma ülekasvamine eneseabirühmaks on täiesti loomulik rühma arengujärk. Paljud eneseabirühmad ongi just sellisel moel tekkinud.

Sellel protsessil on tavaliselt mitu etappi:

- Eneseabirühmade põhimõtete ja ideoloogia uurimine. Selleks, et toimuks üleminek, tuleb kulutada küllaltki palju aega läbiviidava muudatuse eesmärgi uurimiseks ja läbiarutamiseks. Tuleb ühiselt arutada, mida kujutab endast eneseabirühm antud ajahetkel, millised on selle eesmärgid ja iseärasused. Rühmaliikmed ja tugijorganisatsiooni töötajad peavad ühiselt uurima eneseabirühmade erinevaid liike ja tüüpe ning selgepiirilisel eneseabirühma ja tugirühma erinevused määratlema. Muudatustega kaasneb rühma uus arengufaas ning alalised liikmed peavad selleks valmis olema. Samuti tuleb otsustada, milliseid oskusi ja ressursse läheb vaja võimalike raskuste ärahoidmiseks.
- Meeskonna moodustamine ja töökava koostamine. Muudatuste tegemiseks peab meeskonna võimalikult varakult moodustama. Tuleb koostada käesoleval hetkel juhendaja kohustuste ja rollide loetelu ning jagada kohustused vastavalt osalejate huvidele ja oskustele. Võib viia läbi koolituse, mille käigus saavad uue rühma eestvedajad vajalikke oskusi ning proovivad uusi rolle. Osalejatel tuleb uue rühma osas aidata otsuseid vastu võtta ja dokumentatsioon välja töötada. Arutelu on spetsialistile suurepäraseks võimaluseks muudatustele kaasa aidata, andes oma juhtrolli käest ning reaalikmena diskussiooni lülitudes.
- Rühma laialisaatmine. Niipea, kui muudatuste kava saab valmis, tekib rühmaliikmetel erutus- ja ärevusseisund. Veel tuleks läbi viia üks-kaks puhtformaalset kohtumist, mille käigus saaks arutada nii emotsionaalset seisundit kui ka üleminekuperioodi tulemusi. Kokkusaamisel tuleks arutada iga meeskonna liikmega toimunud muutusi. Sealjuures on väga tähtis rõhutada positiivseid muutusi. Paljud rühmad valivad järgmise sammuna kohtumisõhtu või rühmaga hüvastijätu traditsiooni. Milline tugirühm see ka ei olnud, enam seda ei ole. Võib-olla on rühma tegevusest kasu saanud inimestel soov sellega hüvasti jätta.
- Olla «kõrval, aga mitte üleval». Üleminek üht tüüpi rühmast teise jätab tugijorganisatsiooni töötajad harjumuspärase tööta, kuid nõuab tegutsemist teises rollis. Eneseabirühma osas on vaja läbi arutada töötajate uued kohustused, mis seisnevad eestvedajate jaoks välisressursiks jäämises. Tuleb, olemata liider, õppida rühma aitama: ürituste ettevalmistamisel kaasabi osutama, eestvedajaid toetama,

konfliktide lahendamisesest osa võtma, rühma potentsiaalsetele liikmetele infot jagama, rühma tegevuseks sobivaid ruume võimaldama. Peale selle võib rühm kutsuda spetsialiste mõnedele kokkusaamistele oma edasise tegevuskava arutamiseks. Spetsialistid peavad õppima ressursiks, mitte aga juhendajaks olemist. Kui see neil õnnestub, on see suur saavutus, mille üle võib uhkust tunda, ja loomulikult seda kogemust ka teistes AIDSi tugiorganisatsioonis töötavate kolleegidega jagada.

PSÜHHOTERAAPIA RÜHMAD

Psühhoterapia rühm ei ole tugirühma ega eneseabirühma analoog, vaid hoopis teist liiki abi. Rühma juhendav psühhoterapeut peab olema spetsialiseerunud rühma psühhoterapia või mõne muu selle suuna valdkonnas. Samas tuleb meeles pidada, et psühhoterapia-alane professionaalne ettevalmistus ei asenda HIV-alaseid teadmisi. Et saada kasu psühhoterapia rühma tegevusest, peab selleks valmis olema ning omama ettekujutust rühmaterapia ja rühma protsessi erisustest, mis kaugeltki ei ole kohaldatavad kõikide kriisisituatsioonis olevate inimeste suhtes, eriti siis, kui inimene on läbinud teatud võimestamise etapid. Selline osalus nõuab temalt aktiivset tööd enesega, mis võib teatud ajahetkel tema jaoks liiga valulik ja tihtilugu ka esmavajaduste osas kasutu olla, seda enam, et toetust vajav inimene, kes ei mõista rühmaterapia eesmärke, võib tugevasti pettuda ja selle küllastamisest loobuda.

Psühhoterapia rühma peamiseks erinevuseks on teatud eesmärgi olemasolu, mille suunas tahab psühhoterapeut rühmas osalejaid juhtida. Tavaliselt on see arusaam ja tunnetusele jõudmine (n-ö kirkastumine) oma elu ja seisundi osas. Sellel eesmärgil kasutab psühhoterapeut teatud rühmadünaamikale omaseid seaduspärasusi. Seega ei ole psühhoterapeut võrdne võrdsete seas, ta ei modereeri protsessi, vaid juhib seda. Osalejad on aga juhitavateks.

Psühhoterapia rühmas osalemise tulemusena peab tekkima uus kujutluspilt endast, ümberolijatest, oma kohast maailmas. Lisaks paraneb suhtlemisoskus ja toimub isiksuse areng tervikuna. Sellise rühma eesmärkideks ei saa olla info hankimine, HIV-nakkusega elamise kogemuse saamine ega igapäevaprobleemide lahendamine. Kuigi psühhoterapia rühm võibki tugirühmaks kujuneda, ei ole teiste rühmaliikmete toetus ja kogemuste jagamine selle rühma eesmärk, vaid ainult tegevuse üheks osaks. Hädaabi ja toetust vajavad inimesed ei pruugi rühmaterapiaks valmis olla. Osalejad peavad sageli puutuma kokku enda jaoks väga valulike küsimustega, sealjuures ei ole rühma juht ega teised liikmed sugugi kohustatud teda toetama.

Just psühhoterapia rühmade eesmärkidega ongi seletatav terve rida iseärasusi, mis tagavadki nende tegevuse tõhususe: erinevalt tugi- ja eneseabirühmadest saab sellise rühma juhendajaks olla ainult psüühilise tervise valdkonnas tegutsev spetsialist (psühholoog, psühhiaater, psühhoterapiaalase ettevalmistusega sotsiaaltöötaja). Tema HIV-staatus ei ole sealjuures oluline. Samuti peab juht läbima erikoolituse just rühma psühhoterapia alal. Loomulikult peab HI-viirusega seotud psühhoterapia rühma juhendaja orienteeruma HIVi puudutavates tervishoiu-, sotsiaaltöö- ja psühholoogia-alastes küsimustes ning olema maksimaalselt vaba eelarvamustest HIViga inimeste ja teiste tõrjutud inimrühmade suhtes.

Rühma reeglid kehtestab psühhoterapeut. Rühmaliikmed võtavad need vastu liikmesuse eeltingimusena. Selliste rühmade puhul on eriti oluline konfidentsiaalsusnõuete järgimine.

Psühhoterapia rühma juhendaja roll seisnebki tegelikult rühma täielikus juhtimises. Rühma juhendaja määratleb mitte ainult rühmas kehtivad reeglid vaid ka nende rikkujate vastu suunatud meetmed, viib läbi rühmaliikmete valiku ning juhib rühmaprotsessi. Kui tugirühmades ja eneseabirühmades peab moderaator olema osalejatega maksimaalselt „võrdne“, siis on psühhoterapia rühmas see, vastupidi, lubamatu.

Osalejate roll seisneb aktiivses rühmatöös. See ongi tegelikult nende peamiseks kohustuseks. Psühhoterapia rühmas ei ole võimalik lihtsalt „istuda ja kuulata“ nagu eneseabirühmas, kus seda peetakse normaalseks käitumiseks, eriti uustulnukate puhul. Tegelik töö algab rühmas pärast seda, kui on möödunud üksteise tundmaõppimine ning osalejad lubavad endal agressiooni ja rahulolematust välja näidata. Just sellest ajahetkest hakkavad rühmaliikmed oma emotsioone tunnetama ja muutma ettekujutust oma elust.

Psühhoterapia rühm on oma osalejate arvukuse osas piiratud (tavaliselt 9–12 inimest). Rühma tegevuse tõhususe tagamiseks tuleb eelnevalt läbi viia osalejate valik, mida teostab juhendaja. Sel juhul on psühhoterapeudi ülesandeks pöörata tähelepanu isiksuse ja tema olukorra eripärale ning sellega töös arvestada, samuti kindlaks teha, kas rühm saab teda aidata. Tavaliselt pärast valiku tegemist psühhoterapia rühma koosseis enam ei muutu, s.t rühm on kinnine. Mõne aja pärast, kui püstitatud eesmärgid on saavutatud, lõpetab rühm loomulikult teel oma eksisteerimise.

Osalejate suhtlemine ja sõbrustamine väljaspool nimetatud ühendust, mida eneseabirühmades soositakse, on psühhoterapia rühmade puhul keelatud. Ideaaljuhul ei tohi psühhoterapia rühmas osalejatel olla üksteisega mingeid suhteid ega sidemeid väljaspool rühma. Samuti ei ole tervitatav n-ö allrühmade tekkimine üksteisele meeldivate osalejate vahel.

Ootused rühma tegevusest ja selle tegevusvorm võivad sõltuvalt konkreetsest psühhoterapeudist olla erinevad ning need kooskõlastatakse eelnevalt osalejate ja juhendaja vahel.

Tavaliselt on psühhoterapia rühmade organiseerimine AIDSi tugijorganisatsioonile väga kulukaks ettevõtmiseks ja kaugeltki mitte kõigil ei ole selleks piisavalt materiaalseid võimalusi. Kuid on ka kulutuste vähendamise võimalusi. Näiteks, ühes tugijorganisatsioonis võiksid regulaarselt koos käia eneseabirühmad ja sama regulaarselt toimuks vastuvõtt ka HIViga inimeste psühhoterapia rühma. Paljud spetsialistid leiavad, et psühhoterapia rühmad on tõhusamad inimestele, kellel on tugirühmades ja eneseabirühmades osalemise kogemus ja kes on saavutanud võimestamise teatud staadiumi, kui nad on juba suutelised üle minema süva- ja isiksuse probleemide lahendamisele. Sellised inimesed võivad psühhoterapia rühmast maksimaalselt abi saada, kuigi neil võib olla raske harjuda uue rühma erinevustega sellest, millega nad varem olid harjunud.

SOOVITUSED:

- Psühhoteraapia rühma juhendajaks võib olla ainult psüühilise tervise valdkonnas tegutsev spetsialist (psühholoog, psühhiaater, psühhoteraapiaalase ettevalmistusega sotsiaaltöötaja), peale selle peab ta olema spetsialiseerunud rühma psühhoteraapia või mõne muu selle suuna valdkonnas.
- Psühhoteraapia rühma moodustamisel AIDSi tugijorganisatsiooni tegevuse raames tuleb tagada rühma juhendajale võimalus koolituse läbimiseks HIVi valdkonnas, isiklike eelarvamuste ületamiseks ning tundlikkuse arendamiseks HIViga inimeste probleemide ja kogemuste suhtes.
- Juhul, kui HIViga inimesed ei saa ühel või teisel põhjusel psühhoteraapia rühmast abi, tuleb luua tingimused, et HIViga inimene võiks abi saada teistelt rühmadelt või muudest tugiteenustest.

Igat liiki rühmade tegevus on tähtis abi osutamiseks epideemia poolt puudutatud inimestele. Rühmate edukuse tagamiseks on HIViga inimeste ja AIDSi tugiorganisatsioonide spetsialistide koostöö. Ainult sellise koostööga saab panustada HIV-positiivsete inimeste elukvaliteedi parandamisse.

Arvestades, et epideemia puudutab mitte ainult HIViga inimesi, vaid ka nende lähedasi, on tähtis arendada tugirühmade tööd ka elanikkonna teiste rühmade jaoks. HIViga inimeste sugulased ja lähedased, serodiskordantsed paarid, inimesed, kes puutuvad kokku viirusekandjaga ja HIV-analüüsi tulemusi ootavad inimesed, AIDSi valdkonnas töötavad spetsialistid, eriti HIViga inimestega töötavad spetsialistid, aga ka paljud teised võivad sattuda kriisiolukorda ja vajada psühholoogilist, sealhulgas rühma tuge.

Tugirühmade töö on esimeseks sammuks liikmete eneseteadvuse tõusus ja arenemise suunas. Just rühm aitab õppida elama HI-viirusega ja toetama samasugusesse olukorda sattunud inimesi. Ent HIViga inimeste organisatsiooni asutamine ja registreerimine ei tohiks olla rühma tegevuse eesmärgiks. HIViga inimeste organisatsiooni asutamine ja ametlik registreerimine ei tohiks põhjustada rühma regulaarsete kokkusaamiste lõppemist. Pidage meeles, et ametlikustamine ja rahastamine võivad rikkuda rühmaliikmete võrdõiguslikkuse põhimõtet, lõhkudes nii noore organisatsiooni kui ka rühma enda. Sellepärast tuleb otsus staatuse muutmise kohta võtta vastu äärmise ettevaatusega, arvestades kõiki asjaolusid, mis võivad rühma saatust mõjutada.

Elu HIV-nakkusega ei taandu ainult kroonilisele haigusele. HIV-nakkus ja teadmine sellest võivad olla seotud suure hulga mitmesuguste probleemide ja iseärasustega. Tihtipeale on HIViga inimesel endal raske ühte problee-

mi teisest eraldada. Inimene võib eelarvamuste tõttu kannatada nii seoses HIV-nakkuse kui ka homoseksuaalsusega või uimastite tarvitamisega. HIV-staatuse avaldamine võib kaasa tuua töökoha kaotuse, pere juurest lahkumise, materiaalse olukorra ja füüsilise seisundi halvenemise. Ühe elualdkonna probleem mõjutab teist. Järelikult peab HIViga inimeste tugiteenuste loomisel olema valmis uute klientide vastuvõtmiseks, kogu nende keeruliste ja segaste probleemidekompleksiga.

On väga tähtis eristada iseärasusi siltidest. Igal HIV-positiivsel inimesel on oma vajadused ja kui organisatsioon tegeleb toetuse osutamisega, on selle tööks klientide eluga seotud probleemide ja eripära pidev ning põhjalik uurimine. Vastasel juhul aitab organisatsioon lahendada mitteaktuaalseid probleeme ja ignoreerib seda, mis inimestele tegelikult muret tekitab. Kui organisatsioon ei hakka uurima teisi HIViga inimeste elu mõjutavaid tegureid, tunnevad kliendid, et neid ei mõisteta ja nad on võõrad. Saavutamaks tulemust tuleb loobuda üleolevast ja suurelisest suhtumisest ja hakata õppima HIViga inimestelt endilt. Peamine, mida saab selle pideva õppimisprotsessi jooksul omandada, on see, et kõik HIViga inimesed on erinevad, igaühel on oma saatus ja elukogemus.

Igaüks, kes jälgib HIV-positiivsete inimeste elukogemust, näeb kaht ilmselget tõsiasja. Esiteks seda, kuidas HIViga inimesed ei sarnane üksteisele. Teiseks, kui sageli HIV-positiivseid inimesi stigmatiseeritakse ja diskrimineeritakse.

Lõppude lõpuks ainus, mis ühendab eranditult kõiki HIViga inimesi, on viirus nende organismis, samuti stigma ja diskrimineerimine, millega nad peavad iga päev kokku puutuma. See, mida saaks teha tugiteenistus, on aidata HIViga inimestel leida jõudu, et õppida ise nende probleemidega tegelema. Selleks on organisatsioonil vaja eeskätt tunnetada ühiskonna irratsionaalset ja ebaõiglast suhtumist HIViga inimestesse, mõista selle põhjusi ja tagajärgi, samuti nagu HIViga inimeste rolli võitluses HIV-nakkusega.

Täiendav informatsioon:

www.ehpv.ee

www.hiv.ee

www.terviseinfo.ee

