

Находки

Практика

Опыт в ответе на эпидемию ВИЧ

Лучшие практики в работе украинских ВИЧ-сервисных НПО

Программа менторской поддержки

*Методические
рекомендации
по внедрению
в Украине*



Программа менторской поддержки

Методические рекомендации по внедрению в Украине

Программа менторской поддержки. Методические рекомендации по внедрению в Украине. — К.: Международный Альянс по ВИЧ/СПИД, 2011.

Авторский коллектив:

Мирослава Дебелюк

Ирина Нерубаева

Скотт Лупаско

Редактор: Мирослава Андрущенко



This publication is made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents are the responsibility of the ICF International HIV/AIDS Alliance in Ukraine and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States government.

Это издание стало возможным благодаря великодушной поддержке американского народа через Агентство США по международному развитию (АМР США). МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» является ответственным за содержание бюллетеня; данное содержание не обязательно отражает взгляды АМР США или правительства Соединенных Штатов.

Тираж: 1000 экз.

Верстка: Лариса Конончук



© Международный Альянс по ВИЧ/СПИД, 2011.

Адрес: ул. Димитрова, 5, корпус 10А, 9-й этаж
03680, г. Киев, Украина
Тел.: (+380 44) 490-54-85, 490-54-86, 490-54-87, 490-54-88
Факс: (+380 44) 490-54-89
E-mail: office@aidsalliance.org.ua
Web: www.aidsalliance.org.ua

Распространяется бесплатно.

Благодарности

Мы хотим выразить благодарность партнерской организации «The Metro Centre Ltd» (Великобритания), в лице Скота Лупаско, Грега Ашера и Мери Роган, за неоценимый вклад и поддержку в развитие программы Менторской поддержки в Украине, консультации и обучение внедрению программы, предоставленные материалы.

Также выражаем глубокую признательность Екатерине Максименко за помощь в проведении фокус-групп по оценке программы, и ряд важных рекомендаций по доработке и адаптации к украинским реалиям.

И конечно же, большая благодарность Молодежному общественному движению «Партнер» (г. Одесса) за то, что первыми поддержали идею внедрения этой уникальной программы в Украине и согласились ее пилотировать, а также активно принимали участие в сборе информации о необходимости адаптации программы и доработке соответствующих документов. В частности, спасибо Виталию Апанасенко, который взял на себя ответственность координировать пилотный проект.

Оглавление

Введение	5
Список используемых сокращений	6
1. Что такое Программа менторской поддержки?	7
2. Опыт внедрения Программы менторской поддержки MetroSafe Programme в Великобритании	12
3. Опыт внедрения проекта в Украине: пилотные проекты и адаптация	15
4. Как организовать работу программы?	17
4.1. Подготовительный этап	17
4.2. Основная работа проекта	21
4.3. Мотивация волонтеров, привлечение клиентов	23
4.4. Критерии отбора ментора	26
5. Перспективы развития Программы менторской поддержки в Украине	27
5.1. Условия для расширения проекта на базе НПО	27
5.2. Рекомендации для успешной работы волонтерского движения на базе НПО	27
6. Модули	30
6.1. Модуль 0: Знакомство	30
6.2. Модуль 1: Базовые знания о безопасных сексуальных практиках	33
6.3. Модуль 2: Поделитесь историей	35
6.4. Модуль 3: Самооценка	38
6.5. Модуль 4: Употребление наркотиков и алкоголя	42
6.6. Модуль 5: Быть геєм	46
6.7. Модуль 6: Партнерские отношения	49
6.8. Модуль 7: Столкновение с проблемой	52
6.9. Модуль 8: Социальная роль и ответственность	55
6.10. Модуль 9: Постановка цели	58
7. Приложения	62
7.1. Общие приложения	62
Образцы программ тренингов	62
Активное слушание	67
Как придерживаться рамок допустимого	69
Признаки депрессии и суицидальные настроения	70
Вводная анкета для Клиента	72
Вводная анкета для Ментора	73
Соглашение волонтера	74
Журнал супервизий психолога	75
Информация для клиентов	76
7.2. Приложения к модулям	78
Анкета БАСК	79
Лист мониторинга модуля — для Клиента	82
Лист мониторинга модуля — для Ментора	83
Таблица мониторинга сексуального поведения	84
Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя (для модуля 4)	85
20 вопросов об употреблении наркотиков или алкоголя (для модуля 4)	86
Список психоактивных веществ (ПАВ): воздействие на организм и опасность для здоровья	87
Возможный перечень картинок (для модуля 5)	90
Шкала самооценки использования презервативов (ШСИП) (для модуля 7)	91
Жизнь с ВИЧ: Личный опыт	92
7.3. Образцы документов, необходимых для эффективной работы волонтерского движения на базе НПО	96

Введение

Данное пособие посвящено инновационной методике работы с МСМ, связанной с профилактикой ВИЧ (Программа менторской поддержки), которая в свое время была разработана и реализована организацией «Метро-Центр» (The Metro Centre Ltd, London, UK). Работа по внедрению программы началась в Украине в 2009 году, стартовав с одного пилотного проекта на базе Молодежного общественного движения МОД «Партнер» (г. Одесса), к реализации проекта в начале 2011 года приступили сразу 4 организации из разных регионов Украины. Полученный опыт показал, что проект положительно повлиял как на клиентов, так и на наставников (менторов), которые принимали в нем участие; к тому же, в его рамках сформировались группы волонтеров, готовых в дальнейшем работать в других профилактических проектах.

Авторы ставили целью дать общую информацию о программе, истории ее возникновения и изменениях, внесенных после апробации в Украине, дать практические рекомендации относительно того, как эффективно организовать работу, мотивировать волонтеров. В приложении содержатся необходимые для внедрения программы документы.

Надеемся, что данное пособие поможет тем организациям, которые собираются в ближайшее время внедрять программу, а также вызовет интерес у всех специалистов, работающих в сфере профилактики ВИЧ/СПИДа.

Список используемых сокращений

АРТ — антиретровирусная терапия

БАСК (базовая анкета сопровождения клиента) — акроним, созданный на основе английского аналога названия анкеты BASK (behaviour, attitude, skills and knowledge), что в переводе на русский означает «поведение, отношение, навыки, знания»)

ВИЧ — вирус иммунодефицита человека

ИОМ — информационно-образовательные материалы

ИППП — инфекции, передающиеся половым путем

ЛГБТ-сообщество — сообщество лесбиянок, геев, бисексуалов и транссексуалов

МСМ — мужчины, имеющие секс с мужчинами

НПО — неправительственная организация

СМИ — средства массовой информации

СПИД — синдром приобретенного иммунодефицита человека

1. Что такое Программа менторской поддержки?

Программа менторской поддержки является первой профилактической программой для МСМ, подвергающихся риску инфицирования ВИЧ, которая помогает им лучше понять и изменить свое поведение и сделать осознанный выбор в будущем. В ней сочетается работа по принципу «равный-равному», структурированное содержание и измеримые результаты. Целью программы является возможность предоставить МСМ — участникам программ снижения вреда, подвергающимся риску инфицирования ВИЧ, — наставника из этого сообщества, который может оказать им поддержку в их стремлении избежать инфицирования.

Необходимость внедрения Программы менторской поддержки

Согласно статистическим данным, во многих странах количество ВИЧ-инфицированных геев и бисексуальных мужчин неуклонно растёт, чему не могут помешать возможности беспрепятственного доступа к презервативам и лубрикантам, а также и многочисленные информационные кампании, рассказывающие мужчинам, имеющим половые контакты с мужчинами, об опасностях незащищенного секса. В свою очередь, данные исследований показывают, что неформальные, направленные на личную работу с людьми стратегии профилактики ВИЧ-инфекции, осуществляемые по методу «равный-равному», зачастую дают более эффективные результаты, чем традиционные «обезличенные» кампании.

В 2007 году, по результатам мониторинга поведения МСМ, в Украине был зафиксирован достаточно высокий уровень знаний МСМ о путях передачи ВИЧ и безопасном сексуальном поведении. Так, 93 % респондентов из числа МСМ правильно отметили, что «ВИЧ-инфицирование можно снизить, если правильно использовать презерватив во время каждого сексуального контакта». В то же время только 37 % респондентов сообщили об использовании презерватива во время последнего анального или вагинального сексуального контакта, вне зависимости от категории сексуального партнера (постоянный, случайный, коммерческий). Со случайным (некоммерческим) партнером последний анальный контакт без презерватива состоялся у 21 % МСМ, более трети (37 %), среди тех, кто практиковал анальный секс с коммерческим партнером, также не использовали презерватив во время своего последнего анального сексуального контакта. Эти показатели свидетельствуют о том, что высокий уровень знаний о ВИЧ и безопасном сексуальном поведении не всегда влияет на само поведение МСМ.

В связи с этим возникает необходимость внедрения проектов, которые были бы ориентированы не только на изменение уровня знаний МСМ о ВИЧ, но и на изменение поведения, навыков и отношения к инфекции и к своему здоровью. Именно Программа менторской поддержки, которая успешно работает в Лондоне, зарекомендовала себя как особенный способ профилактических интервенций с подобным масштабом влияния. Так, клиенты, которые были охвачены этой программой,

по данным анкетирования, продемонстрировали улучшение изменения в поведении, отношении, навыках и знании более чем на 25 %.

Философия Программы менторской поддержки заключается в переосмыслении принципа «равный-равному», который эффективно применяется для первичной профилактики среди МСМ, столкнувшихся с проблемой ВИЧ/СПИДа и модели наставничества. Изначально наставничество использовалось в качестве формы поддержки для мужчин, которые узнали о своем ВИЧ-позитивном статусе, и помогало им справиться с понятными и объяснимыми эмоциональными реакциями на него: гневом, страхом, отрицанием, горем. Используя принцип «равный-равному» и подход индивидуального наставничества, в рамках Программы менторской поддержки (*Metrosafe*) были разработаны специальные принципы для работы с ВИЧ-негативными МСМ. В рамках Программы гомосексуальным мужчинам предлагается не принимать чужую информацию, а исследовать собственные причины того, почему они подвергают свою жизнь риску. Кроме того, во время разработки Программы была учтена необходимость того, что участники захотят работать в удобном для них темпе, и им нужно предоставить возможность самостоятельно выбирать территорию. Новаторством Программы стало смещение информационного компонента в сторону эмоционального. И хотя Программа менторской поддержки также стремится увеличить знания клиентов, способы донесения информации смещаются с фронтального обучения на дискуссионную форму, обсуждения в форме повседневного диалога.

Что такое «Программа менторской поддержки»?

Программа менторской поддержки — это разработанная в 2005 году экспериментальная инициатива организации «Метро-Центр» (*The Metro Centre Ltd, London, UK*) для профилактической работы с наиболее уязвимыми группами МСМ, которые подвергают себя высокому риску инфицирования ВИЧ, хотя и владеют информацией о более безопасном сексуальном поведении, а также хотели бы практиковать такое поведение. Программа менторской поддержки в свое время возникла как программа межличностных, проводимых по методу «равный-равному» мероприятий с целью помочь геям и бисексуальным мужчинам сохранять свой ВИЧ-негативный статус. С момента начала работы в Великобритании (2006 год) эта программа добилась немалых успехов и получила награду от фирмы *GlaxoSmithKline* «За вклад в здравоохранение», а организация *Metro Centre*, которая первой начала внедрять данную методику вместе с партнерскими организациями «Проект для геев в Западном Лондоне» и *Positive East* (под общим названием *GMI Partnership* — «Партнерство по взаимодействию мужчин-геев»), недавно получила контракт на реализацию этой программы во всем Лондоне.

В 2009 году программа была адаптирована МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» для

ВИЧ-сервисных организаций, которые работают с МСМ в Украине.

В модели Программы менторской поддержки совмещается работа по принципу «равный-равному», структурированное содержание и измеримые результаты. Основным новшеством Программы менторской поддержки является то, что она занимает промежуточное положение между программами по профессиональному консультированию и массовыми информационными профилактическими кампаниями, такими, как, например, как аутрич-работа по распространению презервативов и информационных материалов.

Программа менторской поддержки является стратегией первичной профилактики ВИЧ, которая направлена, в первую очередь, на исследование основополагающих причин рискованного поведения геев и бисексуалов, а также на разработку индивидуальных стратегий поведения, которые помогут сохранить здоровье. Программа менторской поддержки создана специально для тех МСМ, которые, не желая того, регулярно подвергают себя риску инфицирования ВИЧ, но беспокоятся о своем здоровье и хотят сохранить свой ВИЧ-негативный статус. Задача Программы поддержать таких мужчин и предоставить им возможность регулярно общаться на равных с наставником (ментором) из сообщества, который будет сопровождать их на пути к сохранению ВИЧ-негативного статуса. Преимуществом этой программы является тот факт, что клиент сможет общаться на различные интересующие его медицинские и социальные темы не с профессиональными медиками, или социальными работниками Вашей организации, а с таким же человеком, как и он сам. Это обеспечит ему более легкий и приятный опыт участия в программе и поможет установить доверительные дружеские отношения.

Менторство — это не сеансы консультирования. Работа проводится индивидуально с каждым клиентом, но не подразумевает развития отношений доктор/пациент. Ментор и клиент находятся в равных условиях. Они оба делятся своим опытом, открываются друг другу, показывают свою уязвимость, стремясь построить доверительные отношения. Именно возможность обсудить собственную сексуальность и сексуальную жизнь с другим геем без сексуального подтекста является ключевой и делает Программу менторской поддержки более эффективной. Хотя клиентами Программы менторской поддержки могут быть люди разного возраста, экономического положения, уровня образования и этнической принадлежности, у них чаще всего есть одна общая черта — они «зациклены» на собственной сексуальности. Их сексуальность как будто существует отдельно от их повседневной жизни. Так это или нет, но большинство клиентов Программы менторской поддержки не привыкли обсуждать или воспринимать свою сексуальную жизнь как нормальную составляющую их жизни. Для многих из них это первый опыт откровенного обсуждения своей сексуальной жизни без сексуального подтекста с людьми из их сообщества. Этот процесс нормализации восприятия своей сексуальности как неотъемлемой части жизни помогает им задуматься о решениях, которые они принимают в случаях, когда возможен секс. Проще говоря, это помогает изменить образ мышления о сексуальных контактах, научиться сдерживать импуль-

сивные желания и не вступать в сексуальные контакты в ситуациях, связанных с вероятностью небезопасного секса.

Кроме того, Программа менторской поддержки никоим образом не ограничивает сексуальное поведение клиентов. Вся работа в рамках Программы основана на целостном взгляде на здоровье. Это означает, что программа рассматривает все аспекты жизни клиентов, фоном которых являются их сексуальное поведение и мотивации такого поведения. Таким образом, путём рассмотрения общего эмоционального состояния клиента, желающего изменить сексуальное поведение, можно найти точки соприкосновения, которые помогут клиенту принимать более взвешенные решения и практиковать более безопасное поведение.

Каковы основные составляющие программы?

Программа менторской поддержки объединяет геев и бисексуальных мужчин, подвергающихся риску инфицирования ВИЧ, а также других геев и бисексуальных мужчин, придерживающихся правил безопасного секса и готовых помочь другим в их стремлении оставаться здоровыми. Ментор и клиент вместе проходят девять (в украинском варианте — десять) учебных модулей, направленных как на рассмотрение эмоциональных аспектов, которые могут помешать безопасному сексу, так и на формирование уровня доверия, необходимого для изучения этих вопросов. Ментор и клиент сами определяют место и время встреч, которые проводятся два раза в месяц. Кроме того, дважды в месяц проходят рабочие встречи менторов, на которых они могут познакомиться и обсудить свой опыт работы в программе.

Каким образом можно принять участие в программе?

Программа менторской поддержки действует на базе общественных организаций, работающих с представителями МСМ. Сотрудники организаций (социальные, медицинские и аутрич-работники) рекомендуют геем и бисексуальным мужчинам, принадлежащим к группам высокого риска и регулярно проходящим тестирование на ВИЧ, присоединиться к программе в качестве клиентов, а тем, кто демонстрирует приверженность к безопасному сексу, рассказывают о программе и предлагают поучаствовать в ней в качестве волонтеров-менторов.

Какая квалификация необходима, чтобы стать ментором?

На первых порах от потенциальных менторов не требуется никакой квалификации, кроме приверженности принципам безопасного секса и готовности посвятить себя работе в программе. Тем не менее, волонтеров Программы менторской поддержки следует выбирать очень тщательно, ведь хотя им особо и нужны профессиональные навыки, а в тех типах профилактических мероприятий, которые осуществляет Программа менторской поддержки, можно обойтись и без применения профессиональных подходов, менторы должны уметь четко проводить границу между консультативной деятельностью и дружбой. Они должны одновременно держать эмоциональную дистанцию как консультанты, а

также открываться и делиться своими переживаниями как друзья. Поэтому фраза: «Что лучше всего соответствует интересам клиента?» является своеобразной мантрой программы. Менторы должны всегда обдумывать, насколько важны для клиента их внимание и информация, которой они делятся. Они не должны использовать клиента в качестве «жилетки, в которую можно поплакаться», и любую информацию, которой они делятся, следует подать так, чтобы помочь клиенту.

К тому же, всё время проводится интенсивное обучение. Сначала будущих менторов знакомят с работой организации вместе с большой группой потенциальных волонтеров, которые хотят выполнять разные роли в организации под руководством координатора по работе с волонтерами. Вторая часть знакомства представляет собой тренинг на тему «Ментор по профилактике ВИЧ», в ходе которого будущие менторы отрабатывают основные навыки наставничества, — *активное слушание, поддержание общения в допустимых рамках, определение признаков депрессии и суицидальных настроений*, — и работают над разными аспектами программных модулей.

Тренинг длится два-три дня и может быть разделен на два тематических тренинга. В первой части внимание сконцентрировано на кратком информировании о самой программе ее целях и задачах, а также на основных принципах консультирования, таких как активное слушание, поддержание общения в допустимых рамках, определение признаков депрессии и суицидальных настроений. Во время этой части тренинга потенциальные менторы узнают об основных навыках, которые понадобятся им для менторской работы, а также о трудностях, с которыми им придется столкнуться. Используются ролевые игры и групповая работа для того, чтобы участники смогли проверить свои навыки под наблюдением тренеров. В течение этой части тренинга координатор программы и супервизор внимательно наблюдают за прогрессом каждого потенциального ментора. Если они приходят к выводу, что кто-нибудь из участников по каким-либо причинам не подходит на роль ментора, то они сообщают об этом такому участнику конфиденциально, после окончания тренинга.

Важным аспектом является то, что поскольку тщательный контроль над работой менторов осуществляется постоянно во время их работы, считается, что обучение представляет собой непрерывный процесс развития, позволяющий принимать спонтанные решения, овладевать новыми знаниями и обеспечивать защиту в то время, когда участники работают волонтерами.

Во второй части тренинга у участников также будет много возможностей проверить свои навыки, хотя основным мотивом этого дня считается более углубленное знакомство с самой программой. Будущие менторы будут прорабатывать модули программы как в роли менторов, так и в роли клиентов, и смогут понять, какой будет форма их работы и какую роль в ней они будут выполнять.

Следует отметить, что на тренинге программы менторской поддержки происходит и отбор участников. Перед началом тренинга участников предупреждают, что тренера будут за ними наблюдать в ходе всего процесса обучения. Овладеть в течение тренинга навыками, не-

обходимыми для того, чтобы быть хорошим ментором, такими, как активное слушание, эмоциональная открытость, сопереживание, и т.п., непросто. В этом смысле тренинг помогает будущим менторам понять характер их задач и обнаружить и развить те навыки, которые, вероятно, у них уже есть. В ходе этого процесса роль тренеров заключается в том, чтобы наблюдать за участниками и принять решение относительно того, кому из будущих менторов не хватает необходимых навыков, чтобы стать успешным ментором.

Как работает программа?

Для большинства клиентов знакомство с программой менторской поддержки происходит в пункте проведения тестирования, на аутрич-маршруте или в офисе общественной организации. Тех МСМ, которые практикуют рискованное поведение, сдали тест на ВИЧ и получили негативный результат, направляют к сотруднику Программы менторской поддержки для предварительной оценки*. После подтверждения того, что клиент подходит, его знакомят с ментором, и, если, познакомившись, они оба приходят к выводу, что смогут работать вместе, то наступает время регулярных встреч. Проходить они могут в помещениях программы или в нейтральных общественных местах (встречи дома не рекомендуются) и, в идеале, их периодичность должна составлять раз в две недели.

После каждого занятия супервизор или координатор программы опрашивает ментора (лично или по телефону до начала следующего занятия), чтобы удостовериться в том, что у него не возникло никаких проблем в общении. Для того, чтобы облегчить проведение такого контроля, ментор и клиент заполняют Мониторинговую форму модуля после каждого занятия. Если у координатора проекта возникают какие-либо вопросы, он или она обсуждает их с ментором или, если необходимо, может вмешаться в отношения в ходе занятий. В целях сохранения имиджа программы супервизор и координатор программы не общаются с клиентом, кроме тех случаев, когда возникают какие-либо проблемы или вопросы, или если клиент сам просит о встрече.

Если ментор и клиент встречаются по рекомендованному расписанию раз в две недели, то менторское обучение длится до 5 месяцев. Хотя, осознавая важность полного вовлечения в процесс ментора и клиента, эффективным является предоставление возможности парам самим разрабатывать расписание их встреч, соответственно длительность работы пары в программе может в разумных пределах уменьшиться или увеличиться.

Как происходит обучение?

Программа менторской поддержки состоит из модулей, которые ментор использует в работе с клиентом.

* В некоторых случаях в программу можно направлять людей, которые не практикуют рискованное поведение. Ведь существует много причин начала рискованного поведения. Сотрудники Программы менторской поддержки прекрасно понимают, что любой человек потенциально может изменить свое поведение от безопасного к рискованному, или перейти от воздержания к незащищенным половым контактам. Поэтому люди, которые не уверены в своем сексуальном поведении или хотят участвовать в программе, несмотря на воздержание или безопасное поведение, могут присоединиться к программе после предварительной оценки. В целом, Программа менторской поддержки подходит для тех, кто считает, что она отвечает их потребностям.

В состав модулей входят упражнения и темы для обсуждений, которые, впрочем, не содержат излишне жестких рекомендаций. В этом их основное преимущество. Хотя в модулях присутствует структура и общая тема, разработаны они таким образом, который позволяет адаптировать упражнения и обсуждения для каждого конкретного случая в процессе обучения.

Что представляют собой модули?

Модули — это интерактивные занятия, форма которых помогает вовлечь клиента и ментора в разговоры не только об их жизни в качестве геев или бисексуалов, но и разговоры о повседневной жизни в и вне гей-сообщества.

Идея работы над модулями заключается не в поиске проблемы или в попытках ее решения, а в том, чтобы заставить участника Программы подумать о себе и о своей сексуальности в новом аспекте. Такие мысли помогут подтолкнуть участников к открытию себя, сподвигнуть к лучшему самопознанию. Учитывая то, что менторы Программы не являются ни профессионалами, ни сотрудниками проекта, в этой Программе они ни в коем случае не работают в качестве консультантов. Они не будут делать эти открытия и принимать решения для клиента, или вместо клиента, однако они будут пытаться помочь в этом самому клиенту.

На протяжении 5 месяцев, один раз в две недели, на каждой из встреч пара работает по одному из 10 четко структурированных модулей:

- «Модуль 0: Знакомство»: В рамках этого модуля происходит знакомство ментора и клиента, устанавливается первый контакт для дальнейших доверительных отношений. Этот модуль поможет ознакомить клиента с Программой менторской поддержки и составить свое первое впечатление о ней.
- «Модуль 1: Базовые знания о безопасных сексуальных практиках»: Краткий обзор физических аспектов безопасного секса, необходимый для перехода к эмоциональным особенностям. Этот модуль в целом о безопасном сексуальном поведении, о путях передачи и способах уберечь себя от ВИЧ и ИППП.
- «Модуль 2: Поделись историей»: Возможность для ментора и клиента узнать друг друга быстрее и лучше, чем это обычно бывает при общении. Этот модуль поможет на более глубоком интуитивном уровне реагировать друг на друга в ходе программы.
- «Модуль 3: Самооценка»: Этот модуль — попытка взглянуть на себя со стороны, с него фактически начинается исследования эмоций. В этом модуле рассматривается то, как может измениться наше восприятие себя и окружающего мира, если мы меняем наше отношение.
- «Модуль 4: Употребление наркотиков и алкоголя»: Взгляд на отношения клиента к наркотикам и алкоголю и их роль в сексуальном поведении.
- «Модуль 5: Быть геем»: Взгляд на то, что значит быть геем/бисексуалом в современном обществе, а также анализ стереотипов (наших собственных и других людей).

- «Модуль 6: Партнерские отношения»: Более детальное рассмотрение сексуальности и любви в контексте отношений и попытки оставаться ВИЧ-негативным.
- «Модуль 7: Столкновение с проблемой»: Непосредственное рассмотрение причин, по которым у клиента возникают проблемы с использованием презерватива.
- «Модуль 8: Социальная роль и ответственность/Представляя наихудшее»: В этом модуле рассматриваются более широкие, социальные вопросы, связанные со статусом ВИЧ-негативного человека в обществе, а также представление о том, какой может быть жизнь с ВИЧ.
- «Модуль 9: Постановка цели»: Это финальный модуль, в котором рассматриваются подходы к постановкам цели, отношение к неудачам и успехам, а также ставится задача клиенту — оставаться ВИЧ-негативным и заботиться о своем здоровье.

Время работы над одним модулем может занять от часа до трех часов в соответствии с наполнением модуля и вопросами, который он поднимает.

Цель основных модулей программы (модули 3–6) заключается в том, чтобы дать возможность клиенту разобраться в волнующих его вопросах о нем самом и его сексуальности. Во многих сферах жизни человек может сделать неправильный выбор, если живет, не принимая самого себя. Поняв, кто мы на самом деле, и приняв себя, мы сможем делать более осознанный выбор и приходить к правильным решениям. Самооценка, сексуальная самоидентификация, постановка целей и личная ответственность — ключевые темы, которые обсуждаются во всех модулях. Благодаря этому участники Программы имеют возможность разобраться в эмоциональных, социальных, а также других причинах своего рискованного сексуального поведения и изменить его на более безопасное.

Модули необходимо проходить четко по хронологии от Модуля 0 до Модуля 9. Такую последовательность ни в коем случае нельзя менять, так как модули специально разработаны в соответствии с внутренней логикой и динамикой отношений между ментором и клиентом. С помощью разработанной последовательности модулей у ментора и клиента есть время узнать друг о друге, ознакомиться с базовыми вопросами по ВИЧ/СПИД и ИППП, а также проанализировать риски клиента и разработать план минимизации таких рисков.

Во время работы над модулями ментор и клиент должны заполнить несколько видов документов, а именно: «Таблицу мониторинга сексуального поведения», «Таблицу употребления наркотиков и/или алкоголя» и т.д.

Как контролируется внедрение программы?

Опытные менторы осуществляют тесный мониторинг прогресса отношений с каждым клиентом и отчитываются перед супервизором или руководителем программы, который при необходимости может вмешаться в процесс. Кроме того, если без этого не обойтись, на помощь каждому клиенту или ментору приходит супер-

визор. В перспективе роль супервизора могут на себя брать более опытные менторы.

Существует две причины, по которым необходимо проводить мониторинг отношений участников Программы менторской поддержки. Первая, и самая важная — необходимо внимательно наблюдать за отношениями в каждой паре, чтобы иметь гарантию того, что участие в программе не причинит вред ни ментору, ни клиенту. Хотя разработана программа для наблюдения за эмоциональными проблемами без глубоких вмешательств, которые проводят психологи, психотерапевты или другие специалисты, в некоторых случаях в ходе мероприятий программы могут достаточно откровенно обсуждаться сложные темы, которые могут привести к неожиданным эмоциональным расстройствам. По этой причине супервизор или координатор программы должен внимательно наблюдать за отношениями в каждой паре и направлять эти отношения в нужное русло, чтобы убедиться, что оба участника достигают успеха и находятся в безопасности.

Чтобы помочь этому процессу и ментор, и клиент заполняют *Мониторинговые формы модуля* после окончания каждого модуля. Это позволяет им обоим поделиться общими впечатлениями о модуле и своем эмоциональном состоянии в процессе работы с ним. Также, благодаря этим формам координатор получает некоторую информацию для обсуждения на встречах с менторами по подведению итогов, которые проходят после

окончания каждого модуля. Такие встречи очень важны, т.к. позволяют координатору программы наблюдать за отношениями ментора и клиента со стороны, а также помогать в решении проблем, которые возникли в ходе проводимой работы.

Если координатор программы понимает, что отношения у ментора и клиента не складываются, он должен вмешаться.

Второе задание мониторинга — оценить то, насколько эффективно занятие повлияло на клиента. Отзывы и другие качественные показатели, указанные в *Мониторинговых формах модуля*, позволяют получить лишь часть необходимой информации, основным же источником информации является БАСК, инструмент для измерения результатов, созданный специально для Программы менторской поддержки. Этот инструмент состоит из серии вопросов, с помощью которых можно измерить поведение, отношение, навыки и знания с учетом вероятности того, что клиент может стать ВИЧ-позитивным. Клиенты заполняют БАСК до начала занятий, во время и после их проведения и спустя шесть месяцев после их окончания, чтобы можно было отследить любые произошедшие изменения. Кроме того, информацию из анкет БАСК, заполненных до начала и после окончания программы, используют для того, чтобы выявить уязвимые стороны, на которые стоит обратить внимание в процессе менторских взаимоотношений.

2. Опыт внедрения Программы менторской поддержки MetroSafe Programme в Великобритании

Создание и история развития

Идея оказания поддержки по методу «равный-равному» не является чем-то новым в мерах по противодействию ВИЧ/СПИДу. На самом деле, на начальной стадии развития эпидемии, до того как органы здравоохранения пришли к пониманию ее сути и начали разрабатывать ответные меры, МСМ в разных городах (в Нью-Йорке, Сан-Франциско, Лондоне и т.п.) были вынуждены помогать членам своих сообществ, практически не получая государственного финансирования. Именно благодаря этим ранним ответным мерам такие методы, как распространение презервативов, поддержка по методу «равный-равному», групповая работа и консультирование стали применяться в качестве основных подходов к профилактике и поддержке в связи с ВИЧ.

Эту эпоху можно, фигурально выражаясь, определить словами: «Если будешь бездействовать — умрешь». До появления АРТ практически не возникало необходимости проводить различия между ВИЧ и СПИДом. Чаще всего МСМ узнавали свой диагноз по симптомам, и даже после того, как в середине 1980-х годов появилось тестирование, прошло еще десять лет, прежде чем АРТ стала доступной в развитых странах, и заболевание стали воспринимать скорее как хроническую болезнь, а не как смертный приговор.

По иронии судьбы, появление АРТ и научно обоснованное понимание различия между ВИЧ как хроническим заболеванием и СПИДом как результатом его развития до стадии опасной для жизни болезни, привело к сворачиванию многих программ поддержки по принципу «равный-равному», которые существовали на начальной стадии развития эпидемии.

В этот период программы профилактики стали использовать в целях экономии средств здравоохранения; появилась возможность лечить ВИЧ-инфекцию, но это лечение было весьма дорогим. Тот факт, что в сообществе МСМ на Западе число смертей от СПИДа стало относительно небольшим, означал, что необходимость в поддержке по принципу «равный-равному» вроде бы отпала. Проблема ВИЧ/СПИДа стала менее заметной и утратила прежний драматизм. Началась эра «сопутствующей» профилактики (аутрич-работа, информирование общественности через СМИ и распространение презервативов).

И хотя на протяжении многих лет количество случаев инфицирования ВИЧ среди МСМ уменьшалось, в середине прошлого десятилетия этот показатель опять начал расти. Исследования показали, что некоторые члены сообщества МСМ стали считать очень эротичными незащищенные анальные половые акты (анальный секс без использования презерватива). Многие мужчины признавались, что устали от профилактики после почти двух десятилетий разговоров о безопасном сексе, а многие молодые МСМ стали воспринимать ВИЧ как хроническое заболевание, ходом которого можно управлять и о котором не стоит беспокоиться.

Именно в таких обстоятельствах организация Metro Centre решила попробовать предпринять меры в ответ на рост числа случаев инфицирования ВИЧ среди сообщества МСМ в Лондоне. Несмотря на большое количество программ по аутрич-работе, распространению презервативов, а также кампаний в СМИ, стало очевидно, что все они были неэффективны для охвата растущего количества МСМ в Лондоне. Возникла необходимость в новых инновационных методах профилактики среди МСМ, для которых доступность презервативов и отсутствие знаний о ВИЧ не были проблемой. Именно исходя из этой необходимости и появилась Программа менторской поддержки MetroSafe.

Философия Программы менторской поддержки заключалась в переосмыслении модели поддержки по принципу «равный-равному», которая в прошлом очень эффективно применялась среди городских сообществ МСМ, столкнувшихся с проблемой СПИДа (в большинстве случаев — смертельного заболевания), и в использовании этой модели в качестве инструмента в ситуациях, которые уже не представляли такой опасности. Ранее наставничество использовалось как форма поддержки для мужчин, которые узнали свой диагноз, и помогало им справиться с понятными и объяснимыми эмоциональными реакциями на него: гневом, страхом, отрицанием, горем. Программа MetroSafe должна была выработать более тонкие подходы и создать такую структуру, в рамках которой мужчины могли бы выяснять причины того, почему они подвергают свою жизнь риску, даже не задумываясь о причинах такого рискованного поведения. Кроме того, было необходимо позволить участникам работать в удобном для них темпе. Хотя мужчины, принявшие участие в программе, могли знать о риске заражения ВИЧ, которому они сами себя подвергают, оказание излишнего давления на участников, которые еще были ВИЧ-негативными, могло привести к отчуждению. ВИЧ-негативному мужчине гораздо проще убедить себя в том, что он не подвергается никакому риску, чем тому, кто недавно узнал о своем ВИЧ-позитивном статусе.

Исходя из всех соображений, было подготовлено обращение в Фонд Элтона Джона по борьбе со СПИДом и Гринвичское отделение Национальной службы здравоохранения (Greenwich NHS) с предложением предоставить финансирование для развития местных программ, оказывающих услуги в основном жителям юго-восточных районов Лондона, а в дальнейшем и жителям других районов. Летом 2005 года, когда было достигнуто согласие на финансирование, началась разработка программы.

Наверное, самым сложным моментом при подготовке девяти модулей, которые являются основой Программы менторской поддержки, было отсутствие каких-либо действующих моделей работы, которые можно было бы использовать в качестве руководства. Новым было не только использование поддержки по принципу «равный-равному» на уровне инструмента профилак-

тики, но и решение взять за основу этой работы структурированное содержание с указанием четких временных рамок. Поддержка по принципу «равный-равному» для людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, зачастую была неструктурированной, люди встречались в группах или один на один, на встречах обсуждались достаточно общие темы или вообще не было конкретной темы, помимо ежедневных трудностей, связанных с жизнью с ВИЧ/СПИДом. Однако в целях профилактики ВИЧ специфическая структура необходима по весьма простой причине: люди, которые сами подвергают себя риску заражения ВИЧ, предположительно будут обращаться за помощью в программы именно потому, что не понимают, откуда исходит риск их жизни. В то время как люди, живущие с ВИЧ/СПИДом, чаще всего осведомлены о сложностях, с которыми им приходится сталкиваться. Людям, практикующим незащищенные половые контакты, необходимо узнать об этих трудностях до того, как они смогут изменить свое поведение. Таким образом, основная задача заключается в том, чтобы разработать такую программу, которую смогут с уверенностью использовать волонтеры, не имеющие специального образования (например, те, у кого нет квалификации для проведения психологического консультирования), которые, тем не менее, смогут помогать людям, практикующим рискованное поведение.

Весной 2006 года, когда программа была разработана, в её рамках прошли первые мероприятия. Перед этим шесть менторов (наставников) прошли обучение на двух отдельных тренингах, которые проводились в выходные дни. С несколькими кожно-венерологическими диспансерами, работающими на базе местных больниц, была достигнута договоренность о выдаче направлений в программу, а также, что особенно важно, «Пит-стоп» клиника (собственная клиника по тестированию при организации *Metro Centre*) выдавала направления клиентам напрямую; координатор программы *MetroSafe* посещал все эти клиники, и клиентам, которые подвергали себя риску (или которые выражали беспокойство по поводу своего сексуального поведения), о чем становилось известно во время дотестовых консультаций с медсестрой клиники, рекомендовалось принять участие в программе при получении негативного результата тестирования и обсудить эти вопросы с координатором программы. При этом первый клиент сам пришел в Программу менторской поддержки, прочитав информацию в листовке, полученной от аутрич-работников *Metro Centre*.

В 2007 году Программа менторской поддержки выиграла награду «За вклад в здравоохранение» от компании GlaxoSmithKline за инновационные подходы в оказании медицинской помощи. Комиссию, состоящую из экспертов комитета по здравоохранению Королевского фонда (The King's Fund), особенно впечатлила методика БАСК, которая используется для оценки результатов программы и измерения изменений в поведении клиентов, определения их отношения к проблеме, установления навыков и уровня знаний с учетом вероятности того, что они могут стать ВИЧ-позитивными.

Благодаря этому успеху в 2008 году программа достаточно быстро расширилась. Во-первых, организация *Metro Centre* выиграла грант Королевского фонда (The

King's Fund) для того, чтобы адаптировать Программу менторской поддержки для трехлетнего исследовательского проекта по работе с гетеросексуальными африканскими мужчинами и женщинами, а также МСМ, которые были представителями чернокожего населения и этнических меньшинств. В результате этого появились программы *AfricaSafe* и *HarbourSafe*, соответственно. В этих двух программах содержание Программы менторской поддержки было адаптировано, и профилактика ВИЧ рассматривалась с учетом специфических культурных особенностей. Была надежда на то, что модель, которая хорошо работала для МСМ, можно будет с таким же успехом применять для работы с этническими меньшинствами, среди которых довольно сложно проводить профилактические мероприятия. Обе программы завершаются зимой 2012 года, и по результатам каждой из них будет написан подробный отчет.

В том же году программа *MetroSafe* значительно расширилась после того, как присоединилась к Программе по профилактике ВИЧ в Большом Лондоне (Pan-London HIV Prevention Programme (PLHPP)) и стала частью ее основной профилактической стратегии. Это можно считать признанием того, что Программа менторской поддержки является ценным компонентом профилактической программы, которая включает консультирование, распределение ресурсов, СМИ, групповую работу, распространение презервативов и тренинги по вопросам, касающимся здоровья. Кроме того, после присоединения к PLHPP Программа менторской поддержки получила необходимые ресурсы, позволяющие вести работу во всех районах Лондона. Ранее в программе работал один сотрудник, который был занят неполный рабочий день. Впоследствии, после получения дополнительных ресурсов, этот сотрудник стал работать полный рабочий день, а также удалось нанять еще двоих сотрудников, которые работали по полдня. В свою очередь, были разработаны новые должностные обязанности для волонтеров, благодаря чему опытные и достаточно квалифицированные менторы могли справляться с небольшой нагрузкой по выполнению наставнических обязанностей и/или проводить оценку направлений, выдаваемых клиниками-участниками программы.

Несмотря на это расширение и поддержку со стороны Программы по профилактике ВИЧ в Большом Лондоне, программа менторской поддержки столкнулась с подозрительным отношением со стороны некоторых клиник. Жалобы, которые высказывались в адрес программы, неоднократно звучали и раньше: такие вмешательства являются исключительно врачебными, поэтому их не могут проводить волонтеры. Поэтому, несмотря на наличие ресурсов для проведения работы на базе кожно-венерологических диспансеров и для воссоздания модели, которая так хорошо работала в клинике *Metro Centre*, некоторые органы здравоохранения запретили проводить работу на базе их клиник, т.к. они так и не смогли понять, что менторство — это не форма профессионального консультирования, уже доказавшая свою эффективность. Другие сложности связаны с нежеланием сотрудников клиник направлять людей в программу, вопреки постоянным попыткам интегрировать мероприятия программы в их традиционный перечень медицинских услуг. К счастью, многие лондонские кли-

ники позволили программе работать на их базе, и большинство из них сделали ее частью своих программ по уходу, что позволило программе охватывать целевые группы и стать успешной частью Программы по профилактике ВИЧ в Большом Лондоне.

С 2008 года в Украине (г. Одесса) успешно стартовали пилотные проекты Программы менторской поддержки при поддержке Международного Альянса по ВИЧ/СПИД в Украине; кроме того, в ближайшем будущем такие программы будут работать в организациях Кривого Рога, Донецка и Киева. Как это ни парадоксально, несмотря на международный успех программы, в Великобритании оказалось гораздо сложнее внедрить эту программу на национальном уровне. Во многом это зависит от структуры финансирования в стране — количество доступных источников для крупномасштабных программ по профилактике весьма ограничено.

В настоящее время Великобритания переживает разгар экономического кризиса, что может привести не только к уменьшению финансирования профилактики ВИЧ, но и к ее реструктуризации, в результате чего на место людей, которые верят в такие программы, как *MetroSafe*, и убедились в их эффективности, могут прийти люди, не имеющие такого опыта и вынужденные принимать нелегкие бюджетные решения. Таким образом, в настоящее время Программа менторской поддержки так же, как и многие другие программы по профилактике ВИЧ в Великобритании в сегодняшних условиях, может быть сокращена. Однако организация *Metro Centre* обязалась сохранить Программу менторской поддержки и добиться того, чтобы она действовала на национальном уровне и работала в партнерстве с другими НПО в других странах, чтобы в максимальной степени использовать ее сильные стороны.

3. Опыт внедрения проекта в Украине: пилотные проекты и адаптация

В 2009 году 5 представителей неправительственных организаций, реализующих проекты профилактики ВИЧ среди МСМ в Украине, поехали в стади-тур в Лондон с целью перенять у коллег прогрессивный опыт и поделиться с ними своим, получить новые знания, навыки и привезти в Украину интересные идеи, наработки. Одной из самых интересных программ, которую им удалось увидеть, и стала программа «MetroSafe», представленная организацией *Metro Centre*.

Интерес к этой программе был вызван несколькими аспектами. Во-первых, она способствует развитию сообщества и принимает во внимание главные сложности, с которыми приходится иметь дело, во-вторых, она напрямую связана с волонтерским движением и помогает его развитию на базе НПО, и, в-третьих, предусмотрена возможность анализировать влияние программы на каждого клиента благодаря индивидуальному подходу, что встречается редко на данном этапе в профилактических программах в Украине. Кроме того, следует отметить, что данная программа дает четко структурированную информацию о ВИЧ, ИППП, их передаче, профилактике, лечению.

В рамках программ профилактики ВИЧ среди МСМ, существующих на данном этапе в Украине, мало внимания уделяется важным психологическим аспектам самопознания, самооценки, и их роли в принятии решений о безопасном сексе. Кроме того, программы направлены на одну из основных целей — охватить услугами профилактики как можно большее количество МСМ, раздавая им презервативы, лубриканты, информационные материалы и т.д. Зачастую, в погоне за новыми клиентами, желая увеличить охват и достигнуть тем самым заветные 60% от оценочного количества МСМ, о качестве предоставляемых услуг забывают. Не анализируется влияние программ на каждого клиента, тем более что при годовом охвате в более чем 18 000 МСМ по всей Украине это представляется очень трудоемкой задачей. С помощью программы мы получаем такую возможность, благодаря качественно новому подходу в профилактике.

Понимая важность внедрения подобной программы в Украине, а также возможные сложности, с которыми можно столкнуться в ходе ее реализации, были тщательно взвешены все «за» и «против» перед запуском пилотного проекта. Процесс планирования и подготовки начался с проведения ряда встреч представителей английской и украинской сторон — разработчиков программы и желающих ее внедрять соответственно. В результате переговоров и анализа ситуации в Украине было принято решение запустить пилотные проекты, проанализировав которые, можно будет прийти к окончательному выводу о целесообразности реализации программы *MetroSafe* в условиях Украины, а также, в случае надобности адаптировать некоторые компоненты. Для пилотирования

Программы менторской поддержки (именно такое название получила программа *MetroSafe* в Украине) было отобрано две организации, имеющие опыт внедрения профилактических программ, работающие с клиентами, как на аутрич-маршрутах, так и на базе общественных центров, охватывающие довольно большое количество МСМ и, что немаловажно, имеющие опыт пилотирования тех или иных профилактических программ. Для представителей этих организаций был проведен пятидневный тренинг лондонскими тренерами.

В результате, пилотный проект был запущен на базе одной из организаций — МОД «Партнер» (г. Одесса) в 2009 году. Это стало результатом длительных переговоров и тщательной оценки всех возможностей организации.

По завершению первого этапа работы проекта было проведено два фокус-групповых интервью с участниками проекта: менторами и клиентами, а также экспертное интервью с координатором и супервизором (психологом) проекта.

В результате оценки, был сделан вывод — Программа менторской поддержки является очень своевременной и востребованной в условиях гей-сообщества в Украине. Однако волонтерские принципы проекта и его новизна являлись некоторым вызовом для его реализации.

В целом, пилотный проект организации «Партнер» получил очень высокие оценки от всех участников, — как клиентов, так и менторов. И те, и другие отметили, что многое приобрели для себя в ходе реализации проекта: новых друзей, знания, а также изменили свое поведения на более безопасное. Главным преимуществом программы была названа ее информационная составляющая. Большинство клиентов узнали много нового и структурировали уже имеющиеся знания, и, в результате, ещё глубже осознали важность безопасного поведения и собственной ответственности за принятие решений.

Не обошлось и без ряда сложностей, с которыми столкнулась организация в ходе реализации данной программы. Связаны они, прежде всего, с большей закрытостью украинского сообщества по сравнению с тем, которое существует в большинстве европейских стран. В своих интервью участники программы отмечали, что в Украине очень слабо развит институт волонтерства, поэтому найти менторов достаточно сложно, а еще сложнее найти менторов, которые без подготовки могли бы стать наставниками. Соответственно, подготовка данных специалистов потребует дополнительных затрат на обучение.

Но, несмотря на определенные сложности, было отмечено, что проект, даже после своего завершения, и далее оказывать положительное влияние на гей-сообщество: менторы и клиенты передают свои знания

Отзывы участников проекта:

Менторы:

«Я теперь не только с клиентами прохожу модули, а ещё и с друзьями. Ведь систематизированные знания (по данной тематике) делают их жизнь более безопасной».

«Темы были выстроены правильно, на мой взгляд. И для меня было самым важным убедить клиента не практиковать незащищенный секс. И, по моему мнению, мне это удалось».

Клиент: *«Благодаря этим тренингам я задумался о том образе жизни, который я веду, о важности безопасности своего поведения и о мере личной ответственности».*

и полученный опыт другим. В результате, безопасный секс в среде геев становится модным и популярным.

В целом, программа проявила себя с очень хорошей стороны. Но, как и в любой другой, в ней есть свои достоинства и недостатки.

Достоинства:

- индивидуальный подход к клиентам (что в Украине встречается крайне редко);
- четко структурирована предоставляемая информация о ВИЧ, ИППП, передаче, профилактике, лечении, ответственности;
- предоставляется возможность общаться с людьми из среды;
- затрагиваются важные психологические аспекты самопознания, самооценки, и их роли в принятии решений о безопасном сексе;
- хорошо работает система переадресации клиентов к психологу и другим специалистам в рамках основного проекта.

Недостатки:

- много бумажной волокиты — особенно актуально для менторов (подписание соглашений, отчеты);
- необходимость заполнения большого количества опросников и таблиц мониторинга сексуального поведения;
- нехватка уже подготовленных/обученных менторов, соответственно требуется много ресурсов на их подготовку.

В ходе доработки программы и ее адаптации к украинским реалиям постарались учесть все трудности, которые возникли в ходе пилотирования проекта и нашли пути их решения. Был доработан и адаптирован ряд документов, и подготовлены рекомендации, которые помогут избежать трудностей в дальнейшем, начать эффективно программу «с нуля» и повысить качество ее реализации.

Отдельно хочется отметить, что успешность программы была также продемонстрирована с помощью регулярного анкетирования каждого из клиентов по специально разработанному стандартизированному опроснику БАСК (информацию о самой анкете вы сможете прочитать в этой книге далее). С помощью этой анкеты определяются изменения в поведении, отношении, навыках и знаниях каждого клиента Программы. Проанализировав результаты анкетирования, можно с уверенностью сказать, что участники программы первого набора расширили **свои знания** в направлении ВИЧ/ИППП, усовершенствовали **навыки** использования презервативов и общения со своим сексуальным партнером/партнерами, изменили **поведение** в сексе на более безопасное, а также изменили свое **отношение** к себе, к собственному здоровью в лучшую сторону. Анкетирование клиентов в ходе программы проходило в 4 этапа. Так, по данным первых анкет, средний уровень клиентов программы по всем 4-ем параметрам — знание, навыки, поведение и отношение — составлял 73,4%, а после 4-ого 77,7%. Хочется отметить, что разница в 4,3%, может показаться на первый взгляд небольшой, но на самом деле эта разница больше, так как при первом анкетировании клиенты зачастую старались показаться своим менторам «лучше», заполняя анкету, они давали правильный ответ, а не отражающий реальное положение дел (в особенности это касается «поведения» и «отношения»). И только в ходе плодотворной работы ментора и клиента выстраивались те доверительные отношения, которые позволяли клиенту заполнить анкету честно, не приукрашивая реалии.

В начале 2011 года Программу менторской поддержки начали внедрять уже 4 организации из разных регионов Украины: МОД «Партнер» (Одесса); ОО «Гей-Альянс» (Киев); БФ «Здоровье нации» (Макеевка, Донецкая обл.); Криворожское отделение «Всеукраинская сеть ЛЖВ», (Кривой Рог, Днепропетровская обл.).

4. Как организовать работу программы

Внедрение любого нового проекта вызывает множество вопросов даже у опытных руководителей общественных организаций. Какие ресурсы необходимы для старта нового проекта? Как привлечь необходимые ресурсы? Необходимо ли расширение штата персонала, либо сотрудники уже существующих проектов смогут совмещать свою основную работу с новыми функциональными обязанностями? Как подготовить персонал? Как привлечь и удержать клиентов? Как проводить мониторинг проекта и оценить его результативность? Список подобных вопросов иногда кажется бесконечным, но один среди них всегда остается главным — с чего начать? Этот раздел поможет вам детальнее ознакомиться с основными этапами организации Программы менторской поддержки и получить ответы на многие вопросы.

Организацию работы любого нового проекта можно поделить на три этапа: подготовительный этап, основную работу проекта и завершающий этап. В среднем подготовительный этап Программы менторской поддержки займет около месяца работы. Длительность непосредственной работы проекта напрямую зависит от количества пар клиентов. Длительность работы с одной парой составляет 4–5 месяцев. Кроме того, потребуется около двух недель для подведения итогов и завершения работы проекта. Таким образом, минимальная длительность проекта по Программе менторской поддержки составит 6 месяцев.

Рассмотрим особенности каждого из вышеперечисленных этапов для внедрения Программы менторской поддержки.

4.1. Подготовительный этап

Если вас заинтересовала Программа менторской поддержки, но вы не знаете, с чего начать, как и в любом другом новом для вашей организации проекте, начните со сбора информации. Возможно, вы уже слышали об успешном опыте других общественных организаций, либо даже узнали о проекте от клиентов вашей организации. Сперва соберите более детальную информацию о проекте. Для этого вы можете поговорить с руководителями подобных проектов в других организациях, с персоналом этих проектов. Уточните механизм реализации проекта, ориентировочный бюджет, спросите об основных результатах, о трудностях и рисках. С подробной информацией о программе вам также помогут ознакомиться внешние отчеты (например, годовой отчет) и презентации (к примеру, подготовленные для внешних встреч, конференций) организаций, которые уже проводят подобную деятельность.

После предварительного сбора необходимой информации оцените готовность вашей организации к внедрению Программы менторской поддержки. Обладаете ли вы достаточными ресурсами? Каким образом можно привлечь дополнительные необходимые ресурсы? На этом этапе необходимо принять окончательное решение о дальнейшем внедрении Программы менторской поддержки на базе вашей организации, поскольку сле-

дующий этап планирования потребует значительных финансовых затрат.

Затем, основываясь на полученной информации, можно непосредственно переходить к планированию проекта. Помните, что от того, насколько хорошо вы проведете планирование работы проекта, зависит не только то, сможете ли вы в итоге достичь необходимых результатов, но и то, сколько усилий вам придется приложить для успешного управления проектом. Чем основательнее подготовительный этап, тем меньше времени и усилий потратит руководитель в процессе реализации проекта.

В среднем весь подготовительный этап занимает около месяца работы.

Постановка целей и задач проекта.

Начать планирование проекта следует с ответов на ключевые вопросы:

- Чего мы хотим достичь в результате?
- Что для этого необходимо сделать?

В результате Программы менторской поддержки мы ожидаем, что клиенты проекта получат необходимые для поддержания своего здоровья знания и навыки по профилактике ВИЧ, ИППП, более ответственно начнут относиться к собственному здоровью, и изменят свое сексуальное поведение на менее рискованное. Таким образом, целью программы является позитивное изменение уровня знаний, навыков, поведения и отношения МСМ касательно ВИЧ-инфекции, ИППП и своего здоровья, что позволит им сохранить свой ВИЧ-негативный статус.

Исходя из поставленной цели, можно сформировать следующие задачи проекта:

- обеспечить работу пар «клиент-ментор» на протяжении 5 месяцев по 10 модулям;
- предоставить клиентам достоверную необходимую информацию по профилактике ВИЧ/СПИД, ИППП;
- помочь клиентам преодолеть мифы и предубеждения касательно ВИЧ-инфекции и людей, которые живут с ВИЧ/СПИДом (ЛЖВС);
- мотивировать клиентов принимать взвешенные самостоятельные решения, которые помогут им сохранить собственное здоровье;
- рассмотреть причины и факторы, влияющие на рискованное поведение клиента, совместно с клиентом;
- помочь клиенту разработать стратегию изменения сексуального поведения на более безопасное.

В зависимости от возможностей и потребностей вашей организации следует запланировать охват в рамках проекта. Минимальным охватом для внедрения Программы менторской поддержки является количество в 10 клиентов. Для того чтобы обеспечить всех клиентов менторами, рекомендуем обучить 20 первично отобранных волонтеров и затем среди них отобрать 10 менторов, которые непосредственно будут работать с

клиентами. Таким образом, в случае выхода ментора по каким-либо причинам из проекта у вас в резерве будут дополнительно обученные волонтеры.

Оценка ресурсов. Необходимые ресурсы для внедрения Программы.

Прежде чем принять решение о внедрении Программы менторской поддержки, вы уже приблизительно смогли оценить ресурсы, которыми располагает ваша организация, и те ресурсы, которые придется привлечь дополнительно.

Важно учесть, что, несмотря на относительно небольшие охваты, данный проект является достаточно дорогим и требует немалых финансовых вложений. Так, стоимость одного клиента в Программе менторской поддержки может до 10 раз превышать стоимость одного клиента в основном проекте вторичной профилактики ВИЧ среди МСМ. Поэтому при поиске дополнительного финансирования важно не только презентовать потенциальному донору необходимость и результативность метода, но и показать собственный вклад ресурсов организации в проект.

Данная программа может существовать и без специального, дополнительного финансирования в рамках проекта профилактики ВИЧ на волонтерских основаниях всех привлеченных специалистов в проект, используя уже существующие ресурсы организации.

Ниже мы более детально рассмотрим ресурсы, необходимые для реализации проекта:

Материально-технические ресурсы:

- **Помещение.** Необходимо изначально определить все возможные места для регулярных встреч менторов и клиентов по работе над модулями. Такие встречи могут проходить в кафе, парке, отдельной комнате комьюнити-центра вашей организации, на территории партнерской организации. От места проведения таких встреч напрямую зависит и планирование расходов на каждую встречу — компенсация проезда, чай/кофе/сладости для комфортной беседы. Заранее необходимо найти подходящее помещение для проведения регулярных рабочих встреч менторов проекта. Например, это может быть тренинговый зал на базе вашей, или партнерской организации. Также необходимо предусмотреть место в офисе для хранения всей документации по проекту.
- **Канцелярские товары.** Программа менторской поддержки предполагает достаточно большое количество программной и финансовой документации. Каждый ментор для работы с клиентом должен получить подготовленный пакет материалов, который состоит из модулей, анкет и раздаточных материалов. Также необходимо предусмотреть, что в процессе реализации проекта вероятнее всего материалы придется допечатывать.
- **Компенсация расходов менторов.** Несмотря на то, что должность ментора является волонтерской, следует предусмотреть, чтобы кроме своего времени и усилий человек, который бескорыстно помогает вам проводить основную работу по

проекту, не тратил на проект собственные деньги. Таким образом, необходимо предусмотреть две статьи, по которым волонтерам будут перечислять деньги: компенсация стоимости проезда и компенсация стоимости карточек пополнения мобильной связи. Нужно отметить, что компенсация любых расходов для волонтеров всегда находится на тонкой грани между обоснованной потребностью и материальной прибылью, поэтому этот момент необходимо очень четко проговорить во избежание недопонимания. В первую очередь, следует четко определить, какой маршрут проезда, на какую сумму и при наличии каких проездных документов будет компенсироваться. При расчетах учитывайте количество и место проведения встреч. То же касается мобильной связи, определите, какая максимальная сумма, на какой период и каким способом пополнения счета на мобильном телефоне будет компенсироваться. При расчетах руководствуйтесь тем, что ментору необходимо созваниваться с клиентом перед каждой встречей, а также поддерживать связь с супервизором и координатором проекта, в то же время долгие разговоры ментора и клиента в промежутке между встречами не приветствуются. В дальнейшем при отборе менторов все выше перечисленные моменты необходимо будет проговорить и убедиться, что компенсация этих расходов не воспринимается как оплата работы.

- **Поощрение волонтеров.** Для дополнительной мотивации и благодарности менторам за их работу в проекте важно предусмотреть закупку мотивационных сувениров. Например, такими сувенирами могут быть флеш-карты памяти, брелки, полотенца с символикой проекта.
- **Поощрение клиентов за участие.** Можно также предусмотреть мотивационные сувениры и для всех клиентов, которые полностью завершили работу над модулями. Этот сувенир, или сувениры могут быть такими же, как и для менторов.

Трудовые ресурсы:

- Руководитель проекта.
- Бухгалтер.
- Психолог/супервизор.
- Менторы.

Особенностью Программы менторской поддержки и ее ключевой персоной является ментор. В отличие от руководителя проекта, бухгалтера и супервизора должность ментора является волонтерской и не оплачивается. Ключевой ресурс для внедрения Программы менторской поддержки в вашей организации — наличие налаженной системной работы с волонтерами. Убедитесь, что система волонтерства вашей организации является контролируемой и постоянной. Если в вашей организации работа с волонтерами не проводится, или проводится фрагментарно и не системно, рекомендуем перед стартом проекта по Программе менторской поддержки наладить эту работу.

Написание проекта, поиск финансирования, подписание грантового соглашения.

Оценив ресурсы, вы можете прийти к выводу, что Ваша организация готова внедрять проект без привлечения дополнительного финансирования. В противном случае следующим этапом организации работы проекта становится поиск дополнительных ресурсов. Ресурсы могут быть привлечены в результате фандрейзинга, либо в результате написания проекта на конкурс проектных заявок в рамках профилактики ВИЧ/СПИДа.

Стандартный проект обычно состоит из описательной части, рабочего плана, бюджета и таблицы индикаторов. При подготовке проекта для подачи на конкурс убедитесь, что ваша заявка соответствует следующим критериям:

- реалистичность и обоснованность бюджета;
- реалистичность охвата;
- доступ к целевой группе;
- понимание механизмов реализации проекта;

Важным условием успешного старта проекта, безусловно, является своевременное подписание грантового соглашения. Параллельно с его подписанием можно продолжать подготовительную работу.

В случае, если вы заинтересованы внедрять проект, но на данный момент ни один из доноров не объявил конкурс проектов, подумайте об альтернативных путях финансирования. Средства могут быть привлечены благодаря фандрейзингу, который включает в себя как сбор финансовых пожертвований, так и привлечение необходимых для внедрения проекта ресурсов, таких, как канцелярия, продуктовые наборы, предоставление помещения для проведения встреч, помощь в привлечении и обучении волонтеров и т.д.

Подготовка документации по проекту.

Перед стартом проекта подготовьте образцы всех документов. В приложениях к данному пособию вы сможете найти образцы документации как по работе волонтерского корпуса на базе вашей организации, так и непосредственно по Программе менторской поддержки. В то время как документация по проекту является адаптированной к украинским реалиям и рекомендована к использованию без дополнительных изменений, документирование работы волонтерского корпуса может быть модифицировано в соответствии с особенностями работы с волонтерами в вашей организации.

Прежде чем распечатывать необходимые материалы для работы проекта, составьте их исчерпывающий список. Выделите место в офисе для хранения чистых и заполненных бланков ключевой документации, определите сотрудников, у которых будет доступ к подобной документации. Важно обеспечить гарантию конфиденциальности данных, поскольку от этого зависит репутация не только проекта, но и вашей организации.

Будьте готовы к тому, что некоторые документы со временем будут модифицироваться в зависимости от особенностей реализации проекта. Необходимо хранить все исходные материалы в электронном формате и систематически их обновлять.

Печать информационно-образовательных материалов (ИОМ).

Этот пункт остается на ваше усмотрение. В зависимости от ситуации в вашем регионе и потенциала организации вы можете запланировать печать разных по формату информационных материалов о предстоящем проекте, либо же ограничиться другими методами информирования о проекте.

ИОМ в рамках проекта Программы менторской поддержки могут быть направлены на две целевые аудитории:

- потенциальных клиентов;
- потенциальных партнеров/спонсоров.

При минимальном охвате в 10 человек печатать полноцветные буклеты для привлечения потенциальных клиентов неэффективно. В то же время можно ограничиться бюджетными вариантами флаеров, или листовок, распечатанных на цветном принтере. Целью таких информационных материалов может быть не только информирование о проекте и привлечение клиентов, но и создание престижа проекта, его реклама. Для привлечения партнеров/спонсоров неплохо также подготовить информационные листовки, либо ограничиться электронным вариантом презентации о проекте.

Информирование о проекте.

Для того чтобы определить оптимальные пути информирования о проекте, необходимо четко представить себе, кто наш клиент и где мы вероятнее всего можем его встретить.

Конечно, имеет смысл информировать о проекте всех клиентов вашей организации путём распространения информации и ИОМ на плешках, аутрич-маршрутах, в тематических ночных клубах, комьюнити-центре. Но исходя из специфических критериев отбора клиентов для участия в проекте (таких как ВИЧ-негативный статус, тестирование на ВИЧ за последние три месяца, рискованное сексуальное поведение), наиболее целесообразным является распространение информации через врача-инфекциониста, который проводит тестирование на ВИЧ среди МСМ, а также через врача-дерматовенеролога, который работает с нашей целевой группой. Из-за специфики проекта не рекомендуется распространять информацию о Программе менторской поддержки среди общего населения и через партнерские НПО, которые не работают с целевой для нас группой МСМ. Подобное информирование не только требует значительных затрат в плане и без того ограниченных ресурсов, но и привлечет нежелательное внимание к проекту.

Если у вашей организации функционирует веб-сайт, разместите информацию о скором старте проекта в новостной ленте, при наличии форума заведите отдельную тему обсуждения, при наличии клиентской рассылки — разошлите краткое объявление. Также можно информировать о программе через персональные странички или группы в таких социальных сетях, как В Контакте, Facebook, Одноклассники и т.д.

Если информирование работает более чем успешно и вы наберете не только необходимое количество клиентов, но желающие поучаствовать в проекте все еще останутся, создайте список ожидания. Соберите контак-

ты потенциальных участников и не забывайте лично общаться им о новом наборе клиентов в проект, а также о возможных освободившихся местах в Программе (например, в случае отказа одного из клиентов по каким-либо причинам продолжать участие в проекте).

Помните, что при дальнейшей реализации проекта клиентов будут привлекать позитивные отзывы о проекте и истории успеха.

Анкетирование и подбор кандидатов в менторы. Отбор и обучение менторов.

Как уже неоднократно упоминалось выше, реализация Программы менторской поддержки в организации, где не функционирует волонтерское движение, крайне проблематична и чаще всего просто невозможна как минимум потому, что отбор менторов проводится среди активных волонтеров организации.

Участие в программе может стать продвижением самых активных и усердных волонтеров (при условии, что они соответствуют установленным для позиции ментора критериям), подтверждением вашего успешного совместного сотрудничества. Рекомендуем проводить отбор на позицию ментора среди волонтеров вашей организации, которые зарекомендовали себя как ответственные, коммуникабельные и надежные помощники вашей организации. Все, кто хотел бы стать ментором, должны заполнить анкету. Анкетирование могут проводить как супервизор, так и непосредственно координатор. Перед и/или после анкетирования с потенциальным кандидатом необходимо более детально пообщаться, также важно учитывать его опыт волонтерской деятельности. Поэтому важно обратить внимание на то, какие тренинги волонтер проходил в вашей организации, какие задания и с каким результатом выполнял, прояснить, насколько он мотивирован работать с клиентом в рамках проекта. Успешные кандидаты, которые наиболее соответствуют критериям на должность ментора, приглашаются на тренинг. После него супервизор и координатор проекта принимают окончательное решение по поводу принятия волонтера на должность ментора. Если вы набрали необходимое количество менторов, но у вас все еще есть желающие поучаствовать в проекте, создайте список ожидания. Соберите контакты потенциальных менторов и не забывайте лично сообщать им о дополнительном наборе клиентов в проект, а также о возможных освободившихся местах в Программе (например, в случае отказа одного из менторов по каким-либо причинам продолжать участие в проекте).

Подготовка и проведение тренинга для менторов.

После того, как вы отобрали потенциальных кандидатов, их необходимо пригласить на тренинг. Оптимальное количество участников тренинга — от 15 до 25 человек. Оптимальное количество дней для их обучения — 2–3. Конечно, важно учитывать, что не у всех кандидатов получится посетить все три тренинговых дня. Также не стоит планировать проведение тренинга на будние дни. Лучше всего запланировать тренинг на

выходные и пятницу (понедельник). Всем потенциальным менторам необходимо сообщить о важности тренинга, в том числе, о том, что окончательное решение о принятии волонтера в этот проект будет приниматься, исходя из результатов тренинга. Заранее сообщите участникам о датах и о месте проведения.

Тренинг может включать в себя следующие блоки:

- информирование о Программе менторской поддержки;
- информирование об условиях волонтерства в Программе менторской поддержки в качестве ментора;
- ознакомление с основными документами Программы (Модули, БАСК, Таблица мониторинга сексуального поведения);
- базовая информация о ВИЧ/ИППП;
- практическая отработка коммуникативных навыков;
- практическая отработка навыков работы ментора (работы над модулями).

Обратите внимание, что менторы, которые принимали участие в тренинге, но не были отобраны, не смогут принимать участие в проекте в качестве клиента.

Анкетирование и подбор клиентов.

Параллельно с набором менторов необходимо организовать также и набор клиентов. Потенциальные клиенты проекта могут узнать о программе из разных источников и иметь разный доступ к информации о самом проекте, но, скорее всего, все они уже являются клиентами вашей организации. Если же с помощью Программы менторской поддержки вам удастся привлечь новых людей, прежде незнакомых с деятельностью организации, важно, чтобы перед началом участия в проекте, они стали клиентами вашего основного проекта по профилактике ВИЧ/ИППП и получили минимальный пакет услуг (консультация, перенаправление на тестирование на ВИЧ, презерватив, лубрикант, ИОМ).

Для успешного набора клиентов необходимо, чтобы все сотрудники вашей организации владели необходимым минимумом информации о Программе менторской поддержки, а также была налажена система перенаправления клиентов как внутри НПО, так и со стороны партнерских организаций.

Все клиенты, которые выразили желание принять участие в проекте, должны заполнить анкету клиента проекта. Эта анкета полностью соответствует анкете ментора и содержит вопросы, которые помогут собрать информацию об увлечениях клиента и его стиле жизни. В числе прочего клиент сможет отметить наиболее подходящее время для встреч с ментором. С помощью анкеты в дальнейшем будут формироваться все пары ментор-клиент. Анкетирование клиентов проводит координатор, или супервизор проекта. Это единственная личная встреча, которая должна быть у клиента и координатора /супервизора. Исключением могут являться только встречи при наличии кризисных или проблемных ситуаций по инициативе супервизора, или самого клиента.

Важно помнить, что участие в проекте для клиентов является анонимным. В случае непосредственной работы клиента и ментора вся информация, которая предоставляется ментору со стороны клиента, является конфиденциальной.

Подбор пары ментор-клиент. Формирование пар.

После того, как вы отобрали всех менторов и клиентов, наступает завершающий подготовительный этап — формирование пар. Ответственность за принятие решения по подбору совместно принимают координатор проекта и супервизор на рабочей встрече. У них уже была возможность пообщаться с клиентами и менторами, а также ознакомиться с их анкетами. Решение о подборе пар должно приниматься с учетом следующих критериев.

Критерии подбора пар ментор-клиент:

- Большой багаж знаний по профилактике ВИЧ и ИППП у ментора, чем у клиента;
- Похожий круг интересов и хобби при сравнительном анализе анкет менторов и клиентов;
- Совпадает время, в которое клиент и ментор готовы встречаться;
- Ментор и клиент не являются близкими знакомыми;
- Участие в собеседовании с координатором и супервизором проекта, на котором принимается окончательное решение о совместимости пары;
- Отсутствие общих (бывших или настоящих) сексуальных партнеров у клиента и ментора;
- Мониторинг пары «клиент-ментор» после первой встречи;
- Предпочтительно работа в паре ровесников, либо когда ментор старше своего подопечного.

4.2. Основная работа проекта

Непосредственная работа проекта предполагает работу пар ментор-клиент по 10 структурированным модулям на протяжении 5 месяцев, а также мониторинг и оценку этой работы и решение связанных с этим текущих вопросов. Чем больше времени и усилий вы, как координатор проекта, уделили подготовительному этапу, тем легче будет управлять проектом.

Встреча ментора и клиента и работа над модулями.

Одна пара ментор-клиент встречается на протяжении 5 месяцев, 1 раз в две недели. На каждой встрече пара работает по одному из четко структурированных модулей (см. раздел 5, где дано подробное изложение каждого модуля). Одна такая встреча может длиться от часа до трех часов в соответствии с наполнением модуля и вопросами, который он поднимает. Модули необходимо проходить четко по хронологии от Модуля 0 до Модуля 9. Такую последовательность ни в коем случае нельзя менять, ведь модули специально разработаны в соответствии с внутренней логикой и динамикой отношений между ментором и клиентом. С помощью разра-

ботанной последовательности у ментора и клиента есть время узнать друг о друге, ознакомиться с базовыми вопросами по ВИЧ/СПИД и ИППП, а также проанализировать риски клиента и разработать план того, как минимизировать такие риски. Во время таких встреч ментор и клиент должны заполнять несколько видов документов, а именно: «Таблицу мониторинга сексуального поведения», «Таблицу употребления наркотиков и/или алкоголя». Во время встреч по Модулям 0, 5 и 9 и спустя 6 месяцев по окончании проекта клиент заполняет анкету БАСК.

Для контроля за проведением встреч после каждой встречи ментор и клиент также заполняют «Лист мониторинга модуля».

Анализ возможности работы пары. Супервизии.

Супервизии работы каждого ментора проводит психолог проекта в соответствии с ранее разработанным графиком не реже одного раза в месяц. Также психолог может проводить дополнительную групповую супервизию во время рабочих встреч менторов. Цель ее следует рассматривать в двух аспектах — контроль качества работы ментора и его поддержка. С одной стороны, нас интересует проводит ли ментор все необходимые встречи, как часто он их проводит, правильно ли он трактует содержание модулей, в правильном ли порядке представляет их клиенту, ведет ли он всю необходимую документацию и т.д. С другой стороны, важна динамика отношений в паре, этические нормы и профессиональные границы, психологический комфорт ментора во время его встреч с клиентом. Наш ментор должен чувствовать, что он не один на один с клиентом, а что рядом с ним всегда есть команда, и он сможет найти помощь в тот момент, когда она ему понадобится.

После каждой встречи супервизор должен сделать запись в соответствующем журнале. При выяснении проблемных ситуаций супервизор обязан сообщить о них координатору проекта.

Самой важной является супервизия первой встречи. Супервизор должен выяснить, удалось ли ментору установить контакт с клиентом, узнать, сможет ли он работать именно с этим клиентом на протяжении следующих 4,5 месяцев. Важно помнить, что после первой встречи можно принять решение поменять пару, так как впоследствии сделать это будет довольно таки проблематично.

Хотя супервизию проходит только ментор, могут возникнуть ситуации, когда потребуются вмешательство супервизора в работу пары и его непосредственная встреча с клиентом.

К таким ситуациям можно отнести:

- очевидный конфликт в паре, который ментор не может решить в одиночку;
- невозможность ментора продолжать работу с клиентом в дальнейшем в связи с его переездом, уходом с проекта;
- обращение клиента с просьбой встретиться с супервизором и/или координатором.

Такие ситуации случаются крайне редко, но супервизор и координатор проекта всегда должны быть к ним готовы.

Как правило, супервизор — это оплачиваемая должность в проекте, на которую приглашают психолога. Но в перспективе развития проекта функции супервизора могут выполнять опытные менторы.

Рабочие встречи менторов.

Как показала практика, сколько бы хорошо не был подготовлен и проведен тренинг по подготовке менторов, в процессе работы над модулями все равно возникают вопросы, которые требуют уточнения, или прояснения. Действительно, даже за три полных рабочих дня крайне сложно досконально выучить все 10 модулей и научиться заполнять все сопутствующие документы. Поэтому для прояснения возникающих вопросов, а также с целью подготовиться к проведению следующего модуля с клиентом, рекомендуется проводить регулярные рабочие встречи менторов. Такие встречи можно проводить с регулярностью раз в две недели непосредственно после прохождения модуля большинством менторов, либо же накануне прохождения следующего модуля. Длительность проведения таких встреч должна регулироваться супервизором и/или координатором, в зависимости от того, кто будет ответственным за проведение этих встреч в проекте, и в среднем составляет от часа до полутора часов. Это рабочие встречи и не требуют детального протоколирования. Тем не менее, для эффективного управления проектом необходимо фиксировать даты проведения таких встреч, список участников и перечень ключевых вопросов, которые обсуждались. Это поможет в дальнейшем усовершенствовать как наполнение тренинга, так и придаст менторам уверенность, что они все делают правильно и всегда могут обратиться за советом.

Сбор комментариев к модулям.

Кроме того, именно менторы как люди, которые непосредственно работают с клиентами по модулям, могут обратить ваше внимание на важные моменты и помочь усовершенствовать как сами модули, так и сопутствующие документы. Поэтому не забывайте во время рабочих встреч собирать и фиксировать все идеи, предложения и комментарии менторов.

Решение текущих сложностей.

К сожалению, при планировании любого проекта невозможно заранее предусмотреть/предугадать все вопросы и сложности, с которыми вы можете столкнуться. Многие вопросы и сложности могут решаться на рабочих встречах, а также при индивидуальном общении ментора и координатора/супервизора.

Ответственным за решение всех текущих вопросов и принятия решений по Программе является координатор проекта.

Сбор анкет, отчетов.

Программа менторской поддержки предполагает введение достаточно большого количества документации, поэтому важно продумать и наладить систему

сбора и хранения документации по проекту. Удобнее всего собирать текущие документы, такие как анкеты БАСК, отчеты менторов, документы для компенсации расходов менторов во время регулярных рабочих встреч менторов.

Ведение базы БАСК.

Успешность Программы менторской поддержки измеряется с помощью анкеты БАСК (Базовая Анкета Сопровождения Клиента). Каждый клиент анкетировается с помощью БАСК 4 раза — три раза непосредственно во время проекта (в начале Программы на 0 модуле, после 5-го модуля и после 9-го модуля) и спустя 6 месяцев по окончании проекта, после прохождения теста на ВИЧ.

С помощью этой анкеты измеряются изменения в поведении, отношении, знаниях и навыках каждого клиента Программы. Все вопросы в анкете специально смоделированы в соответствии с указанными категориями. Специально для обработки данных анкет БАСК была разработана таблица в формате Excel. При внесении данных в каждую из четырех закладок, которые соответствуют № анкетирования, вы можете отслеживать изменения в знаниях, навыках, поведении и отношении каждого из клиентов проекта. Ответственным за систематическое внесение данных анкет в базу является координатор проекта.

Необходимо объяснить каждому клиенту, зачем он заполняет одну и ту же анкету 4 раза. Ментор должен не просто передать анкету координатору проекта, но также знать ее результаты и иметь возможность обсудить эти результаты, а также их динамику с клиентом во время встреч. Поэтому после каждой обработки данных анкеты клиента координатор должен передать результаты ментору.

Промежуточная отчетность.

Для презентации успехов проекта, а также с целью привлечения дополнительных ресурсов важно уделить достаточное внимание качественной подготовке ежеквартальной промежуточной отчетности. Ответственным за подготовку отчета является координатор.

Стандартный отчет должен включать в себя:

- информацию о состоянии выполнения запланированных индикаторов (количество разработанных ИОМ, количество проведенных тренингов, количество обученных менторов, количество пар ментор-клиент, которые участвуют в проекте, количество проведенных встреч пар ментор-клиент и т.д.);
- информацию о состоянии выполнения рабочего плана (были ли выполнены все поставленные в проекте задачи в указанные сроки);
- описательную часть (описание результатов и достижений проекта, описание трудностей в реализации проекта и путей их решения);
- фотоотчет (фотографии участников тренинга, фотографии менторов с рабочих встреч и т.д.);
- образцы разработанных информационных материалов (флаеры, листовки, визитки).

Завершающий этап проекта.

Последний этап на пути организации успешного проекта — подведение итогов. На этом этапе основная деятельность проекта закончена, руководитель проекта и руководитель организации формируют отчеты, презентации, выражают благодарности партнерам, спонсорам, а главное — людям, которые принимали самое активное участие в проекте — менторам и клиентам.

Лучший способ поблагодарить участников — это совместно отпраздновать окончание проекта. Можно провести финальную вечеринку, пригласив всех участников проекта, собрать отзывы, вручить памятные сувениры, сообщить о дальнейших планах и напомнить о необходимости пройти тест на ВИЧ и анкетирование БАСК через 6 месяцев.

Финальная вечеринка.

В конце совместного пути всегда приятно посмотреть назад и отпраздновать достижения. Финальная вечеринка проводится для всех людей, которые непосредственно принимали участие в Программе менторской поддержки — для менторов, клиентов, задействованного в проекте персонала вашей организации. Цель вечеринки — не только в подведении итогов и совместном праздновании. Это также повод познакомиться, обменяться впечатлениями и предоставить организаторам проекта обратную связь.

На вечеринке можно представить первые обобщенные результаты проекта, вручить менторам и клиентам памятные сувениры, еще раз обменяться контактами и напомнить о тестировании на ВИЧ и заполнении анкеты БАСК через 6 месяцев.

Финальный отчет (история успеха).

В конце пути принято подводить итоги и строить планы. Основываясь на результатах промежуточной отчетности и последних данных по проекту, необходимо подготовить финальный отчет о реализации Программы менторской поддержки.

Финальный отчет, по сути, включает в себя ту же информацию, что и промежуточные отчеты:

- выполнение запланированных индикаторов;
- состояние выполнения рабочего плана;
- описательная часть;
- фотоотчет (фотографии участников тренинга, фотографии менторов с рабочими встречами и т.д.);
- образцы разработанных информационных материалов (буклеты, визитки).

Но, кроме этого, также он содержит истории успеха и дальнейшие планы относительно проекта. Истории успеха — это зачастую рассказ о том, как повлияли услуги в рамках проекта на жизнь отдельных клиентов. Но специфика Программы менторской поддержки позволяет собирать не только истории успеха клиентов, но также истории успеха их менторов. Пусть эти истории будут написаны от руки, или записаны со слов. По возможности к ним можно приложить фотографии и разрешения на их использования в целях презентации проекта.

На завершающем этапе необходимо свести все ключевые результаты проекта (на основании данных БАСК,

отзывах клиентов и менторов, отчетах) и презентовать их партнерам и заинтересованным сторонам:

- через сайт организации;
- в годовом отчете;
- в виде подготовленной в программе Power Point презентации для ее представления на рабочих группах, круглых столах, конференциях.

Поддержание связи с клиентом (тестирование на ВИЧ и заполнение БАСК спустя 6 месяцев).

К сожалению, зачастую в рамках проектов по профилактике ВИЧ/СПИДа мы сталкиваемся с необходимостью достигать больших охватов клиентов при минимальном пакете услуг. Программа менторской поддержки при сравнительно маленьком охвате обеспечивает длительную работу с каждым клиентом на качественно другом уровне. Программа предполагает фактически сопровождение клиента с использованием метода «равный-равному» на протяжении 5 месяцев и позволяет действительно отследить влияние проекта на каждого из участников, а именно изменения в знаниях, навыках, отношении и поведении.

По окончании проекта связь с клиентом не прерывается. Через 6 месяцев каждый клиент проекта должен пройти тестирование на ВИЧ и заполнить анкету БАСК. Полгода — это достаточно длинный срок, и поэтому клиентов необходимо предупреждать об этом условии до начала участия в проекте, а также периодически напоминать им во время прохождения модулей и, конечно же, во время финальной вечеринки.

Как лучше всего поддерживать связь с клиентом по окончании проекта? Однозначный ответ — напрямую. Объявления в комьюнити-центре, или на сайте вашей организации не гарантируют, что клиент узнает, например, о предстоящей вечеринке в рамках проекта, или о том, что вскоре ему необходимо вновь пройти тестирование на ВИЧ и заполнить финальный БАСК.

Пусть ментор раз в месяц созванивается с клиентом и интересуется, как его дела и успехи. Если ментор, который вел клиента, уходит из проекта, он должен предупредить клиента о том, кто с ним будет продолжать общаться. Это может быть как координатор проекта, так и супервизор.

Кроме того, вы можете включить электронные адреса клиентов в список рассылки новостей о деятельности вашей организации, мотивировать их посещать ваш комьюнити-центр, тренинги, вечеринки, мастер-классы. Не исключено, что в дальнейшем некоторые бывшие клиенты Программы менторской поддержки захотят вновь поучаствовать в проекте, но уже в роли ментора.

4.3. Мотивация волонтеров, привлечение клиентов.

Кто наш клиент? Критерии отбора клиента.

Клиентом Программы менторской поддержки может стать МСМ, который на протяжении последних трех месяцев прошел тест на ВИЧ и получил негативный результат; практикует рискованное сексуальное поведение и намерен сохранить собственное здоровье.

Критерии отбора клиентов:

- принадлежность к МСМ-сообществу;
- возраст старше 16 лет;
- ВИЧ-негативный статус (подтвержденный тестированием в течение последних 3-х месяцев — со слов клиента);
- личная заинтересованность быть клиентом проекта;
- желание учиться;
- опыт незащищенных сексуальных отношений.

Вы можете назначить определенные дни для записи клиентов в Программу, либо оставить в комьюнити-центре и на пунктах тестирования привлеченных врачей анкеты потенциальных клиентов. Какой бы способ вы не выбрали, необходимо сообщить о завершении набора и позаботиться о составлении списка ожидания.

Кто наш волонтер? Критерии отбора волонтера.

Волонтеры в ЛГБТ-организациях — это чаще всего активисты из числа постоянных клиентов и сотрудников, которые берут на себя организацию досуга и обустрой-

Существует несколько определений слова «волонтер».

Волонтер (фр. *volontaire* — доброволец) — добровольный помощник.

Волонтер — это человек, который, работая безвозмездно, стремится внести свой вклад в реализацию социально значимых проектов.

Волонтеры — это люди, которые добровольно готовы потратить свои силы и время на пользу обществу или конкретному человеку.

В проекте Закона Украины «Про волонтерское движение» волонтер определяется как физическое лицо, которое добровольно осуществляет благотворительную неприбыльную и мотивированную деятельность, которая носит социально-полезный характер. В соответствии с законопроектом, волонтерами могут быть люди, которые достигли 16 лет, или, как исключение, (при согласии одного из родителей, или опекуна) с 15 лет.

Ключевым критерием для отбора клиента в Программу менторской поддержки является его личностная мотивация, желание сохранить свое здоровье и свой ВИЧ-негативный статус. Эта Программа идеально подходит для тех МСМ, которые осознают, что рискуют своим здоровьем, практикуя незащищенный секс, но по каким-либо причинам не могут отказать партнеру и готовы поменять свое поведение, но пока не знают как.

Механизмы привлечения клиентов.

Для успешного привлечения клиентов в проект необходимо, чтобы детальной информацией о Программе менторской поддержки владел не только потенциальный персонал проекта, но и все сотрудники вашей организации. Убедитесь, что консультанты/социальные работники, задействованные в других проектах, могут предоставить необходимую информацию о Программе менторской поддержки, заинтересовать потенциальных клиентов принять участие в программе, а также переадресовать их к координатору для получения дополнительной информации и консультации.

Основные способы информирования клиентов о проекте:

- объявление в комьюнити-центре о начале проекта;
- объявление на сайте организации в новостной ленте, на форуме;
- информационные флаеры, листовки на аутрич-маршрутах, в тематических ночных клубах и на пунктах тестирования на ВИЧ/ИППП;
- консультации социальных работников, врача-инфекциониста, врача-дерматовенеролога.

ство быта. Волонтеры могут выполнять всевозможные функции, но все они сводятся к единому понятию — «бескорыстная помощь».

Типичные волонтеры ЛГБТ-организаций — это геи и лесбиянки, от 16 до 25 лет, студенты и молодые специалисты, у которых есть желание и возможность помочь. Некоторые из них рассматривают волонтерство как способ интересного времяпрепровождения, для некоторых — это практика на пути к трудоустройству.

Чаще всего отбор волонтеров осуществляется по двум критериям: возраст (не младше 16 лет) и наличие свободного времени.

Механизмы привлечения волонтеров.

Мотивация.

Где, как правило, находят волонтеров:

- среди клиентов организации;
- среди общего населения (во время акций, распространяя ИОМ);
- через Интернет;
- среди студентов вузов (в т.ч. практикантов);
- среди нынешних и бывших сотрудников организации;
- через партнерские организации.

Подготовка каждого нового волонтера требует как материальных затрат, так и дополнительного времени и энергии. Умение удержать волонтера напрямую связано с умением его замотивировать. Замотивированным волонтером может считаться тот, кто желает выполнять свою работу, делает это качественно, в соответствии с потребностями организации, и получает соответствующее вознаграждение. Под «вознаграждением» имеется в виду не получение материальных благ, а удовлетворение личностных потребностей.

Выделяют 5 главных причин, по которым люди становятся волонтерами:

1. Желание наладить социальные контакты;
2. Намерения приобрести новые умения и навыки;
3. Желание внести свой вклад в общество;
4. Стремление к личностному развитию;
5. Возможность улучшить свое социальное положение в карьерной или межличностной сфере.

И хотя мы определили волонтерскую работу как такую, которая не предполагает материального вознаграждения, важно помнить, что любой труд необходимо поддерживать и поощрять. Признание работы волонтера в соответствии с установленной в организации системой поощрения должно стать неотъемлемой частью волонтерской программы. Поскольку денежное вознаграждение труда в данном случае неприменимо, необходимо находить другие способы для вознаграждения, их условно можно поделить на формальные и неформальные.

Формальные способы вознаграждения:

- награды;
- сертификаты;
- плакаты;
- доска почета;
- рекомендательные письма при устройстве на работу/поступлении в вуз;
- оплачиваемые командировки, стажировки;
- медали, значки, символика организации;
- совместное празднование праздников;
- вечеринки в честь дня Волонтера (5 декабря — Всемирный День волонтера);
- благодарности в ежегодных отчетах и публикациях, а также на веб-сайте и т.д.;
- изготовление удостоверения волонтера;
- бесплатный вход на вечеринки, в клубы;
- продуктовые пайки.

Неформальные способы вознаграждения:

- ежедневная благодарность, внимание;
- поручение более ответственных заданий;
- приглашение в театры, кино, на корпоративы;
- празднование дней рождений волонтеров в рабочем коллективе;
- приглашение на тренинги;
- неформальные вечеринки, пикники;
- возможность использовать ресурсы организации;
- подписка на газету, журнал.

Правила вознаграждения волонтеров:

- делайте это часто;
- используйте разные способы;
- будьте искренними;
- отмечайте человека, а не его работу;
- награда должна быть пропорциональна достижению волонтера;
- вознаграждайте подобные достижения подобными способами;
- вознаграждайте волонтера непосредственно после проделанной работы;
- вознаграждайте, учитывая индивидуальные потребности и предпочтения волонтера.

Хотя мы не оплачиваем работу волонтера, также важно помнить, что волонтеры не обязаны тратить свои деньги на выполнение своей волонтерской деятельности. Поэтому очень важно продумать механизм компенсации затрат волонтеров (проезд, канцелярия и т.д.), который бы соответствовал условиям украинского законодательства и в то же время не расценивался волонтерами как зарплата и источник доходов. Этот специфический момент требует особо пристального внимания, так как он связан с бухгалтерией и предполагает готовность волонтера предоставить свои документы (копии паспорта и идентификационного кода) для финансовой отчетности.

Даже если у вашей организации большой опыт по работе с волонтерами, не стоит забывать, что все люди уникальны и мотивация людей зачастую может быть не так очевидна насколько нам кажется. Самым верным способом удержать волонтера является диалог. Первое, что необходимо сделать, принимая волонтера к себе в организацию, — спросить чего он ожидает от волонтерства и какие критерии обеспечат ваше долгосрочное сотрудничество. Важно не только правильно поставить вопрос, но и услышать на него честный ответ. Часто одним из мотивов для волонтерства может послужить доступ к интернету и принтеру. Это не значит, что у человека кроме этого нет искреннего желания помочь. Но проигнорировав важную потребность, которую вы в состоянии удовлетворить, вы рискуете потерять интерес человека к работе именно в вашей организации. Также важно помнить, что люди меняются, равно как и их потребности. Если человек пробыл волонтером в вашей организации больше чем полгода, стоит предположить, что он приобрел достаточное количество новых знаний и навыков для того чтобы двигаться дальше. Такому волонтеру можно предложить более ответственные задания и функции, вплоть до координации новых волонтеров. При обращении в вашу организацию человека, желающего заниматься волонтерским трудом, важно предложить ему спектр заданий и предоставить возможность самостоятельно сделать выбор. Нередко неудовлетворение работой является основной причиной, почему волонтеры неожиданно для вас покидают вашу организацию.

Условно можно выделить три типа ориентации (мотивации) волонтеров:

- ориентация на результат (как следствие таким волонтерам можно предложить дополнительное обучение, более сложные задания, награды за особые достижения);
- ориентация на членство в группе (как следствие таким волонтерам можно предложить вечеринки, публичные благодарности и признание их достижений, празднование дней рождений и других праздников);
- ориентация на власть (повышение, больше возможностей, представление организации на мероприятиях, благодарности в годовых отчетах, участие в важных проектах).

В зависимости от этого необходимо находить соответствующие способы вознаграждения.

4.4 Критерии отбора ментора

Английскому слову «ментор» эквивалента в русском языке нет. Чаще всего его можно перевести как «наставник», или «учитель». Но в обоих случаях мы теряем равенство позиций и в паре с наставником и учителем обязательно должен идти ученик. Если перевести слово «ментор» как «тренер», то мы также искажаем значение, потому что в социальной сфере за этим словом закрепились репутация профессионала, кого-то, кто получает за свою работу деньги. Также близким по значению может быть слово «гид», так как ментор — это человек, который задает направление пути и сопровождает на этом пути клиента, обращая внимания на важные моменты и помогая их правильно интерпретировать. Но в то же время слово «гид» означает, что в своей «экскурсии» гид скорее наблюдатель, нежели участник и сопереживающий, позиция гида отстраненная.

Поэтому в Программе менторской поддержки слово «ментор» так и осталось без перевода. Ментор — это волонтер, который совместно с клиентом работает по четко структурированным модулям на протяжении 5 месяцев с периодичностью один раз в две недели с целью повысить уровень знаний и навыков, а также повлиять на отношение и поведение клиента, что в дальнейшем поможет сохранить здоровье клиента и его ВИЧ-негативный статус.

Ментор — это, прежде всего, человек, который общается с клиентом на одном уровне, который не учит его и не поучает, а вместе с ним исследует одну за другой темы самооценки, принятия решений, использования презервативов, как быть частью ЛГБТ-сообщества и т.д. Кем же является ментор для Программы менторской поддержки? Без преувеличения, ментор — это ключевая фигура проекта, без которой сам проект, по сути, невозможен. От того, насколько хорошо ментор подготовлен, насколько долго он участвует в проекте, насколько его поддерживают в организации зависит и то, сможет ли он действительно помочь клиенту. От качества его волонтерской работы зависит и имидж проекта, а также даже его престиж. Потенциальным менторам необходимо дать понять насколько важную и интересную работу им придется выполнять. Их решение принять участие в проекте должно быть взвешенным и обдуманным. Кроме того, при подборе менторов необходимо руководствоваться четко разработанными критериями.

Критерии отбора менторов:

- принадлежность к сообществу МСМ;
- возраст от 19 лет;
- наличие волонтерского опыта;
- личный жизненный опыт и мотивация принимать участие в проекте;
- отсутствие социально-психологических проблем;
- способность обучаться и обучать других;
- приверженность безопасному сексуальному поведению;
- знание о своем ВИЧ-статусе;
- личная заинтересованность быть ментором;
- личные качества (коммуникабельность, умение устанавливать первичный контакт и расположить к себе, инициативность, толерантность, организованность, ответственность, аккуратность, готовность заполнять документы);
- наличие документов (паспорт, копия идентификационного кода);
- участие в тренинге для менторов;
- наличие базовых знаний по вопросам профилактики ВИЧ/СПИДа.

Механизмы привлечения менторов (отбор среди волонтеров).

Важно понимать, что быть ментором в Программе менторской поддержки — это, в первую очередь, быть волонтером. Разница только в том, что задачи, которые стоят перед ментором, требуют набора определенных знаний и навыков, а также предполагают высокую степень ответственности. Таким образом, рекомендуется отбирать менторов среди волонтеров, которые зарекомендовали себя как ответственные и надежные помощники вашей организации, хорошо знакомы с ее деятельностью, разделяют ее принципы и нормы.

Для привлечения в проект менторов можно использовать один из следующих механизмов:

- Объявите конкурс на должность ментора среди волонтеров.
- Предложите должность ментора волонтерам вашей организации, которые зарекомендовали себя с наилучшей стороны, в качестве «повышения».

Кроме того, для набора менторов можно объявить открытый конкурс среди всех желающих, но тогда необходимо будет уделить обучению и сопровождению таких менторов значительно больше времени и усилий. В свою очередь, это означает максимальный риск того, что ментор окажется не готов к такой ответственной и непростой работе и, как следствие, может выйти из Программы.

5. Перспективы развития Программы менторской поддержки в Украине

5.1. Условия для расширения проекта на базе НПО

Перспективы развития Программы менторской поддержки в Украине зависят от нескольких факторов: развития системы волонтерства на базе ЛГБТ-организаций, заинтересованности ЛГБТ-организаций во внедрении проекта и оптимизации бюджета проекта с целью снизить стоимость одного клиента.

Основным условием для расширения проекта Программы менторской поддержки на базе НПО является наличие четко налаженного механизма работы с волонтерами. Оно возможно только при условии успешно функционирующего волонтерского корпуса. Конечно же, внедрение Программы менторской поддержки может помочь развить волонтерские начала и усилить волонтерский потенциал вашей организации, но при условии, что параллельно с внедрением нового проекта вы готовы налаживать и систематическую работу с волонтерами. Также для дополнительного набора клиентов в Программу нужно расширять штат менторов и, соответственно, увеличить занятость супервизора, либо даже привлечь дополнительного.

При качественном внедрении Программы менторской поддержки статус ментора как волонтера организации фактически возрастет до статуса сотрудника/консультанта, наравне с оплачиваемым персоналом. Таким образом, для других волонтеров эта должность может стать более желанной и послужить дополнительной мотивацией для продолжения волонтерской работы на базе вашей организации. Также позицию ментора можно рассматривать как «повышение» для ваших лучших волонтеров: в зависимости от стажа волонтерства в вашей организации, успехов, достижений, особых заслуг, хороших рекомендаций со стороны клиентов вашей организации и других волонтеров (но при условии, что они соответствуют основным критериям волонтерской должности «ментор»).

С увеличением количества менторов в проекте потребуется большее количество супервизоров. Постоянных/опытных менторов при условии их успешного выполнения работы можно повышать до должности супервизора и/или тренера для новых менторов.

Увеличение количества клиентов и менторов автоматически увеличивает расходы на обучение, встречи, канцелярию, компенсацию проезда и мобильной связи. При этом стоимость одного клиента не только не снизится, но вполне вероятно еще возрастет. Поэтому актуальным остается вопрос оптимизации бюджета.

Развитие в рамках сотрудничества.

Одним из возможных сценариев развития Программы менторской поддержки может быть внедрение совместного проекта силами нескольких партнерских организаций. Конечно, при таком развитии программы географического расширения не стоит ожидать. Тем не менее, вполне вероятно, что удастся снизить стоимость за счет совместного разделения расходов. Например, обучение менторов и предоставление помещения для

встреч возьмет на себя одна организация, канцелярию и привлечение волонтеров — другая, а оплату супервизора и привлечение клиентов — третья. Кроме того, при налаженном сотрудничестве между несколькими организациями в рамках одного проекта легче привлекать дополнительное финансирование, хотя таким проектом будет достаточно сложно управлять.

Географическое расширение Программы менторской поддержки.

Географическое расширение проекта предполагает его реализацию все большим количеством разных ЛГБТ-организаций по всей Украине, что позволит:

- значительно увеличить охват клиентов в рамках Программы менторской поддержки;
- проводить рабочие встречи по улучшению работы проекта на национальном уровне;
- совместно презентовать успехи внедрения проекта на национальных и международных профильных конференциях;
- осуществлять обмен опытом;
- помочь переадресовывать потенциальных клиентов, которые по каким-либо причинам не могут принять участие в проекте вашей организации.

5.2. Рекомендации для успешной работы волонтерского движения на базе НПО

Основные модели волонтерства.

Волонтерская деятельность — это добровольная, не-прибыльная, общественно полезная деятельность, которая осуществляется в свободное от основной работы время.

Выделяют два основных вида волонтерской деятельности: неконтролируемое и контролируемое волонтерство. К первой категории относят спонтанную помощь друзьям, знакомым, соседям, например, присмотр за детьми, уход за больными, курьерская помощь, предоставление оборудования, помощь в ликвидации результатов стихийных бедствий. Неконтролируемый тип волонтерства преобладает в большей части коммерческих, государственных и негосударственных структурах. Ко второй категории относят деятельность, которая контролируется и регламентируется внутренними положениями и документируется в рамках работы отдельных организаций общественных, частных и государственных секторов. В обоих случаях оно может иметь стихийный, либо относительно постоянный характер. Для внедрения Программы менторской поддержки в вашей НПО убедитесь, что ваша система волонтерства является контролируемой и постоянной.

Кроме того, волонтерскую деятельность можно классифицировать по типу структурной организации, в котором она развивается:

- **Волонтерская организация.** Отдельная организация, которая занимается исключительно работой с волонтерами. Такая организация может как полностью организовать для вас системную

работу волонтеров под определенное мероприятие, так и просто перенаправить добровольцев.

- **Волонтерский корпус.** Один отдельный отдел, или департамент в структуре средней, или большой организации. В таком структурном подразделении может работать несколько координаторов волонтеров. Эта структура позволяет регулярно привлекать достаточно большое количество добровольцев и среди них самый высокий процент постоянных волонтеров.
- **Координатор волонтеров.** Отдельная должность координатора волонтеров чаще всего существует в небольших организациях, которые системно работают с небольшим количеством волонтеров. Должность координатора волонтеров чаще всего совмещается.
- **Ситуативный координатор волонтеров.** Этот тип относится к слабо контролируемому волонтерству. Возникает накануне масштабных мероприятий (например, перед акциями, выставками, фестивалями) в организациях, где не развита структура волонтерского движения. Чаще всего волонтерами занимается ситуативный координатор. Это либо доброволец из числа оргкомитета, либо сотрудник, который назначается начальством и помимо работы с волонтерами задействован еще в ряде организационных моментов.

При выборе оптимальной модели для работы в своей организации продумайте сколько вам необходимо волонтеров и сколько волонтеров вы сможете организовать. Для средних неправительственных организаций оптимальными являются модели с координатором волонтеров и волонтерским корпусом.

Рекомендации по организации волонтерского движения.

Перед тем, как принимать волонтера на работу, попросите его заполнить анкету, проведите с ним собеседование. Уточните у потенциального волонтера:

- Знает ли он особенности работы вашей организации, ее цели и ценности?
- Почему он заинтересовался этой работой?
- Каковы его ожидания, связанные с работой в вашей организации?
- Работал ли он волонтером раньше?
- Сколько времени он сможет уделять работе?
- Хотел ли бы он пройти подготовительный тренинг?
- Есть ли у него какие-то ограничения для работы (например, по состоянию здоровья, географические, пользование транспортом)?
- Есть ли у него интересы, хобби?
- Есть ли у него какой-то опыт, полезный для этой работы?
- Как он предпочитает работать — в команде или индивидуально?

Со своей стороны волонтер должен получить от вас ответы на вопросы:

- Чем он будет заниматься?
- В какое время вы хотите, чтобы он работал? Часы работы фиксированные или изменяемые?

- С кем он может постоянно контактировать?
- Будет ли организован какой-то тренинг?
- Есть ли у вас группа поддержки волонтеров?
- Будет ли у него возможность расширить круг своих обязанностей?
- Что произойдет, если у него не получится? Сможет ли он тогда обратиться к кому-то за поддержкой?
- Если ему надоест работа, сможет ли он уйти без проблем?

Наиболее важные задачи для координатора волонтеров:

- определение значения слова «волонтер», что важно в определенных ситуациях;
- определение круга деятельности волонтеров в организации;
- описание характеристик и навыков, ожидаемых организацией от волонтера;
- понимание потребностей как волонтера, так и организации;
- разработка процесса рекрутинга волонтеров;
- проведение общих информационных сборов и первичных собеседований;
- описание должностных обязанностей;
- координированное обучение и развитие волонтеров;
- понимание миссии организации;
- поддержка и контроль волонтеров;
- разъяснение взаимоотношений между волонтерами и персоналом;
- создание системы поощрения волонтеров;
- разработка достойного процесса завершения работы волонтеров.

Также важно предусмотреть проведение регулярной супервизии. Она может иметь форму периодического консультирования касательно конкретных ситуаций, обмена информацией, впечатлениями, предоставления обратной связи. Объем супервизии должен соответствовать работе и опыту волонтера. Этот вид помощи не должен перерасти в исправление ошибок и определение пробелов. Супервизия обеспечивает поддержку на профессиональном уровне. Но волонтер должен чувствовать положительное подкрепление в виде эмоциональной поддержки. Эффективность общения и доступность координатора волонтеров всегда жизненно необходимы для успешной работы волонтеров. Это помогает им развить уверенность в собственных силах и повысить самооценку. В свою очередь, координатор должен улавливать признаки стресса, возникающие, например, во время болезни, вследствие различных потерь или же в семейных проблемах и каждый раз чутко на них реагировать.

При хорошем подборе кадров и систематической работе волонтерский корпус может стать частью организационной структуры организации и ее важным ресурсом. Вклад и достижения волонтеров необходимо освещать в отчетах и презентациях историй успеха общественных организаций. Наглядным способом презентации вклада волонтеров в развитие проектов вашей организации может стать конвертация волонтерских рабочих часов в денежный эквивалент на основе возможной почасовой оплаты аналогичных оплачиваемых сотрудников. Такую

информацию удобно презентовать донорам в качестве сэкономленных ресурсов, или дополнительного вклада вашей организации.

Перспектива развития волонтерства в Украине.

Для Украины институт волонтерства — это новая, но стремительно развивающаяся сфера. По данным социологического исследования «Волонтер 2009», которое проводилось с 15 мая по 3 июня 2009 года Государственным институтом развития семьи и молодежи совместно с Государственной социальной службой для семьи, детей и молодежи все больше и больше молодых людей охотно уделяют свое свободное время волонтерской деятельности. В соответствии с данными исследования большинство опрошенных волонтеров представляли собой студенческую и школьную молодежь в возрасте от 15 до 19 лет.

Несмотря на множество попыток и длительный процесс доработок на момент составления методических рекомендаций по работе Программы менторской поддержки в Украине еще не принят «Закон о волонтерской деятельности». Поэтому на данный момент работа волонтеров в Украине регулируется следующими нормативно-правовыми актами:

- Конституция Украины;
- Закон Украины «Про социальные услуги»;
- Закон Украины «Про социальную работу с детьми и молодежью»;
- Постановление Кабинета Министров Украины «Про утверждение Положения о волонтерской деятельности в сфере предоставления социальных услуг».

Перспектива развития волонтерства зависит как от национальной политики, так и от лоббирования волонтерства со стороны заинтересованных сторон. Поскольку волонтерство как явление — это проявление гражданского общества, то его развитие напрямую зависит от развития гражданского общества, другими словами, от общественной сознательности, ответственности и

активности. Среди заинтересованных в развитии волонтерской деятельности сторон в Украине мы можем выделить отдельные международные организации (например, Волонтеры ООН — United Nations Volunteers, Красный Крест — Red Cross), украинские волонтерские организации (например, Волонтерская организация «Добрая Воля», Всеукраинский общественный центр «Волонтер»), а также многие украинские общественные организации, на базе которых активно развиваются волонтерские движения. Престиж добровольной работы зависит от каждой из этих организаций, занимающихся продвижением волонтерской деятельности, так как на данный момент именно они формируют имидж добровольца.

Разумеется, при условии наличия такого сильного волонтерского корпуса к работе можно привлекать не только волонтеров-любителей, но и волонтеров-профессионалов. Что имеется ввиду? Волонтер-любитель — это человек, который не располагает специальными профессиональными знаниями и навыками и делает добровольную рутинную работу, в то время как волонтер-профессионал может делать работу на уровне сотрудников организации. К числу волонтеров-профессионалов можно отнести практикантов/интернов из высших учебных заведений, а также специалистов, желающих предоставлять свои профессиональные услуги безвозмездно. С одной стороны, это могут быть вышедшие на пенсию специалисты, с другой, — люди, которых интересует работа с новой целевой аудиторией, или же люди, чье материальное состояние позволяет посвящать определенное количество часов бесплатной профессиональной помощи. К профессионалам, которые предлагают свои волонтерские услуги, чаще всего, относятся юристы, психологи, врачи, переводчики и т.д. Важно не просто ждать, пока такие специалисты сами предложат свои услуги, но и стараться выходить на них с предложениями сотрудничества — на ассоциации, клиники, различные профессиональные организации, а также через личные связи и контакты.

6. Модули

6.1. Модуль 0: Знакомство

Краткое содержание: В рамках этого модуля Вы знакомитесь с Вашим подопечным и налаживаете первый контакт с целью установления доверительных отношений в будущем. Этот модуль поможет познакомиться с программой и составить свое первое впечатление о ней.

Общее время проведения модуля:
120–150 минут.

Основные документы для заполнения и материалы для работы в ходе модуля:

- «Таблица мониторинга сексуального поведения»;
- «Лист мониторинга модуля» для клиента;
- «Лист мониторинга модуля» для ментора;
- анкета БАСК (первое заполнение);
- набор ламинированных рекламных материалов;
- чистые листы бумаги, ручки.

Базовая информация

Для максимально эффективного распределения информации и времени, которое нужно уделить каждой части модуля, предлагаем работать по следующей пошаговой схеме:

Шаг 1. Вступление: цель модуля заключается в том, чтобы познакомить ментора и клиента друг с другом, установить доверительные отношения, рассказать клиенту о Программе менторской поддержки и её правилах, а также помочь Вам познакомиться с основами последующего материала (максимум 5–10 минут).

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Знакомство: познакомьтесь с клиентом с целью создания дальнейших доверительных отношений между вами. Расскажите немного больше о себе и попросите клиента сделать то же самое (максимум 5–10 минут).

Блок 2. Общий контекст, упражнения:

а) изучение рекламы: упражнение, призванное показать различные виды социальной рекламы, а также помогающее понять, на кого она направлена; это попытка уяснить, почему одна реклама нас «цепляет», а другая — нет (максимум 20 минут);

б) сделайте перечень возможных вопросов/модулей: данное упражнение поможет осознать, что именно волнует нашего подопечного, а также разобраться в том, соответствует ли существующая реклама его потребностям (максимум 20 минут);

с) найдите отличия: это упражнение является продолжением предыдущего упражнения и помогает сопоставить вопросы, которые волнуют Вашего подопечного с возможностями данной программы (максимум 20 минут).

Шаг 3. Обратная связь: время для того, чтобы спросить Вашего подопечного о том, что он чувствует по поводу программы и первого ее модуля (максимум 15).

Шаг 4. Мониторинг: знакомство с «Таблицей мониторинга сексуального поведения» и ее пользой и важностью для программы (максимум 15 минут).

Шаг 5. Завершение работы: время для того, чтобы познакомить подопечного с анкетой БАСК и заполнить ее. Только после этого стоит подумать, подвести итоги вашей первой встречи и заполнить «Лист мониторинга модуля». После этого необходимо договориться о следующей встрече, выбрать обоюдно удобную дату, время и место для ее проведения. Также необходимо проговорить о необходимости предварительно связаться накануне и подтвердить встречу (максимум 30 минут).

ПОШАГОВОЕ ОПИСАНИЕ

Шаг 1. Вступление: Сегодня Вы впервые встречаетесь с Вашим клиентом, с которым Вам предстоит работать на протяжении 10-ти четко структурированных модулей, и это займет у вас около 5-ти месяцев. От сегодняшнего начала вашей работы, от того, как пройдет этот модуль зависит и то, как будет проходить в дальнейшем ваша совместная работа и это, несомненно, повлияет и на ее результат. То, в какой атмосфере будут проходить ваши встречи, зависит и от того, удастся ли Вам выстроить доверительные отношения. В этом модуле у вас будет возможность узнать друг о друге как можно больше, чтобы во время следующих занятий можно было без лишних стеснений и беспокойств говорить на более личные темы, которые волнуют многих геев в Украине, например «Как сохранить свое здоровье?», «Как не инфицироваться ВИЧ и/или другими ИППП», «Самооценка», «Быть геем в Украине» и т.д.

В этом модуле Вам следует обсудить с Вашим клиентом совместные правила и условия работы, а также подчеркнуть, что Вы будете общаться на равных.

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Знакомство: Вот Вы и встретились. Сначала представьтесь, а потом предложите представиться Вашему подопечному. Узнайте, как Ваш клиент хочет, чтобы Вы к нему обращались и придерживайтесь этого обращения в будущем. Для того, чтобы лучше узнать друг о друге, предложите Вашему подопечному обменяться личными историями. Ваши истории должны включать следующие аспекты вашей жизни:

- я родился в _____ (город, область, село);
- я закончил _____ (школа, колледж, ВУЗ);
- в свободное время я люблю _____ (что любит делать);

- мои любимые фильмы _____ (3 названия);
- мои любимые актер/актриса _____ (расскажите, почему именно он/она Вам нравятся);
- я слушаю музыку _____ (назовите стили музыки, любимых исполнителей);
- моя мечта — это _____ (рассказать о мечте).

Вот Вы и познакомились. Теперь следует коротко ознакомить Вашего клиента с самой программой и с тем, что будет происходить в рамках программы.

Ниже приведен список вопросов, которые Вам обязательно нужно обсудить с Вашим клиентом во время встречи:

- частота ваших встреч (1 раз в две недели);
- удобные дни и время для встреч;
- места для ваших возможных встреч;
- как Вы будете связываться друг с другом и поддерживать связи.

После рассказанных вами историй рассмотрите, что у вас есть общего, что Вам обоим интересно и чем вы кардинально отличается.

Блок 2. Общий контекст, упражнения: Познакомившись в первой части, во второй Вы сможете расширить Ваше понимание сильных и слабых сторон подопечного и помочь ему получить представление о том, на что направлена эта программа. Цель состоит в том, чтобы раскрыть понимание безопасной сексуальной практики как чего-то более широкого, чем простое использование презервативов и посещение специализированных клиник. Поскольку только осознав это, участники программы поймут, почему они подвергают себя риску инфицирования, несмотря на желание оставаться ВИЧ-негативными (о чем могут, например, свидетельствовать их частые посещения специализированных клиник). Направляя Вашего подопечного, важно помнить, что Ваша цель — не в том, чтобы рассказать людям, как они должны себя вести или направлять их поведение в какое-либо русло. **Ваша задача — помочь людям прийти к лучшему пониманию самих себя и своего поведения, с тем, чтобы они могли принимать более осознанные решения.** Возможно, после завершения программы некоторые участники, получив больше информации о безопасном сексе и усвоив некие истины, все же решат и дальше подвергать себя риску. И хотя мы надеемся, что это будет происходить очень редко или вообще не случится в рамках программы, в конечном итоге, каждый для себя сам принимает решение — какой образ жизни вести, независимо от того, насколько его выбор может нам казаться рискованным и безответственным.

Следующие 9 модулей программы позволяют Вам и Вашему подопечному изучить различные аспекты своего выбора касательно более безопасного или незащищенного сексуального поведения. Вот список этих модулей в порядке их прохождения: «Базовые знания о безопас-

ных сексуальных практиках», «Поделитесь историей», «Самооценка», «Употребление наркотиков и алкоголя», «Быть геем», «Партнерские отношения», «Столкновение с проблемой», «Социальная роль и ответственность / представляя наихудшее», «Постановка цели». Вы уже прошли через эти модули в рамках вашей подготовки (тренинга) и получили руководства, подобные этим, в которых описано, как работать с подопечными. В этой части первого модуля Вам необходимо будет с помощью специальных упражнений подготовить Вашего подопечного к мысли о сексуальном здоровье и безопасных сексуальных практиках в более широком контексте, чем обсуждалось выше.

Вот эти упражнения:

а) изучение рекламы: Вам и Вашему подопечному для просмотра будет предоставлен набор ламинированных рекламных материалов о безопасном сексе. После того как Вы просмотрите их и решите, какие из них являются эффективными, а какие — нет, обсудите, каким образом каждое из объявлений пытается достичь своей цели по пропаганде безопасного секса. Как только Вы начинаете смотреть на рекламу на более глубоком уровне, становится очевидным, что большинство таких объявлений апеллирует к психическому состоянию человека. Каковы их предположения о людях, к которым они обращаются? Влияют ли они на вас, и если да, то какие черты характера они затрагивают? Попробуйте составить список из подходов, которые Вам удалось найти в просматриваемых объявлениях. Можете ли Вы назвать какие-то другие подходы, с которыми Вы еще не сталкивались и которые, по Вашему мнению, могут быть эффективными? Если это так, то почему?

б) сделайте перечень возможных вопросов/модулей: Попросите Вашего подопечного составить список возможных вопросов или модулей (желательно 9), которые могут быть включены в остальную часть программы. Как только он это сделал, обсудите его выбор. Соотносятся ли они каким-либо образом с просматриваемой Вами рекламой? Такой выбор носит личный характер, инстинктивный, или сочетает тот и другой? После этого попросите его поставить их в порядке важности и обсудить, почему он расположил их именно так.

с) найдите отличия: Теперь, когда Ваш подопечный составил свой собственный список, сравните его с тем, по которому Вы будете работать. Являются ли они подобными? Чем они отличаются? Теперь обсудите, что Ваш подопечный думает об этих различиях. Согласен ли он с предложенным списком или чувствует, что его собственный лучше? Эта работа должна дать Вам ценную информацию о том, как Ваш подопечный оценивает собственные сильные и слабые стороны.



Например, если некоторые из его идей не представлены ни в одной из частей программы, он или Вы оба можете почувствовать, что стоит уделить некоторое время тому, чтобы изучить их подробнее. (Если это так, Вы можете обсудить эти вопросы с координатором программы и разработать методику включения их в программу.)

Шаг 3. Обратная связь: Проговорите, как прошло Ваше знакомство. Еще раз спросите об ожиданиях Вашего подопечного от таких встреч. Понимает ли он, что будет происходить дальше? Появилось ли у Вашего подопечного ощущение, что опыт будет положительным? Волнует ли его что-либо? И если да, то что? Возможно, Ваш подопечный считает, что материал слишком неясен, или, наоборот, слишком очевиден? Спросите у него, как он считает. Ваш подопечный вполне может также решить, что Вы ему не понравились, или не понравилось то, как Вы преподносите материал. Возможно, Вы почувствовали, что Вы по каким-либо причинам сами не сможете работать с этим человеком. На этом этапе очень важно честно признаться себе в этом и сообщить координатору проекта. Также очень важно, перед тем как двигаться дальше, постараться понять, что чувствует и переживает Ваш собеседник.

Шаг 4. Мониторинг: Теперь Вам необходимо рассказать подопечному о документации в проекте и зачем она нужна. Во-первых, Вы должны сообщить, что его просят вести довольно подробный отчет своей сексуальной активности в течение всей программы. По очевидным причинам, это будет, вероятно, самая сложная часть программы для вас обоих. Обязательно объясните, что это не попытка излишней навязчивости с Вашей стороны, а всего лишь необходимый шаг, который позволит вам обоим увидеть те ситуации, которые приводят его к незащищенному сексуальному поведению. В идеале, он должен согласиться заполнять **«Таблицу мониторинга сексуального поведения»**, которую Вам предоставят и в которой будут следующие показатели:

- Дата и место встречи;
- Обстоятельства (при котором познакомились: знакомство в клубе, через интернет, через друзей, которых знал ранее и т.д.);
- Обсуждался ли ВИЧ-статус или нет;
- Вид секса и защищенность: защищенный или незащищенный, анальный секс (активный или пассивный?), или оральный и т.д.;
- Употреблялся ли алкоголь и/или наркотики и если да, то что именно;
- Был ли риск инфицирования?

Заполните эту таблицу первый раз совместно с клиентом, проясните все возможные вопросы, которые могут возникнуть у него в ходе заполнения. Для примера проанализируйте его прошлую неделю. В дальнейшем **«Таблица мониторинга сексуального поведения»** должна находиться у Вашего подопечного и он должен ее регулярно заполнять на протяжении всего периода вашей совместной работы. Приходя к Вам на следующую встречу, подопечный должен брать эту таблицу с собой для Вашего совместного анализа.

Таблицу следует рассматривать каждый раз при встречах, и любые ситуации, которые приводят к неза-

щищенному сексу, следует обсуждать. Почему не были использованы презервативы? Он не захотел сам; его партнер не захотел; ни у кого не было презервативов; ни он, ни партнер не упомянули о презервативах, и если так, то почему? В течение недели Вы заметите, закономерности и параллели поведения Вашего подопечного. Может быть, он практикует только безопасный секс, если его партнер настаивает на использовании презерватива, хотя он предпочел бы не использовать его. Может быть, он практикует только незащищенный секс, если он выпил. Какими бы ни были обстоятельства, отображение и анализ их в форме четкой и лаконичной таблицы, существенно поможет вашей способности к их решению. Как все мы знаем, многое достаточно легко забывается. Но таким образом отслеживание поведения, имеющего отношение к программе, может помочь свести к минимуму забывчивость, и позволит Вам и человеку, с которым Вы работаете, остановиться на тех вопросах и ситуациях, которые требуют наибольшего внимания.

Если Ваш подопечный неуютно себя чувствует из-за необходимости заполнять таблицу, Вы должны как можно более деликатно объяснить ему, что Вам нужно хотя бы просто обсуждать его сексуальную жизнь каждую неделю. Это может быть непросто и Вам придется искать свои методы, чтобы Ваш подопечный начал чувствовать себя более комфортно во время обсуждения его поведения. Если это окажется невозможным, сообщите о проблеме Вашему координатору/супервизору и совместно Вы сможете обсудить дальнейшие действия.

Учитывая указанные цели программы, маловероятно, что Ваш подопечный полагает, что ему не придется откровенно обсуждать его сексуальное поведение. Однако если возникает ситуация, когда Ваш подопечный отказывается предоставлять какие-либо подробности о своем сексуальном поведении, его готовность участвовать в программе скорее всего должна быть пересмотрена.

Шаг 5. Завершение работы: По окончании этого модуля клиент должен будет впервые заполнить анкету БАСК. Расскажите ему о необходимости заполнения этой анкеты и ее важную роль в проекте. Если у клиента будут возникать вопросы по мере заполнения анкеты БАСК он может их Вам задавать, а Вы должны максимально доступно предоставить ответы, для того, чтобы облегчить дальнейшее заполнение анкеты БАСК в будущем. После того, как Вы закончите работать с БАСК, назначьте время и место, которые устраивают вас обоих, для следующей встречи. После назначения удобного времени для вашей следующей встречи, выделите несколько минут для того, чтобы заполнить **«Лист мониторинга модуля»** (который необходимо будет передать координатору проекта). Идея этого листа в том, чтобы Вы мысленно прошли последние несколько часов, собрались с мыслями. Кроме того, он помогает координатору программы получать представление и отслеживать, как идут дела у Вас и Вашего подопечного. Уделите достаточно внимания заполнению этого листа в данном модуле, от этого может зависеть решение координатора о Вашей дальнейшей работе с клиентом или поиска Вами новых пар.

6.2. Модуль 1: Базовые знания о безопасных сексуальных практиках

Краткое содержание модуля: Модуль о безопасном сексуальном поведении, о ВИЧ и ИППП.

Общее время проведения модуля:
120–150 минут.

Основные документы для заполнения и материалы для работы в ходе модуля:

- «Таблица мониторинга сексуального поведения»;
- «Лист мониторинга модуля» для клиента;
- «Лист мониторинга модуля» для ментора;
- ИОМ по профилактике ВИЧ/СПИД, ИППП;
- Чистые листы бумаги, ручки.

Базовая информация

Для максимально эффективного распределения информации и времени, которое нужно уделить каждой части модуля, предлагаем работать по следующей пошаговой схеме:

Шаг 1. Вступление: Цель модуля заключается в том, чтобы рассказать о физиологических основах безопасного секса прежде чем перейти к эмоциональной стороне вопроса в других модулях (максимум 5–10 минут).

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Базовые знания о ВИЧ-инфекции и ее профилактике: информирование о ВИЧ и его профилактике — ускоренный курс о том, что каждый гомо- или бисексуальный мужчина должен знать о безопасном сексе (максимум 45 минут).

Блок 2. Базовые знания об инфекциях, которые передаются половым путем (ИППП) и их профилактика: информирование о ИППП (включая гепатиты) и их профилактике — ускоренный курс о том, что каждый гомо- или бисексуальный мужчина должен знать о безопасном сексе (максимум 45 минут).

Шаг 3. Обратная связь: Время для того, чтобы спросить Вашего подопечного о том, что он чувствует по поводу программы и завершеного модуля (максимум 15 минут).

Шаг 4. Мониторинг: Обсуждение новых записей «Таблицы мониторинга сексуального поведения», которую регулярно заполняет и хранит у себя клиент. Важно обратить внимание клиента на потенциальные риски его поведения, и/или на успехи, которых он достиг по сравнению с предыдущими периодами (максимум 15 минут).

Шаг 5. Завершение работы: Время для того, чтобы подумать и заполнить «Лист мониторинга модуля». После этого необходимо договориться о следующей встрече, выбрать обоюдно удобную дату, время и место для ее проведения. Также необходимо проговорить о необ-

ходимости предварительно связаться накануне и подтвердить встречу (максимум 15 минут).

ПОШАГОВОЕ ОПИСАНИЕ

Шаг 1. Вступление: Трудно быть членом гей-сообщества, не слыша и не видя бесчисленные послания о безопасном сексе. В некотором смысле, то, что эти сообщения пытаются нам донести, очевидно: «Занимайтесь сексом, который не будет распространять венерические заболевания и ставить под угрозу здоровье Вас и Вашего партнера!» Однако, хотя эти сообщения о безопасном сексе очень просты, рассказывают ли они всю историю? Есть ли еще какие-то аспекты половой жизни, помимо использования презервативов и регулярного посещения венерических клиник, которые входят в рамки понятия «безопасного секса»? Целью данного модуля является одновременно убедиться, что Вы и Ваш подопечный знаете о безопасных сексуальных практиках и создать условия для вас обоих узнать больше о том, что значит «безопасный секс» в более широком значении. В результате кроме понимания всех факторов, влияющих на здоровье и безопасное поведение, Ваш подопечный также будет иметь возможность разработать собственную стратегию для того, чтобы остаться ВИЧ-негативным.

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Базовые знания о ВИЧ-инфекции и ее профилактике:

На этом этапе с подопечным необходимо обсудить как общие вопросы о ВИЧ-инфекции, так и безопасные сексуальные практики. Он, возможно, уже знает столько же или даже больше, чем Вы, но, прежде чем переходить к более сложным разделам, важно убедиться, что он в курсе базовой информации. Ниже приводятся вопросы, на которые в этом разделе будут даны ответы (вас обеспечат информацией, необходимой для того, чтобы уверенно отвечать на них):

- Что такое ВИЧ и как он передается?
- В чем разница между ВИЧ и СПИД?
- Какие сексуальные практики могут и какие не могут передавать ВИЧ?
- Что можно и что нельзя делать при использовании презервативов?
- Какие есть общие мифы о ВИЧ и СПИДе, и что из них правда?
- Что такое ПКП?

Время, которое Вы потратите на то, чтобы пройти этот материал, зависит от того, насколько Ваш подопечный уже знаком с этим материалом. Хотя некоторые вопросы могут показаться Вам очевидными и понятными, очень важно не торопить прохождение модуля с подопечным. Убедитесь, что изучение проходит тщательно и Ваш подопечный все понимает и чувствует себя комфортно. Хотя Вы, несомненно, будете иметь свой собствен-



ный стиль подачи этой информации, мы настоятельно рекомендуем использовать ресурсы, предоставленные Вам в качестве основы для работы над этим модулем.

Очень важно, чтобы Ваш подопечный понимал информацию, содержащуюся в этой секции. Вторым по важности моментом является наличие в секции упражнений, с помощью которых Вы сможете оценить сильные и слабые стороны Вашего подопечного в отношении профилактики ВИЧ. Простое непонимание основ может стать самым большим препятствием, а хорошее понимание тем этой секции может заставить вас задаться вопросом, какие вопросы привели Вашего подопечного в программу. Это хорошая возможность получить первое представление о том, к чему приведет проект, на какие модули следует обратить больше внимания, а какие можно пройти достаточно быстро.

Блок 2. Базовые знания о инфекциях, которые передаются половым путем (ИППП) и их профилактика: На этом этапе с подопечным необходимо обсудить инфекции, которые передаются половым путем (включая вирусные гепатиты), так и безопасные сексуальные практики. Ниже приводятся вопросы, на которые в этом разделе будут даны ответы (вас обеспечат информацией, позволяющей уверенно отвечать на них):

- Какие ИППП Вам известны и как они передаются?
- Какие симптомы ИППП?
- При каких сексуальных практиках могут и при каких не могут передаваться ИППП?
- Что можно и чего нельзя делать при использовании презерватива?
- Какие есть мифы о ИППП и что из них правда?

Время, которое Вы потратите на то, чтобы пройти этот материал, зависит от того, насколько Ваш подопечный уже знаком с этим материалом. Хотя некоторые вопросы могут показаться Вам очевидными и понятными, очень важно не торопить прохождение модуля с подопечным. Убедитесь, что изучение проходит тщательно и Ваш подопечный Вас понимает и чувствует себя комфортно. Хотя Вы, несомненно, будете иметь свой собственный стиль подачи этой информации, мы настоятельно рекомендуем использовать ресурсы, которые были Вам предоставлены в качестве основы для работы над этим модулем.

Работая над блоками по ВИЧ и ИППП, желательно выдать подопечному информационно-образовательные материалы на данную тематику и обсудить их.

Шаг 3. Обратная связь (максимум 10–15 минут):

Как и на прошлой встрече, выделите несколько минут, чтобы оценить то, что Ваш подопечный чувствует по поводу полученной информации. Важно дать ему возможность высказаться, а Вам — узнать, насколько эффективным для него был этот модуль. Поделитесь своими впечатлениями от начала вашей совместной работы.

Шаг 4. Мониторинг (максимум 15 минут):

Здесь пора спросить Вашего подопечного о том, были ли у него сексуальные контакты со времени вашей последней встречи. Если были, попросите его показать/заполнить «Таблицу мониторинга сексуального поведения» и обсудите, как эти связи отличались от предыдущих (если какие-либо изменения происходили). Изменил ли предыдущий модуль отношение Вашего подопечного к сексу на протяжении последних нескольких недель, и если да, то каким образом? Был ли эффект ожидаемым или совершенно другим? Думает ли он, что модуль этой недели может изменить его отношение к сексу с теперешнего момента до следующей встречи? Начал ли он чувствовать какой-либо прогресс? Также, если со времени вашей последней встречи не было значительных изменений в сексуальном поведении, то чувствовал ли Ваш подопечный то же, что и раньше, когда прибегал к своему обычному поведению? Проще говоря, если его поведение не изменилось, то не изменилось ли его отношение к этому?



Шаг 5. Завершение работы (максимум 15 минут):

Как и в последней сессии, завершите критическим рассмотрением модуля, программы до этого момента и чувств о том, что еще предстоит. Назначьте удобное время и место для следующей встречи. Как и на прошлой встрече, пожалуйста, заполните «Лист мониторинга модуля», а также попросите клиента заполнить данный лист и передайте его координатору проекта. Напомните клиенту о важности заполнения тех нескольких простых документов, с которыми он уже ознакомился.

6.3. Модуль 2: Поделитесь историей

Краткое содержание модуля: Возможность для вас и Вашего клиента узнать друг друга быстрее, чем это обычно происходит при общении. Этот модуль поможет Вам обоим на более глубоком интуитивном уровне реагировать друг на друга в ходе программы.

Общее время проведения модуля:

110–125 минут.

Основные документы для заполнения и материалы для работы в ходе модуля:

- «Таблица мониторинга сексуального поведения»;
- «Лист мониторинга модуля» для клиента;
- «Лист мониторинга модуля» для ментора;
- чистые листы бумаги, ручки.

Базовая информация

Для максимально эффективного распределения информации и времени, которое нужно уделить каждой части модуля, предлагаем работать по следующей пошаговой схеме:

Шаг 1. Вступление: цель — помочь Вам познакомиться с основами последующего материала модуля. В этой части необходимо коротко вспомнить о том, что Вы обсуждали на предыдущей встрече, и рассказать о том, что Вам предстоит обсудить во время этого модуля (5–10 минут).

Шаг 2. Работа над модулем: этот модуль полностью направлен на знакомство и не предполагает рассмотрение каких-либо дополнительных серьезных тем. Попытайтесь больше узнать о вашем подопечном и больше расскажите о себе, используя следующие упражнения:

а) Простые факты: вам обоим необходимо уделить время тому, чтобы более детально рассказать о себе, обменяться личной информацией, которую посчитаете необходимой. Это время специально отведено для неформального общения с целью знакомства (максимум 20 минут).

б) Сравнивая и противопоставляя: легкое и в тоже время сложное задание, направленное на то, чтобы узнать друг о друге простые факты, на которые часто мы не обращаем должного внимания (максимум 20 минут).

в) Лучшие времена, худшие времена: пора углубиться, исследуя, как видно из названия, лучшие и худшие моменты в жизни до этого момента, а также то, как они на вас повлияли и, возможно, продолжают влиять (максимум 20 минут).

Шаг 3. Обратная связь: время для того, чтобы спросить Вашего подопечного о том, что он чувствует по поводу программы и оконченного модуля (максимум 15–20 минут).

Шаг 4. Мониторинг: обсуждение новых записей «Таблицы мониторинга сексуального поведения», которую регулярно заполняет и хранит у себя клиент.

Важно обратить внимание клиента на потенциальные риски его поведения, и/или на успехи, которых он достиг по сравнению с предыдущими периодами (максимум 15–20 минут).

Шаг 5. Завершение работы: время для того, чтобы подумать и заполнить «Лист мониторинга модуля». После этого необходимо договориться о следующей встрече, выбрать обоюдно удобную дату, время и место для ее проведения. Также необходимо проговорить о необходимости предварительно связаться накануне и подтвердить встречу (максимум 15 минут).

ПОШАГОВОЕ ОПИСАНИЕ

Шаг 1. Вступление (5–10 минут): Вы и Ваш подопечный будете проводить вместе достаточно много времени, поэтому будет значительно легче, если у вас обоих будет четкое представление друг о друге. То, что Вы будете больше знать о жизни другого человека, в рамках Вашего общения в программе может значительно облегчить многие обсуждения и сделать их более продуктивными. Вместо того чтобы пытаться угадать, как подопечный будет реагировать на ваши слова, Вы можете, базируясь на ваших знаниях о том, что ему нравится, а что не нравится, представить то, что Вы хотите сказать, таким образом, чтобы точно знать, что Ваш подопечный воспримет сказанное так, как необходимо. Таким образом, наше знание чьей-либо личной истории не только поможет нам вместе проводить время более насыщенно и с должными результатами, но и укрепит связь между вами. Чем больше мы направляем наше общение с человеком на то, чтобы лучше узнать о его жизни, тем искреннее будет его готовность поделиться этими подробностями на более глубоком уровне.

В первом модуле Вы рассмотрели главные элементы программы, узнав, насколько человек, наставником которого Вы являетесь, осведомлен о безопасном сексе, ВИЧ и ИППП, и восполнили возможные пробелы. Вам нужно узнать друг друга через выполнение заданий с определенной целью. Тем не менее, **в этом модуле Вашей целью главным образом является именно узнать друг друга**, что, скорее всего, так и будет происходить естественным образом во время курса модулей. Но мы надеемся, что с помощью работы над этим модулем Ваше знакомство будет происходить быстрее, эмоциональная атмосфера Вашего общения станет более комфортной, а отношения — более доверительными.

Важность этого модуля сложно переоценить. Почти вся программа связана с тем, как эмоциональное отношение Вашего подопечного к разным аспектам его жизни может влиять на его сексуальные практики. В этом **плане важным является тесный эмоциональный диалог между Вами и Вашим подопечным** — это позволит добиться результативности программы, и чем скорее будет установлена такая связь, тем лучше. Помните, почему Ваш подопечный сам обратился, или был направлен в эту программу. Учитывая это, мы можем предположить, что в той или иной степени он знаком с тем, что такое безопасный секс, но, все же, с трудом пытается воплощать эти знания в жизнь. В этом смысле

первый модуль был в какой-то степени поверхностным, что важно для того, чтобы обеспечить полное понимание безопасного секса, но не это является главным элементом программы.

Это наставническая программа, и хотя очень **важно, чтобы Вы встретили Вашего подопечного как друга и равного, необходимо также помнить, что в определенном смысле он будет смотреть на вас как на ролевую модель.** Точнее говоря, он будет изучать Вашу жизнь, чтобы посмотреть, как она отличается от его собственной и есть ли в этих отличиях ключ к лучшему её пониманию. В этом смысле детальное изучение жизни каждого из вас не только поможет Вам создать основу для дальнейшей работы по всем остальным модулям, — это важный элемент, позволяющий Вашему подопечному воспринимать Вас как пример для подражания.

Вы должны рассматривать этот модуль как начало путешествия, в которое Вы и Ваш подопечный отправитесь вместе. Обсуждая основы безопасного секса в первом модуле, Вы собрали всю необходимую информацию для того, чтобы это путешествие было успешным. Теперь, начиная второй модуль, вы начинаете исследовать некоторые вопросы, честное рассмотрение которых может помочь Вашему подопечному в стремлении оставаться ВИЧ-негативным.

Здесь, возможно, стоит отметить, что учитывая общий контекст и то, что этот и большинство других модулей имеют дело с чувствами, всегда может случиться, что Вы или Ваш подопечный будете несколько обеспокоены некоторыми вопросами, которые возникнут в ходе дискуссии. Всегда следует быть осторожным и в случае непонимания (или даже конфликтной ситуации) и при необходимости прекратить сессию до Вашего разговора с координатором программы/супервизором.

Шаг 2. Работа над модулем:

а) Простые факты (максимум 20 минут): уделите некоторое время тому, чтобы представить себя как можно детальнее. Вы уже провели некоторое время вместе, поэтому многое может показаться излишним. Пришло время обсудить то, что осталось из предыдущих встреч. Возможно, Вы долго разговаривали о Ваших родных городах, но ничего не рассказали о школе, в то же время неожиданный поворот разговора мог помочь узнать, что Вы оба любите кино, но в то же время так и не обсудили Вашу общую любовь к футболу. Практически, только после двух встреч, все еще есть очень много всего, что Вы не знаете друг о друге, и сейчас самое время открыть как можно больше из них.

Думайте о своей работе как о собрании историй. Чем больше Вы знаете о вашем подопечном и чем больше он знает о вас, тем менее возможно, что какие-то важные моменты пройдут незамеченными. Если, например, Вы знаете, что Ваш подопечный недавно проводывал кого-то из своей семьи, а из предыдущих разговоров известно, что у него с этими родственниками натянутые и сложные отношения, то спросите его, что он чувствовал по поводу этой встречи и поднимались ли какие-то давние вопросы. И хотя Вы не можете знать наверняка, куда приведут эти вопросы, или будут ли они подходящими и продуктивными для достижения Вашей общей

цели, очень важно осознавать возможную потенциальную важность подобной информации и задавать как можно больше уточняющих вопросов. Это также очень важно для того, чтобы показать Вашему подопечному, что Вы действительно о нем заботитесь.

Достаточно часто люди боятся поднимать какие-то вопросы, которые на самом деле имеют немаловажное значение, и поэтому только время от времени намекают на них, чтобы проверить действительно ли Вы его внимательно слушаете. Если Вы пропустите подобный намек, то рискуете утратить доверие Вашего подопечного. Если у вас хорошее мнение о нем, то Ваша реакция на подобные намеки о том, что является важным для Вашего подопечного, заостряется, а заодно совершенствуется и Ваша способность отвечать так, чтобы увеличивать его доверие к Вам. И хотя это решение о том, допустит ли он вас в свой внутренний мир, — исключительно решение Вашего подопечного, Ваша способность вдумчиво реагировать во время общения, безусловно, увеличивает Ваши шансы на это.

Вот краткий список возможных вопросов, которые Вы можете обсудить (учтите, что список не является исчерпывающим, и Вы можете добавлять темы, которые посчитаете нужными):

- **Семья:** Из кого она состоит? С кем он близок, а с кем нет? Что он чувствовал, когда вырос? Часто ли он проводит семью? Какие самые важные моменты в жизни своей семьи он помнит и как, по его мнению, эти события на него повлияли?
- **Карьера и жизненные амбиции:** Что для него в жизни важно? Хочет ли он тяжело работать и зарабатывать много денег или же он скорее стремится просто комфортно жить? Есть ли у него жизненный план, и если да — то считает ли он, что придерживается его? Какая его самая сумасшедшая мечта и планирует ли он ее осуществить?
- **Хобби и развлечения:** Что ему нравится делать, чтобы расслабиться? Есть ли у него какое-то особо страстное увлечение? Предпочитает ли он тихие домашние вечера или же безумные ночи в клубе?
- **Друзья:** Какие друзья у него есть? Большинство из них из школы, работы, клубов, ничего из этого или же из всех вышеперечисленных? Чем они занимаются, когда вместе? Есть ли у него лучший друг? Что самое лучшее его друзья могут сказать о нем?

Разговор о таких вещах, по всей видимости, должен происходить на взаимопонимании. Процесс должен быть неформальным и легким. У вас нет конкретной повестки дня, которую следует выполнить. **Если какой-то вопрос вызвал особо активную дискуссию — продолжайте ее. Также важно помнить, что не надо пытаться протолкнуть тему, от которой Ваш подопечный чувствует себя некомфортно. Будьте внимательны к состоянию Вашего подопечного, и уважайте его желание не говорить на определенные темы.** Открывать определенные детали своей личной жизни может быть непросто и не стоит толкать разговор, ведь это зачастую может причинить больше вреда, чем пользы.

б) Сравнивая и противопоставляя (максимум 20 минут): Эта часть беседы, скорее вытекает из предыдущего задания, нежели является чем-то отдельным. С помощью ручки и бумаги составьте список из 10 вещей, которые нравятся Вам обоим, и список из 10 вещей, которые Вам обоим не нравятся. Важно в процессе искать не простые варианты, как, например, «мы оба любим собак» или «мне неудобно, когда идет дождь», а искать вещи, которые вас объединяют и вызывают глубокие переживания.

Вы обнаружите, что после заполнения 4 и 5 пунктов списка, Вам придется исследовать более глубокие аспекты Вашей жизни, о которых ранее не так часто задумывались. Скорее всего, у Вас с подопечным могут возникнуть комментарии из серии: «Тебе это действительно нравится?», или «Ого, мне тоже!». Это очень легкое по своей атмосфере упражнение, над которым можно и посмеяться и обнаружить обоюдно интересные факты из собственной жизни и жизни своего подопечного, на исследование которых в нормальных отношениях могут уйти дни, месяцы и даже годы общения. Поработайте с каждым из списков не более 10 минут, но учтите, что по их исходу Вы будете далеки от финиша (будет еще много банальных и не очень фактов о Вас и подопечном, которые Вы не успеете обсудить в этом упражнении, но для которых у Вас будет время в следующих модулях).

с) Лучшие времена, худшие времена (максимум 20 минут): Эта часть модуля позволит Вам и Вашему подопечному глубже понять мир друг друга, чем это обычно происходит после нескольких встреч. Здесь Ваш подопечный должен будет рассказать о самом счастливом и самом сложном времени, которое он помнит в своей жизни. В ответ, Вы, конечно же, должны сделать то же самое. Обсудите влияние этих случаев на Вашу жизнь в то время, а также то, как они повлияли на Ваше дальнейшее развитие. Думаете ли Вы, что самые счастливые моменты Вашей жизни имеют долгосрочный положительный эффект или же последствия были не настолько счастливыми? Также, стал ли он сильнее благодаря переживанию сложных моментов в жизни? Считаете ли Вы оба сложные жизненные ситуации замаскированным благословением/испытанием?

Скорее всего, первая часть упражнения пройдет сравнительно легко, в то время как вторая может оказаться более сложной для вас обоих. Вполне возможно, окажется, что Ваш подопечный не готов делиться интимными переживаниями с малознакомым человеком. Если такое произойдет, Вы должны уважать такую позицию. Вы можете попробовать поговорить о проблеме в более общих чертах. Не слишком навязываясь или же не пытаясь обманом заставить его что-то рассказать, лучше спросите его, что он чувствует, разговаривал ли он когда-либо с кем-либо на эту тему, или почему это для него очень необычно. Что бы Вы не делали, самое главное, чтобы Вы смогли убедить Вашего подопечного в том, что цель этого упражнения не в том, чтобы узнать

какие-то интимные подробности из его жизни, а через разговор выстроить атмосферу взаимного доверия и открытости. Учитывая это бесспорное уважение к решению Вашего подопечного не говорить о каких-то сложных аспектах его жизни, Вы скорее сможете установить такую атмосферу, чем если бы Вы настаивали на продолжении этого разговора.

Шаг 3. Обратная связь (максимум 15-20 минут): Если этот модуль был успешным, Вы оба освоили много новой информации и высвободили себя больше, чем раньше за отведенное время. Выделите время для того, чтобы узнать, что чувствует каждый из Вас. Кроме того, что Вы оба скорее всего будете уставшими, Вы также почувствуете, что этот опыт Вас расслабил или лишил вас сил, или и то, и другое. Что бы не произошло, проговорите обо всем, до тех пор, пока Вы оба не почувствуете, что дошли до определенного уровня облегчения и что ничего не осталось не проговоренным. Это может занять некоторое время, возможно, довольно много времени. Самое главное, дать возможность разговору протекать своим ходом. Делится с другими частичкой себя всегда непредсказуемо с эмоциональной точки зрения. Главная цель этого шага — дать свободное пространство для освобождения чувств и успешного завершения встречи.

Шаг 4. Мониторинг (максимум 15-20 минут): Здесь пора спросить Вашего подопечного о том, были ли у него сексуальные контакты со времени вашей последней встречи. Если были, попросите его показать/заполнить «**Таблицу мониторинга сексуального поведения**» и обсудите, как эти связи отличались от предыдущих (если какие-либо изменения происходили). Повлиял ли предыдущий модуль на отношение Вашего подопечного к сексу на протяжении последних нескольких недель, и если да, то каким образом? Был ли эффект ожидаемым или совершенно другим? Думает ли он, что модуль этой недели может изменить его отношение к сексу с теперешнего момента до следующей встречи? Начал ли он чувствовать какой-либо прогресс? Также, если со времени вашей последней встречи не было значительных изменений в сексуальном поведении, то чувствовал ли Ваш подопечный то же, что и раньше, когда повторял свое предыдущее поведение? Проще говоря, если его поведение не изменилось, то не трансформировалось ли его отношение к этому?

Шаг 5. Завершение работы (максимум 15 минут): Как и в последней сессии, завершите критическим рассмотрением модуля, программы до этого момента и чувств о том, что еще предстоит. Назначьте удобное время и место для следующей встречи. Как и в конце прошлого модуля, пожалуйста, заполните «**Лист мониторинга модуля**», а также попросите клиента заполнить данный лист и передайте оба документа координатору проекта.



6.4. Модуль 3: Самооценка

Краткое содержание модуля: Этот модуль — попытка взглянуть на то, каким образом то, что мы думаем о самих себе, зависит от того, что мы думаем о мире и нашем в нем месте.

Общее время проведения модуля: 135–150 минут.

Основные документы для заполнения и материалы для работы в ходе модуля:

- «Таблица мониторинга сексуального поведения»;
- «Лист мониторинга модуля» для клиента;
- «Лист мониторинга модуля» для ментора;
- чистые листы бумаги, ручки.

Базовая информация

Для максимально эффективного распределения информации и времени, которое нужно уделить каждой части модуля, предлагаем работать по следующей пошаговой схеме:

Шаг 1. Вступление: цель — помочь Вам познакомиться с основами последующего материала модуля. В этой части необходимо коротко вспомнить о том, что Вы обсуждали на предыдущей встрече, и рассказать о том, что Вам предстоит обсудить во время этого модуля (максимум 5–10 минут).

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Вводное слово о Самооценке: Необходимо проговорить с подопечным о том, какие именно аспекты Самооценки Вы будете рассматривать и с какой целью. Стоит подчеркнуть, что Вы не будете определять уровень самооценки, а скорее будете исследовать ее и пытаться определить основные факторы, которые на нее влияют (максимум 5–10 минут).

Блок 2. Практические упражнения:

а) Наши слабые и сильные стороны: упражнение, направленное на то, чтобы показать разницу в мнениях по поводу мира, который делает нас личностями (максимум 20 минут).

б) Как мы видим себя — это то, как мы видим мир: продолжение предыдущего упражнения, в этот раз направленное на то, чтобы показать, как мнение о себе всегда имеет какие-то оценочные суждения, которые его поддерживают (максимум 20 минут).

с) Игра в изменения: демонстрация того, как ваше мнение о себе может изменяться, если меняются оценочные суждения, на которые они опираются (максимум 20 минут).

д) Игра в настоящее изменения: размышления о том, что значило предыдущее упражнение (максимум 20 минут).



Шаг 3. Обратная связь: время для того, чтобы спросить Вашего подопечного о том, что он чувствует по поводу программы и окончательного модуля. (максимум 15–20 минут).

Шаг 4. Мониторинг: обсуждение новых записей «Таблицы мониторинга сексуального поведения», которую регулярно заполняет и хранит у себя клиент. Важно обратить внимание клиента на потенциальные риски его поведения, и/или на успехи, которых он достиг по сравнению с предыдущими периодами (максимум 15 минут).

Шаг 5. Завершение работы: время для того, чтобы подумать и заполнить «Лист мониторинга модуля». После этого необходимо договориться о следующей встрече, выбрать обоюдно удобную дату, время и место для ее проведения. Также необходимо проговорить необходимость предварительно связаться накануне и подтвердить встречу (максимум 15 минут).

ПОШАГОВОЕ ОПИСАНИЕ

Шаг 1. Вступление (максимум 5–10 минут): в значительной степени «Самооценка» является ключевым модулем программы. Первый модуль был направлен на то, чтобы обсудить основы безопасного секса, прежде чем двигаться дальше к эмоциональным сложностям. И хотя второй модуль, в котором Вы и Ваш подопечный узнавали друг друга, был началом Вашего общего эмоционального путешествия, только сейчас пройдя через это, Вы подошли к рассмотрению более глубоких вопросов, которые влияют на личное решение практиковать безопасный секс или нет.

Во многих смыслах, этот модуль также является вступлением ко всем последующим. Самооценка — это, возможно, единственное, к чему можно обратиться, чтобы узнать, почему человек, который владеет знаниями и осознанно пытается практиковать безопасный секс, не может самостоятельно достичь желаемого. Мы все знаем, что самооценка — это то, насколько позитивно и уверенно мы себя воспринимаем. И в контексте решения о том, практиковать ли безопасный секс или нет, можно сделать вывод, что тема самооценки возникает в том контексте, что человек для себя решает, является ли он достаточно самоуверенным, чтобы следить за тем, чтобы его здоровье не было подорвано его сексуальной жизнью. Но что дальше?

В какой-то степени излишним было бы говорить о том, что причиной незащищенного сексуального контакта для того, кто знает, как сделать это безопасно, является низкая самооценка. Вопрос не в том, страдает ли от низкой самооценки человек, который постоянно подвергает себя риску, а в том, как определить, какая именно форма низкой самооценки проявляется в таком поведении. Чувствует ли такой человек себя менее ценным членом общества из-за того, что он гей? Чувствует ли он себя непривлекательным в физическом отношении?

Возможно, какая-то личная трагедия уничтожила его когда-то сильное чувство собственной ценности? Также может быть, что незащищенное сексуальное поведение является лишь побочным продуктом зависимости от наркотиков или алкоголя, которая само по себе стала результатом низкой самооценки. Или же сильное желание практиковать безопасный секс, возможно, приглушено чувством неполноценности, которое никоим образом не связано с сексуальной идентичностью?

Эти и другие детальные вопросы, связанные с эмоциональной жизнью человека, которые имеют отношение к его сексуальному поведению, будут обсуждаться в этом и последующих модулях. То, как человек обращается с реальностью, его сексуальность, межличностные отношения, жизненные цели, чувство социального положения и отношение к его ВИЧ-статусу — все это можно рассматривать как выражения его самооценки. Более того, рассматривать их в таком свете очень полезно, поскольку это открывает возможность изменения поведения, которое, в противном случае, может остаться таким же. Наша самооценка влияет не только на то, как мы видим самих себя, но также на то, как мы видим мир, с которым мы взаимодействуем. Понимание того, что восприятие самих себя и мира вокруг нас можно изменить, — это уже первые шаги к тому, чтобы изменить их.

Цель этого модуля в том, чтобы в общих чертах посмотреть на самооценку. Вам не придется выявлять специфические проявления самооценки. Ваша задача в том, чтобы рассмотреть, что **отношение других к Вам и отношение Вас к самому себе настолько связаны, что их фактически невозможно отличить**. Мы надеемся, что Вы проясните, что в мире практически не существует вещей, которые нельзя поменять, и ключ к пониманию того, как изменить то, что нам не нравится в себе, — это понять, что большинство того, что нам не нравится, является всего лишь нашим субъективным восприятием, а не данным фактом.

Сказав это, важно все же помнить, что нет быстрых решений проблемы низкой самооценки, и ни перед Вами, ни перед программой не стоит задача повысить самооценку Вашего подопечного к моменту окончания программы. Настоящие и глубокие изменения в самовосприятии и самооценке требуют долгих лет работы, и в зависимости от специфики проблемы, часто нужно профессиональное консультирование. Также это не та сфера, в которой есть какие-то точные ответы. Даже наиболее опытные консультанты нередко не могут найти причины того, почему человек воспринимает и ведет себя именно таким образом. Если учитывая это, то было бы безответственным с нашей стороны предполагать, что мы сможем диагностировать проблему и влиять на изменения в человеке, с которым мы встречаемся достаточно редко и только на протяжении ограниченного промежутка времени.

Цель программы — предоставить подопечным поддержку и информацию, которые могут помочь им изменить жизнь в лучшую сторону. Программа будет вполне выполнена, если Ваш подопечный перестанет подвергать себя риску. В свою очередь, она может по-

служить полезной отправной точкой для самоизучения или вникания в особенности собственной психологии с помощью профессионального консультанта. Программа также может оказаться неэффективной для достижения обеих целей. Что бы ни произошло, с уверенностью можно констатировать только то, что **любое истинное желание изменить что-то, должно исходить от самого подопечного, а мы, со своей стороны, должны помочь ему открывать себя, но не делать это вместо него**.

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Вводное слово о самооценке (максимум 5–10 минут). Вначале уделите некоторое время тому, чтобы представить модуль Вашему подопечному подобно тому, как он был представлен Вам. Важно, чтобы переход внимания в программе к вопросу самооценки не заклеил и не понизил еще более самооценку Вашего подопечного. Самооценка — это всеобъемлющее понятие. Ведь оно включает в себя то, как мы воспринимаем самих себя, а также отсылает нас к тем вещам, которые мы можем в себе изменить. И хотя, вне сомнений, существуют некоторые вещи в нас, которые невозможно изменить, мы точно можем поменять своё восприятие их и ощущение от них. Учítывая это, важно прояснить, что низкая самооценка — это нечто, с чем всем нам приходится жить в той или иной степени. Если есть что-то в нашей жизни, что нам не нравится, всегда есть возможность изменить наше отношение к этому. Сказать, что у кого-то низкая самооценка — это то же самое, что сказать, что у кого-то есть возможность что-то изменить в жизни, но он этого не делает; это правда для всех нас.

Вот короткий перечень вопросов, которые необходимо раскрыть и объяснить Вашему подопечному:

- Суть этого модуля не в том, чтобы определить Ваш уровень самооценки, но в том, чтобы показать, что наше восприятие самих себя и мира вокруг нас и является нашим опытом взаимодействия с миром.
- Каждый, кто хочет достичь чего-то большего в своей жизни, но не делает всего возможного для этого, живет с низкой самооценкой. В этом смысле Вы сами подвергаете себя риску, когда начинаете думать о себе в терминах низкой самооценки.
- У всех нас есть внутренние особенности, которые мы недооцениваем.
- Очень полезно думать о многих проблемах в терминах самооценки, поскольку это дает нам возможность преодолеть их.
- Низкая самооценка не соотносится с высокой самооценкой как черное с белым. Самооценка — это нечто, над чем всегда можно неустанно работать.
- В последующих модулях мы рассмотрим возможные причины того, почему вам не удаётся практиковать безопасный секс. К Вам могут иметь отношение как все из них, так и лишь некоторые (или вообще все окажутся неактуальными).

Блок 2. Практические упражнения (максимум 80 минут):

а) Наши слабые и сильные стороны (максимум 20 минут): Вы и Ваш подопечный должны написать 5 качеств, которые Вам нравятся в себе и 5 качеств, которые не нравятся. Пронумеруйте каждый из списков от 1 до 5, где 1 — это качество, которое Вам больше всего нравится в себе и которое больше всего не нравится. После того, как Вы это делаете, перепишите списки еще раз, но без номеров и без определенного порядка. Теперь Вы и Ваш подопечный должны пронумеровать списки друг друга в зависимости от того, что Вы считаете лучшими или худшими качествами друг у друга.

Вне сомнений, у Вас и Вашего подопечного будут разные представления о том, какие качества лучше или хуже по сравнению с другими. Вполне возможно, что худшее, по мнению Вашего подопечного, качество для вас будет не таким уже и плохим, или даже позитивной характеристикой! Обсудите все эти различия. В тех случаях, когда они будут очень большими, попытайтесь выяснить, в чем же, собственно, причина такого различия. В результате такой дискуссии Вы должны прийти к обсуждению того, как каждый из вас видит устройство мира или общества. Если, например, Вы считаете, что Ваша худшая черта — непунктуальность, а Ваш подопечный не думает, что в этом заключена большая проблема, то дальнейшая дискуссия может выявить то, что Вы верите в необходимость строго организованного общества, а Ваш подопечный уверен, что такая организация делает общество нездоровым.

б) Как мы видим себя — это то, как мы видим мир (максимум 20 минут): это упражнение на самом деле является продолжением предыдущего и создано для того, чтобы помочь прояснить, что любые наши суждения о себе обязательно сопровождаются суждениями о том, каким должен быть мир и общество, в котором мы живем.

Обсудите составленные Вами и Вашим подопечным списки и установите, какие же ценностные суждения о мире и обществе лежат в их основе. Результаты могут не быть очевидными. Например, низкая зарплата — это плохо, потому что только люди с высокой зарплатой высоко ценятся в обществе или потому что более высокий заработок позволяет больше получить от жизни? Красивая внешность — это хорошо, поскольку она позволяет людям показывать свою лучшую сторону, или же другие хотят тех, кто хорошо выглядит?

с) Игра в изменения (максимум 20 минут): все еще с использованием составленных списков попробуйте перевернуть «вверх тормашками» социальные суждения, которые лежат в основе качеств, перечисленных в обоих списках. В некоторых случаях эти суждения могут показаться неконструктивными и противоречить ва-

шей интуиции, другие же наоборот могут показать, что предстоящее в нашем сознании хорошим и полезным может содержать разрушающий или вредный для общества смысл. Чтобы лучше понять, как Вы воспринимаете перевернутый «вверх тормашками» мир, который Вы

только что создали, посмотрите опять на свои списки качеств и расскажите, что Вы теперь чувствуете по этому поводу. Помогает ли измененный мир Вам и Вашему подопечному легче воспринимать те качества, которые казались Вам плохими, или Вы все еще хотите изменить их даже после того, как увидели мир с другой точки зрения? Можете ли Вы все еще называть хорошие качества хорошими, а плохие — плохими, или же Вы вели бы себя по-другому, если бы мир изменился?



д) Игра в настоящее изменения (максимум 20 минут): мы надеемся, что на данном этапе цель этого длительного и многоуровневого упражнения становится очевидной. Не только то, как мы видим себя, зависит от общества и мира, в котором мы живем, но и мир и общество, нравится нам это или нет, тоже влияют на то, как мы видим себя. Когда мы изменили предположения об обществе и мире, которые нам открылись в результате анализа списков хороших и плохих качеств, наше отношение к этим качествам могло измениться (а могло и остаться прежним). Некоторые хорошие или плохие качества могут казаться таковыми независимо от мира или общества, а некоторые целиком основываются на наших суждениях о внешнем мире.

Что это значит? Посмотрите, что случилось с Вашими списками. Хорошие или плохие качества уже не кажутся такими после того, как были изменены предположения о мире и обществе, на которых они базировались? Если некоторые качества являются хорошими или плохими независимо от мира или общества, в то время как другие полностью зависят от внешнего мира, то что это нам говорит о наших отношениях с миром и обществом? Что лучше — приспосабливаться к тому, каким, как мы полагаем, является мир, или же делать то, что считает правильным независимо от внешнего мира? Может ли это значить, что в обеих позициях есть хорошие и плохие стороны? Можем ли мы менять то, что мы думаем о мире или о себе самих? Существует ли правильный способ думать о внешнем мире или себе?

Шаг 3. Обратная связь (максимум 15-20 минут): как упражнения, которое Вы выполняли, повлияли на Вас и на Вашего подопечного? Главной задачей упражнений было не достичь каких-либо выводов, а показать, что когда мы говорим о мире вокруг нас, то невозможны конкретные суждения. Так ли произошло в результате Вашего разговора? Если нет, то почему? Чувствует ли каждый из Вас, что воспринимаемое им в себе самом как нечто позитивное или невоспринимаемое, неизменно, или же это зависит от того, как Вы видите

мир вокруг себя? Замечаете ли Вы, что мир вокруг вас постоянно меняется?

Выделите несколько минут для того, чтобы Вы оба собрались с мыслями и разобрались в том, как этот модуль повлиял на Вас.

Шаг 4. Мониторинг (максимум 15 минут): здесь пора спросить Вашего подопечного о том, были ли у него сексуальные контакты со времени вашей последней встречи. Если были, попросите его показать/заполнить «Таблицу мониторинга сексуального поведения» и обсудите, как эти связи отличались от предыдущих (если какие-либо изменения происходили). Изменил ли предыдущий модуль отношение Вашего подопечного к сексу на протяжении последних нескольких недель, и если да, то каким образом? Был ли эффект ожидаемым или совершенно другим? Думает ли он, что модуль этой недели может изменить его отношение к сексу с тепе-

решного момента до следующей встречи? Заметил ли он какой-либо прогресс? Также, если со времени вашей последней встречи не было значительных изменений в сексуальном поведении, то чувствовал ли Ваш подопечный то же, что и раньше, когда прибегал к своему обычному поведению? Проще говоря, если его поведение не изменилось, то не изменилось ли его отношение к этому?

Шаг 5. Завершение работы (максимум 15 минут): Как и в последней сессии, завершите критическим рассмотрением модуля, программы до этого момента и уделите время изложению чувств по поводу того, что еще предстоит. Назначьте удобное время и место для следующей встречи. Как обычно, пожалуйста, заполните «Лист мониторинга модуля», а также попросите клиента заполнить данный лист и передайте их координатору проекта.

6.5. Модуль 4: Употребление наркотиков и алкоголя

Краткое содержание модуля: Взгляд на отношения Вашего подопечного с наркотиками и алкоголем и их роль в сексуальном поведении. Обратите особое внимание, что этот модуль может стать как самым коротким и легким, так и самым длинным и сложным, в зависимости от личного опыта Вашего подопечного.

Общее время проведения модуля:
85–255 минут.

Основные документы для заполнения и материалы для работы в ходе модуля:

- «Таблица мониторинга сексуального поведения»;
- «Лист мониторинга модуля» для клиента;
- «Лист мониторинга модуля» для ментора;
- Список психоактивных вещества (ПАВ);
- 20 вопросов об употреблении наркотиков и алкоголя;
- «Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя»;
- чистые листы бумаги, ручки;
- дополнительные материалы (если таковые будут).

Базовая информация

Для максимально эффективного распределения информации и времени, которое нужно уделить каждой части модуля, предлагаем работать по следующей пошаговой схеме:

Шаг 1. Вступление. Цель — помочь Вам познакомиться с основами последующего материала модуля. В этой части необходимо коротко вспомнить о том, что Вы обсуждали на предыдущей встрече и рассказать о том, что Вам предстоит обсудить во время этого модуля (максимум 5–10 минут).

Шаг 2. Работа над модулем. Этот модуль должен помочь Вам совместно с Вашим подопечным определить риски, связанные с употреблением алкоголя и наркотиков. Учтите, что длительность и теоретическая, либо практическая направленность модуля, а также время, которое уйдет на его обсуждение, будут напрямую зависеть от того, употреблял ли Ваш подопечный когда-либо алкоголь и наркотики и, если, да, имели ли место злоупотребления и как они влияли на его защищенный/ незащищенный секс.

Блок 1. Наркотики. Важно обсудить употреблял ли/употребляет ли Ваш подопечный наркотики и если да, то какие, при каких обстоятельствах и как часто и какие существуют риски и угрозы в контексте опасного сексуального поведения. Если Ваш подопечный никогда не употреблял наркотиков этот блок можно либо упустить, либо обсудить проблему употребления наркотиков среди геев в целом (максимум 15–90 минут — см. ниже).

Блок 2. Алкоголь. Важно обсудить то, употреблял ли/употребляет ли Ваш подопечный алкоголь и если да, то какой тип спиртного, при каких обстоятельствах и как часто и какие существуют риски и угрозы в контексте опасного сексуального поведения. Если Ваш подопечный никогда не употреблял алкоголя, этот блок можно либо упустить, либо обсудить проблему употребления алкоголя среди геев в целом (максимум 15–90 минут — см. ниже).

Блок 3. Проблема зависимости: этот блок особенно актуален, если Ваш подопечный никогда не употреблял алкоголя и наркотиков. Обсудите в целом ситуацию, существующую в вашем городе, области, стране (максимум 10–20 минут).

Схема обсуждения каждого из блоков: если для клиента актуально употребление и алкоголя, и наркотиков, следует совместить два блока и придерживаться последовательности указанной ниже. Если для клиента актуальна только проблема алкоголя, или только проблема наркотиков, то следует ввести менее актуальный блок как общий и следовать схеме ниже только по актуальной для подопечного проблеме. Если клиент никогда не употреблял ни алкоголя, ни наркотиков, то следует обсуждать все три блока как общие и строить обсуждения, используя схему, приведенную ниже, по своему усмотрению.

а) Что, когда, сколько?: как видно из заголовка, дискуссия об употреблении наркотиков и/или алкоголя Вашим подопечным, и вытекающие из этого угрозы (максимум 5–30 минут).

б) Почему?: исследование того, что Ваш подопечный думает о преимуществах и недостатках от употребления наркотиков и/или алкоголя (максимум 5–30 минут).

в) Секс, наркотики и алкоголь: более детальное рассмотрение того, как употребление наркотиков и/или алкоголя влияет на способность Вашего подопечного практиковать безопасный секс (максимум 5–30 минут).

д) Эксперимент (только в случае, если клиент злоупотребляет алкоголем и/или наркотиками): эксперимент, направленный на то, чтобы помочь Вашему подопечному понять свои отношения с наркотиками и алкоголем. Представление «Таблицы употребления наркотиков и/или алкоголя» (максимум 10–15 мин).

Шаг 3. Обратная связь. Время расспросить Вашего подопечного о том, что он чувствует по поводу программы и оконченного модуля (максимум 10–15 минут).

Шаг 4. Мониторинг. Обсуждение новых записей «Таблицы мониторинга сексуального поведения», которую регулярно заполняет и хранит у себя клиент. Важно обратить внимание клиента на потенциальные риски его поведения, и/или на успехи, которых он достиг по сравнению с предыдущими периодами (максимум 15 минут).

Шаг 5. Завершение работы. Время подумать и заполнить «Лист мониторинга модуля». После этого необходимо договориться о следующей встрече, выбрать обоюдно удобную дату, время и место для ее проведения.

Также необходимо проговорить необходимость предварительно связаться накануне и подтвердить встречу (максимум 15 минут).

ПОШАГОВОЕ ОПИСАНИЕ

Шаг 1. Вступление. Вы, наверное, заметили, что ожидаемая длительность этого модуля существенно колеблется. Причина этого весьма проста: более чем другие модули, этот может просто «не подойти» Вашему подопечному. Ведь он совсем не обязательно употребляет наркотики и алкоголь и не попадает в ситуации, когда их употребление влияет на его способность практиковать безопасный секс. Кроме того, он мог уже пройти через стадию употребления алкоголя и наркотиков и иметь достаточно четкое представление о том, как они на него влияют. В любом из этих случаев, Вам и Вашему подопечному стоит просто обсудить проблему употребления алкоголя и/или наркотиков среди геев в целом и коротко пройти по заданиям этого модуля, или уделить больше внимания размышлениям (если Ваш подопечный никогда не употреблял) или же вспомнить предыдущий опыт (если он оправляется от периода злоупотребления).

Кроме этих двух случаев, этот модуль подойдет любому мужчине-гею. Поскольку наркотики и алкоголь активно присутствуют в среде геев, маловероятно, чтобы мужчина, который принадлежит к этой среде, ни разу не оказывался в ситуациях, когда алкоголь и/или наркотики влияли на его сексуальную жизнь. Для того, чтобы они на вас влияли, не обязательно иметь зависимость. Как мы все знаем, те группы, в которых часто и много употребляют наркотики, существенно отличаются от тех, в которых этого не наблюдается: люди менее сдержанны и даже если они трезвы, то шансы, что на их отношения с другими людьми будут влиять наркотики и/или алкоголь значительно выше.

Наша цель — посмотреть на то, как наркотики и алкоголь влияют на способность человека практиковать безопасный секс. И опять же, хотя очень желательно было бы, чтобы произошел переход от беспорядочного до ответственного употребления, мы не можем ставить это в качестве реалистичной цели. Если Ваш подопечный просто начнет понимать, как употребление алкоголя и наркотиков может повлиять на его общую цель — не заразиться ВИЧ, — это уже успех.

Шаг 2. Работа над модулем. Этот модуль должен помочь Вам совместно с Вашим подопечным определить риски связанные с употреблением алкоголя и наркотиков. Учтите, что длительность и теоретическая, либо практическая направленность модуля, а также время, которое уйдет на его обсуждение, будет напрямую зависеть от того, употреблял ли Ваш подопечный когда-либо алкоголь и наркотики и, если, да, имели ли место злоупотребления и как они влияли на его защищенный/незащищенный секс. Перед началом работы по каждому из блоков и с общими упражнениями определите объем необходимой работы с Вашим подопечным. Для этого проясните 2 ключевых момента:

1.) Употреблял ли Ваш клиент когда-либо наркотики? И, если, да, то какие? Как часто/с какой периодичностью (даже если это был один раз, попросите клиента об этом рассказать)?

2.) Употреблял ли Ваш клиент когда-либо алкоголь? И, если, да, то какой тип алкоголя? Как часто/с какой периодичностью (даже если это был один раз, попросите клиента об этом рассказать)?

После этого, если Вы определили потенциальное злоупотребление алкоголем и/или наркотиков, выделите несколько минут, чтобы ответить на **20 вопросов об употреблении наркотиков и алкоголя**, которые Вы получили. Просто пройдитесь по вопросам, не применяя их непосредственно к Вашему подопечному. Обсудите, почему, по Вашему мнению, положительный ответ на любой из вопросов может свидетельствовать о зависимости. Помните, что если у Вашего подопечного серьезные проблемы с наркотиками и/или алкоголем, то Вам необходимо приложить максимум усилий, чтобы не представлять вопросы как причастные к нему. **Мы не в том положении, чтобы ставить диагноз о наличии зависимости, но мы можем предоставить информацию, с помощью которой Ваш подопечный может прояснить для себя, есть ли она у него.**

Блок 1. Наркотики. Важно обсудить употреблял ли/употребляет ли Ваш подопечный наркотики и если да, то какие, при каких условиях, как часто и какие существуют риски и угрозы в контексте опасного сексуального поведения. Если Ваш подопечный никогда не употреблял наркотиков, этот блок можно либо упустить, либо обсудить проблему употребления наркотиков среди геев в целом.

Блок 2. Алкоголь. Важно обсудить то, употреблял ли/употребляет ли Ваш подопечный алкоголь и если да, то какой тип спиртного, при каких условиях и как часто и какие существуют риски и угрозы в контексте опасного сексуального поведения. Если Ваш подопечный никогда не употреблял алкоголь, этот блок можно либо упустить, либо обсудить проблему употребления алкоголя среди геев в целом.

Блок 3. Проблема зависимости. Этот блок особенно актуален, если Ваш подопечный никогда не употреблял алкоголь и наркотиков. Обсудите в целом, какая ситуация существует в вашем городе, области, стране.

Посмотреть на зависимость. Практически любое исследование, проведенное на эту тему, показывает, что уровень зависимости от наркотиков или алкоголя среди геев и бисексуалов значительно выше, чем в среднем. Возможно, важное значение имеет и тот факт, что нет общего объяснения почему так происходит. Как Вы и Ваш подопечный можете объяснить это? Это генетически, культурно, психологически обусловлено или же является результатом всех троих факторов, или же ни одного из них? В этом вопросе нет правильных или неправильных ответов, поэтому просто подкидывайте идеи, чтобы узнать, что думает другой.

Схема обсуждения каждого из блоков. Если для клиента актуально употребление и алкоголя и наркотиков, следует совместить два блока и соблюдать последовательность указанной ниже. Если для клиента актуальна только проблема алкоголя, или только проблема наркотиков, то нужно ввести менее актуальный блок как общий и следовать схеме ниже только по актуальной для подопечного проблеме. Если клиент никогда не употреблял ни алкоголя, ни наркотиков, то следует обсуждать все три блока как общие и строить обсуждения с использованием схемы, приведенной ниже, по своему усмотрению.

а) Что, когда, сколько?: уделите некоторое время обсуждению каждого из видов употребляемого вами наркотиков и алкоголя. Что употребляете Вы и Ваш подопечный? При каких обстоятельствах Вы это употребляете? Когда употребляете, что и в каких количествах? Обычно в результате употребления наркотиков и/или алкоголя Вы остаетесь просто слегка «навеселе» или же напиваетесь до потери сознания?

Чтобы облегчить этот шаг, Вы получите Список психоактивных вещества (ПАВ), популярных среди геев, а также эффект от их употребления и вероятные угрозы. После короткого обсуждения Вы и Ваш подопечный должны пройти по списку, выделив неизвестные, и проранжировав употребленные и употребляемые.

Сделав это, просмотрите список с указанием эффектов и угроз от употребляемых наркотиков. Укажите, согласен ли каждый из вас с этими утверждениями в зависимости от своего личного опыта. Объясните, почему Вы соглашаетесь или нет: возможно, это потому, что Ваш опыт употребления никогда не был достаточно высоким, чтобы оценить все возможные негативные эффекты? Или же Вы не испытали негативных симптомов несмотря на обильное употребление? Вы испытали негативные эффекты, но приписали их другим факторам? Вы согласны с описанными эффектами, но все же продолжаете употреблять?

б) Почему?: этот следующий шаг наиболее подходит тем, кто положительно ответил на предыдущий вопрос в отношении одного или же нескольких видов наркотиков. Ваша цель сейчас — заставить Вашего подопечного обдумать, действительно ли он считает, что позитивные эффекты от употребления наркотиков и алкоголя перевешивают негативные или же он продолжает употреблять, хотя полагает, что ему лучше будет без них. Чтобы точно это прояснить, Вам может помочь составление списка «за» и «против» для каждого наркотика, который Ваш подопечный интенсивно использует. Или же может оказаться более эффективным просто обсудить, какие есть преимущества употребления и как они соотносятся с возможным ущербом.

Самый важный аспект этого шага — провести время, исследуя, какие преимущества в употребляемом им наркотике или же виде алкоголя усматривает Ваш подопечный. Это может оказаться более сложным, чем кажется, поскольку вполне возможно, что ему никогда не приходилось обдумывать позитивные или же негативные последствия употребления и ему может быть сложно выражать свои чувства. Вот несколько вопросов, которые Вы можете поставить, чтобы стимулировать дискуссию, если столкнетесь с такой ситуацией:

- Помогают ли ему наркотики и алкоголь знакомиться с новыми людьми?
- Чувствует ли он себя благодаря им более раскрепощенным в сексуальном плане?
- Является ли употребление наркотиков или алкоголя просто чем-то, что делают все из его окружения?
- Ему скучно без них?
- Чувствует ли он, что вынужден употреблять их?
- Чувствует ли он, что, используя их, сбрасывает с себя груз забот?

А касательно негативных аспектов:

- Впадает ли он в депрессию, будучи лишен наркотиков?
- Отключается ли он иногда в результате употребления?
- Делает ли в результате употребления что-то, о чем потом в трезвом состоянии жалеет?
- Делают ли они его более восприимчивым к влиянию других людей, в том числе касательно незащищенного секса?
- Есть у него в семье истории употребления наркотиков и/или алкоголя, которые заставляют его спроецировать их на себя?

Воспользуйтесь этими вопросами как общим руководством, но ни в коем случае не ограничивайте себя. На данный момент у вас уже должна быть целая сеть историй, которыми Вы можете поделиться с

Вашим подопечным. Воспользуйтесь этими знаниями и собственным чувствами и ощущениями, чтобы задать именно те вопросы, которые Вы считаете уместными на данном этапе Вашего общения.

с) Секс, наркотики и алкоголь. Продолжая с того, что Вы узнали в ходе выполнения предыдущего задания, теперь обратите внимание напрямую на то, каким образом употребление наркотиков и/или алкоголя влияет на сексуальную жизнь Вашего подопечного. Цель этой части — узнать, есть ли различие между сексуальными отношениями, которые происходят, когда человек трезв и когда находится под воздействием наркотиков и/или алкоголя. Очевидно, что, делая нас менее сдержанными, наркотики и алкоголь могут влиять на нашу решимость касательно безопасного секса и мы легче можем поддаваться на уговоры, чего бы не случилось, если бы решение принималось в трезвом состоянии.

Благодаря Карте сексуального поведения, у вас уже есть представление о том, насколько часто алкоголь или наркотики присутствуют в ситуациях, когда имел место незащищенный секс. Но все же это не обязательно значит, что причиной такого поведения был алкоголь. Если наркотики и/или алкоголь всегда присутствуют в тех ситуациях, результатом которых может быть рискованное сексуальное поведение, то связь между этими двумя факторами может быть и косвенной, и прямой.



На самом деле, в такой ситуации нет точного способа узнать, насколько весомой была роль наркотиков и/или алкоголя. Если Вы столкнулись с такой проблемой, Вам могут помочь следующие вопросы:

- На вечеринках Вы планируете безопасный секс только до того, как начинаете принимать наркотики или алкоголь?
- Есть ли какой-то определенный момент, когда Ваши планы меняются? Если есть, то совпадает ли это с моментом, когда наступает эффект от наркотиков или алкоголя?
- Возможно, ситуации, ведущие к незащищенному сексу, просто не случаются, если Вы не принимаете наркотики или алкоголь?

(Не забудьте также задать Ваши личные вопросы, в зависимости от того, что Вы знаете о вашем подопечном.)

Также в этой ситуации стоит посмотреть на то, играет ли важную роль употребление алкоголя или наркотиков в принятии решения о незащищенном сексе. Соглашались ли Ваш подопечный когда-либо на незащищенный секс под давлением человека, который был опьянен/под кайфом, в то время, когда он сам был трезв? Попадал ли он в ситуацию, когда употребление наркотиков и/или алкоголя им самим и его партнеров играло одинаково важную роль?

d) Эксперимент (только в случае, если клиент злоупотребляет алкоголем и/или наркотиками). Если окажется, что употребление наркотиков и/или алкоголя играет важную роль в вовлечении в незащищенный секс Вашим подопечным (или же если это невозможно точно оценить), попросите его воздержаться от употребления наркотиков или алкоголя или хотя бы существенно ограничить их употребление в следующих 2 или 3 ситуациях, в которых обычно он бы употреблял их и был бы открыт к сексуальным встречам, которые могли привести к незащищенному сексу (но в то же время, например, не просите его воздерживаться от шампанского на семейном ужине на Новый год).

Дайте Вашему подопечному **«Таблицу употребления наркотиков и/или алкоголя»**, которая сопровождает этот модуль, и попросите его заполнять ее как можно лучше после каждой ночи употребления.

В зависимости от того, насколько релевантен этот эксперимент Вашему подопечному, и того, насколько часто он использует наркотики и/или алкоголь в подходящих ситуациях, следует просматривать заполненную карту в секции мониторинга каждого последующего модуля до завершения. По завершению работы над модулями еще раз обратитесь к 20 вопросам о наркотиках и алкоголе и оцените, были ли изменения в отношении Вашего подопечного к ним.

Шаг 3. Обратная связь (максимум 10–15 минут).

Как обычно, выделите несколько минут, чтобы оценить то, что Ваш подопечный чувствует по поводу полученной информации. Также спросите его, как много он выучил, и думает ли он, что это повлияет на употребление им наркотиков и/или алкоголя. Поскольку эффект этого модуля будет существенно отличаться в зависимости от употребления наркотиков и/или алкоголя Вашим подопечным, этот разговор может занять от 10 секунд до 10 минут и даже больше. Как бы то ни было, важно одновременно дать Вашему подопечному возможность высказаться, а Вам — узнать, насколько эффективным для него был этот модуль. Если будет уместно, Вы также можете рассказать Вашему подопечному, что есть организации, которые могут напрямую помогать людям, способным понять, что они злоупотребляют разными веществами, или же он может обратиться в Вашу организацию к психологу, или другому специалисту.

Шаг 4. Мониторинг (максимум 15 минут).

Здесь пора спросить Вашего подопечного о том, были ли у него сексуальные контакты со времени Вашей последней встречи. Если были, попросите его показать/заполнить **«Таблицу мониторинга сексуального поведения»** и обсудите, как эти связи отличались от предыдущих (если какие-либо изменения происходили). Изменил ли предыдущий модуль отношение Вашего подопечного к сексу на протяжении последних нескольких недель, и если да, то каким образом? Был ли эффект ожидаемым или совершенно другим? Думает ли он, что модуль этой недели может изменить его отношение к сексу с теперешнего момента до следующей встречи? Начал ли он замечать какой-либо прогресс? Также, если со времени вашей последней встречи значительных изменений в сексуальном поведении не произошло, то чувствовал ли Ваш подопечный то же, что и раньше, когда прибегал к своему обычному поведению? Проще говоря, если его поведение не изменилось, то не изменилось ли его отношение к этому?

Шаг 5. Завершение работы (максимум 15 минут).

Как и в последней сессии, завершите критическим рассмотрением модуля, хода программы до этого момента и опишите ощущения по поводу предстоящего. Назначьте удобное время и место для следующей встречи. Как обычно, пожалуйста, заполните **«Лист мониторинга модуля»**, а также попросите клиента заполнить данный лист и передайте их координатору проекта.

6.6. Модуль 5: Быть геем*

Краткое содержание модуля:
Взгляд на то, что значит быть геем / бисексуалом в современном обществе.

Общее время проведения модуля: 140–180 минут.

Основные документы для заполнения и материалы для работы в ходе модуля:

Анкета БАСК

- «Таблица мониторинга сексуального поведения»;
- «Лист мониторинга модуля» для клиента;
- «Лист мониторинга модуля» для ментора;
- заламинированные картинки с изображениями мужчин в разных формах и размерах, делающие разные вещи;
- «Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя» (при необходимости);
- чистые листы бумаги, ручки.

Для максимально эффективного распределения информации и времени, которое нужно уделить каждой части модуля, предлагаем работать по следующей пошаговой схеме:

Шаг 1. Вступление. Цель — помочь Вам познакомиться с основами последующего материала модуля. В этой части необходимо коротко вспомнить о том, что Вы обсуждали на предыдущей встрече, и рассказать о том, что Вам предстоит обсудить во время этого модуля (5–10 минут).

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Поделиться гей-историей. Узнайте историю и взаимный опыт в качестве мужчин-геев (максимум 30 минут).

Блок 2. «За» и «против». Обсудите, что Вам нравится и не нравится в своём статусе гея (максимум 30 минут).

Блок 3. «До» и «после». Поделитесь вашими переживаниями касательно того, что изменилось с тех пор, как Вы начали исследовать, что значит «быть геем» (максимум 30 минут).

Блок 4. Образы и стереотипы. Возможность взглянуть на то, что общество и мы сами вкладываем в понятие «быть геем» (максимум 30 минут).

Шаг 3. Обратная связь. Время расспросить Вашего подопечного о том, что он чувствует по поводу программы и оконченного модуля (максимум 15–20 минут).

* Этот модуль также направлен на бисексуальных мужчин. В большинстве случаев, те, кто считает себя бисексуалом, может просто заменять слово «гей» на «бисексуал». Поскольку целью модуля является исследование того, с какими проблемами сталкиваются МСМ в определении своей сексуальности, бисексуальные участники программы должны понимать, что обращаются к гомосексуальной стороне своей двухгранной сексуальности.



Шаг 4. Мониторинг.

Обсуждение новых записей «Таблицы мониторинга сексуального поведения», которую регулярно заполняет и хранит у себя клиент. Важно обратить внимание клиента на потенциальные риски его поведения, и/или на успехи, которых он достиг по сравнению с предыдущими периодами (максимум 15 минут).

Шаг 5. Завершение работы. Время подумать и заполнить «Лист мониторинга модуля». После этого необходимо договориться о следующей встрече, выбрать обоюдно удобную дату, время и место для ее проведения. Также необходимо проговорить необходимость предварительно связаться накануне и подтвердить встречу (максимум 15 минут).

ПОШАГОВОЕ ОПИСАНИЕ

Шаг 1. Вступление. Цель этого модуля не настолько очевидна, как может показаться на первый взгляд. В каком-то смысле, каждый знает, что значит, быть геем. Это значит, что вас в сексуальном плане привлекают люди Вашего пола, а не другого. Но достаточно ли полное это определение? Конечно же, оно полностью правильно и всеобъемлюще. Любой человек, гей или нет, не может не согласиться, что не зависимо от возраста или же сексуальной активности, гей — это тот, кто ориентирован гомосексуально, а не гетеросексуально. И если бы этим все исчерпывалось бы, этот модуль был бы не нужен, а хватило бы простой проверки словаря.

Но нам нужен этот модуль, поскольку в современном мире «быть геем» значит (или же может значить) значительно больше, чем просто «человек, которого в сексуальном плане привлекают люди его пола». У слова «гей» есть свои культурные подтексты, которые выходят за рамки беспристрастного определения из словаря. Во многих смыслах, расширение определения так, чтобы оно включало и культурные ассоциации, является характеристикой нашего времени. «Геев» современное общество воспринимает гораздо толерантнее, чем это было совсем недавно. И хотя все еще далеко до полного искоренения гомофобии, сегодняшний относительно либеральный климат привел к тому, что образы и тексты геев получили широкое распространение в средствах массовой информации.

Но это может быть не так просто. Во многих случаях то, что включено в понятие «образ гея», может не помогать в самореализации, а, наоборот, мешать. Геи точно так же, как и остальные члены общества, очень различны между собой, и у каждого из них своя собственная индивидуальность (в этом смысле просто словарное определение наиболее правильно). Мы — обычные люди, и нас отличает друг от друга только сексуальная ориентация. Все остальное — второстепенно. Поэтому в существовании сильного и узнаваемого образа гея есть

** Collins Paperback Dictionary, HarperCollins (1995).

позитив для тех, кто чувствует свою близость с таким образом, но он также может запутывать других, кто тоже является геем, но чувствует, что в большей или меньшей степени пребывает за пределами гей-сообщества, к которому предположительно принадлежит.

Итак, что значит «быть геем»? Это только психологическая характеристика или же она имеет определенные культурные подтексты? Возможно, лучший ответ на этот вопрос состоит в том, что для каждого «быть геем» значит что-то своё. Ибо как нельзя отрицать того, что существует узнаваемая гей-культура, для вливания в которую нужно просто быть геем, также нельзя не признать того, что культурная направленность человека никоим образом не влияет на его определение как гея.

Цель этого модуля — исследовать преимущества и подводные камни самоидентификации геев в современном обществе. И хотя, возможно, не стоило бы это слишком подчеркивать, но сейчас мы находимся на пересечении. Сейчас атмосфера в одно и то же время либеральна и гомофобна, что может запутывать геев. Безопасное пространство, которое предлагается гей-культурой, может остановить начало процесса самопознания, что необходимо каждому для того, чтобы стать полноценной здоровой личностью. Гей-культура может стать местом освобождения, но она также может превратиться в гетто, принадлежность к которому будет скорее выражать усвоенную гомофобию, чем уверенность в себе. Нет никаких простых ответов и для каждого из нас — наш собственный опыт того, что значит «быть геем» будет и должен отличаться. В этом суть индивидуальности и если этот модуль можно считать успешным, если в результате это послание удастся донести до Вашего подопечного.

Выделите некоторое время для того, чтобы представить этот модуль Вашему подопечному так же, как представили его Вам. Разница между собственно геем и самоидентификацией в качестве гея, возможно, прежде не осознавалась и сейчас может показаться немного чуждой Вашему подопечному.

Вот несколько вопросов, которые Вы возможно захотите затронуть:

- Многие люди страдают от усвоенной гомофобии (отрицательное отношение к себе из-за того, что ты являешься геем) длительное время после того, как они признали свою сексуальную ориентацию и начали вести стиль жизни гея. Признание не обязательно значит полное принятие самого себя. Это может быть только один из многих шагов.
- Цель этого модуля не в том, чтобы поставить под вопрос Вашу идентичность как гея, но в том, чтобы выяснить, как Вы соотносите себя с гей-культурой или остальным обществом.
- Нет правильного или неправильного способа «быть геем».
- Есть столько же разных способов «быть геем» сколько и людей, которые являются геями. «Быть геем» значит что-то своё для каждого из нас.
- Очень легко потерять часть своей личности, если принимать идентичность как часть большей культурной группы. Это правда для гей-культуры так же, как и для других культурных групп.

- Принадлежность к группе никогда не должна означать компромиссы с самим собой. Вы должны чувствовать, что Вы вольны выбирать те части гей-культуры, которые Вам нравятся, и отрицать те, которые Вам не подходят. Это Ваш выбор.

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Поделиться гей-историей: Подобно тому, как Вы это делали в «Поделиться историей», Вы и Ваш подопечный должны уделить какое-то время тому, чтобы узнать друг друга, на этот раз именно в статусе мужчин-геев. Когда и как Вы впервые осознали, что являетесь геем? Как много времени прошло с того времени до момента открытого признания? Как прошло признание? Каким был первый сексуальный опыт?

Очевидно, здесь есть много всего для обсуждения. Пусть разговор развивается природным образом, но все же проверьте, чтобы были подняты следующие вопросы:

- Первые чувства и то, что Ваш подопечный чувствовал по поводу них.
- Опыт признания.
- Первый сексуальный опыт.
- Включение (или же невключение) в гей-сообщество.
- Семья и друзья в контексте вашей гомосексуальности.
- Религия в контексте вашей гомосексуальности.

Как и в других модулях, это неполный список вопросов, и Вы должны свободно добавлять другие в зависимости от того, что Вам известно о вашем подопечном. Но в то же время не давайте разговору сбиться с курса. Идентичность мужчины-гея — тема весьма широкая, а значит, разговор на эту тему легко может перейти в приятную болтовню без определенной направленности. Старайтесь как можно строже придерживаться темы и поставленных задач.

Блок 2. «За» и «против». Четко определив, что для Вас значит «быть геем», Вы и Ваш подопечный должны написать список из 5 вещей, в контексте которых Вам нравится «быть геем» и 5 вещей, которые в этой роли не нравятся. Подобно упражнению в модуле «Самооценка», обсудите то, какие есть предположения на счет того, что значит «быть геем», лежащие в основе этих симпатий или антипатий, и также поговорите о том, поменялись бы списки каждого из вас, если бы эти предположения были бы другими?

Блок 3. «До» и «после». Это упражнение базируется на тех изменениях, которые произошли во всех нас, когда мы признались в том, что являемся гомосексуальными и восприняли идентичность геев. Как уже обсуждалось выше, точно так же, как и осознание себя в качестве гея, признание своей гомосексуальности значит разное для каждого из нас. То, скрываем ли мы свою гомосексуальность от друзей, семьи, коллег или же нет, не

* Конечно, возможно, что ваш подопечный не признался вообще или же полностью. Вместе с тем, поскольку участие в этой программе предполагает определенный уровень самоосознания в качестве гея, в целях программы достаточно будет сконцентрироваться на моменте, когда ваш подопечный перестал просто интересоваться тем, что значит быть геем, к моменту, когда начал вести жизнь гея. В таком случае решение не говорить всем или же отдельным членам семьи или друзьям об этом однозначно является важным пунктом программы.

имеет значения в рамках данного упражнения. Опять же, важен сам момент перехода, когда чувство принадлежности к гей-сообществу из формы идеи перешло в практику.

Вспользуйтесь списками, составленными в предыдущем упражнении, если это поможет, или же просто обсудите с Вашим подопечным то, что, по Вашему мнению, потеряли Вы оба, признав свою гомосексуальность и то, что приобрели, будь то негативным или позитивным. Есть ли что-то, что Вашему подопечному пришлось бросить, из-за того, что это «не подходило» под понятие «быть геем»? Потерял ли он контакты с кем-то, кто, по его мнению, не принял бы его, и не определив точно отношение этого человека? Есть ли какие-то части жизни, которые ему лично не нравятся, но он принимает и проживает их просто потому, что чувствует, будто это часть самоидентификации в качестве гея? Является ли он сейчас все тем же человеком, что и раньше?

Скорее всего, в этом вопросе будет очень много всего, что надо будет обсудить, поэтому постарайтесь не слишком увлекаться деталями. Нужно досконально изучить вопрос о том, является ли что-то очень важное из потерянного и приобретённого, по мнению Вашего подопечного, последствием принятия стиля жизни гей-сообщества. Чтобы глубоко исследовать каждое значительное изменение, воспользуйтесь стилем вопросов, которые были представлены в модуле «Самооценка».

Блок 4. Образы и стереотипы. Вам раздали ламинированные картинки с изображениями различных мужчин в разной одежде, выполняющих различные действия.

Посмотрите на них с Вашим подопечным и обсудите, видите ли Вы в этих картинках что-либо такое, что заставляет Вас считать изображенных мужчин геями или же людьми традиционной ориентации. Это должно быть легким упражнением, но с его помощью Вы сможете открыть много стереотипов и предубеждений, которые есть даже у мужчин-геев. Записывайте все стереотипы и предубеждения, которые возникнут в процессе разговора.

После того, как Вы просмотрите все изображения и составите список предубеждений, обсудите их и задайте себе вопрос о том, являются ли они истинными, или же существуют другие интерпретации образов, отличных от данных предубеждений.

В процессе выполнения этого упражнения должно стать очевидным, что «быть геем» в более широком



культурном смысле может значить все, что нам захочется. Как мы уже узнали в модуле «Самооценка», только очень немногие факты в этом мире нельзя изменить, но даже к тем, которые нельзя изменить, можно изменить отношения. Учитывая это, как Вы и Ваш подопечный воспринимаете себя как геи и каким образом Вы как мужчины-геи соотноситесь с гей-сообществом в целом? Насколько далеки Ваши восприятия себя от сформулированного в словаре определения? Чувствуете ли Вы или Ваш подопечный, что культурные подтексты на счет того, что значит быть геем, позитивные, негативные или смешанные? Помните, что единственный правильный ответ — открытая дискуссия.

Шаг 3. Обратная связь. Как обычно, выделите несколько минут, чтобы оценить, что Ваш подопечный чувствует по поводу полученной информации. Дайте возможность клиенту проговорить ключевые идеи, которые он вынес из модуля.

Шаг 4. Мониторинг. Здесь пора спросить Вашего подопечного о том, были ли у него сексуальные контакты со времени вашей последней встречи. Если были, попросите его показать/заполнить **«Таблицу мониторинга сексуального поведения»** и обсудите, как эти связи отличались от предыдущих (если какие-либо изменения происходили). Изменил ли предыдущий модуль отношение Вашего подопечного к сексу на протяжении последних нескольких недель, и если да, то каким образом? Был ли эффект ожидаемым или совершенно другим? Думает ли он, что модуль этой недели может изменить его отношение к сексу с теперешнего момента до следующей встречи? Заметил ли он какой-либо прогресс? Также, если со времени вашей последней встречи не было значительных изменений в сексуальном поведении, то чувствовал ли Ваш подопечный то же, что и раньше, когда повторял свое предыдущее поведение? Проще говоря, если его поведение не изменилось, то не изменилось ли его отношение к этому? Кроме того, если у Вашего подопечного есть проблемы с алкоголем и/или наркотиками, необходимо, чтобы он показал/заполнил **«Таблицу употребления наркотиков и/или алкоголя»**. Эту таблицу следует обсуждать по аналогии с таблицей мониторинга сексуального поведения.

Шаг 5. Завершение работы. Как и в последней сессии, завершите критическим рассмотрением модуля, программы до этого момента и чувств о том, что еще предстоит. Назначьте удобное время и место для следующей встречи. Как обычно, пожалуйста, заполните **«Лист мониторинга модуля»**, а также попросите клиента заполнить данный лист и передайте их координатору проекта. Не забудьте, что по окончании этого модуля клиент должен будет заполнить анкету **БАСК**.

6.7. Модуль 6: Партнерские отношения

Краткое содержание модуля: более детальное рассмотрение сексуальности и любви в контексте попытки оставаться ВИЧ-негативным.

Общее время проведения модуля:
120–180 минут.

Основные документы для заполнения и материалы для работы в ходе модуля:

- «Таблица мониторинга сексуального поведения»;
- «Лист мониторинга модуля» для клиента;
- «Лист мониторинга модуля» для ментора;
- «Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя» (при необходимости);
- чистые листы бумаги, ручки.

Для максимально эффективного распределения информации и времени, которое нужно уделить каждой части модуля, предлагаем работать по следующей пошаговой схеме:

Шаг 1. Вступление. Цель — выяснить, что Ваш подопечный ожидает от вступления в сексуальные и партнерские отношения с другими мужчинами. В этой части необходимо коротко вспомнить о том, что Вы обсуждали на предыдущей встрече, и рассказать о том, что Вам предстоит обсудить во время этого модуля (максимум 5–10 минут).

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Поделиться историями партнерских отношений: Как и раньше, но в этот раз рассказать об партнерских отношениях и сексуальных отношениях (максимум 45 минут).

Блок 2. Чего мы хотим?: Используя инструменты, изученные в других модулях, исследовать, какие существуют приоритеты при вступлении в отношения любого типа (максимум 45 минут).

Шаг 3. Обратная связь: время расспросить Вашего подопечного о том, что он чувствует по поводу программы и оконченного модуля (максимум 15–20 минут).

Шаг 4. Мониторинг: обсуждение новых записей «Таблицы мониторинга сексуального поведения», которую регулярно заполняет и хранит у себя клиент. Важно обратить внимание клиента на потенциальные риски его поведения, и/или на успехи, которых он достиг по сравнению с предыдущими периодами (максимум 15 минут).

Шаг 5. Завершение работы: время подумать и заполнить «Лист мониторинга модуля». После этого необходимо договориться о следующей встрече, выбрать обоюдную удобную дату, время и место для ее проведе-

ния. Также необходимо проговорить необходимость предварительно связаться накануне и подтвердить встречу (максимум 15 минут).

ПОШАГОВОЕ ОПИСАНИЕ



Шаг 1. Вступление: думайте об этом модуле как о второй части модуля «Быть геем». В первой части мы исследовали, что в современном обществе значит «быть гомосексуальным» и обнаружили, что это включает в себя более широкий массив атрибутов, при этом то, что человеку нравится кто-то его же пола, — отнюдь не главная особен-

ность. И мы также, надеюсь, обнаружили, что личное самоощущение себя как гея редко совпадает со всеми атрибутами популяризированной гей-культуры. Вместе с тем, как никто другой в обществе, мужчины-геи свободны в изучении и разработке тех своих специфических черт, которые помогают быть самими собой и заниматься тем, что интересует нас на самом деле.

Тем не менее, есть один аспект жизни гея, который мы не можем изменить, если по-прежнему осознаем себя как мужчин-геев: тот факт, что нас привлекают в сексуальном плане мужчины и мы влюбляемся в них. Цель этого модуля — исследовать «словарные определения» того, что значит быть геем во всех многочисленных проявлениях. Всякий раз, когда мы занимаемся сексом с другим мужчиной, будь то отношения на одну ночь, начало серьезных отношений и привязанностей на всю жизнь или что-то среднее, мы вступаем в партнерские отношения. Мы отдаем частичку себя кому-либо, кто взамен отдает часть себя нам. И какой бы маленькой или большой не была частичка себя, которую мы отдаем, тот факт, что этот обмен происходит, не вызывает никаких сомнений. То, чем мы обмениваемся, может быть, а часто и есть, полно смысла и красоты. Малозначимые увлечения и серьезные отношения объединены именно тем, что включают в себя элемент обмена между двумя людьми. Будь это просто сексуальные отношения или душевная близость, вступая в любую сексуальную связь, мы даем согласие отказаться от части себя в надежде на то, что мы получим что-то стоящее взамен.

Цель этого модуля — посмотреть на то, что Ваш подопечный ожидает от вступления в сексуальные партнерские отношения с другими мужчинами. Из-за этого, в какой-то степени этот модуль наиболее тесно связан с тем, что является нашей главной целью — остаться ВИЧ-негативным. Проще говоря, более чем остальные факторы, именно сексуальные контакты являются неосторимыми причинами инфицирования ВИЧ. Однако, несмотря на то, что это в каком-то смысле, неоспоримо, Вы должны быть осторожны, чтобы не уделять слишком большого внимания этому факту. Программа в целом разработана с учетом того факта, что люди являются сложными существами и установить причины их поведения путем их простого рассмотрения, тем более единичного, почти невозможно... Таким образом, хотя ожидания и мнения о партнерских отношениях Вашего

подопечного следует изучать очень детально, программа предусматривает необходимость исследования много других аспектов внутреннего мира Вашего подопечного, которые, возможно, — по крайней мере, внешне — кажутся менее актуальными.

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Поделиться историями партнерства.

Да, как Вы уже дважды делали, Вы и Ваш подопечный должны теперь провести некоторое время для знакомства друг с другом, на этот раз не просто как люди и даже не как геи, а как мужчины-геи, которые имеют отношения любого типа и уровня интенсивности. И если курс был успешным до этого момента, теперь Вы должны знать друг друга достаточно хорошо, чтобы чувствовать себя достаточно комфортно, и поделиться достаточно интимными темами друг с другом.

Это упражнение — возможно, даже более, чем любая другая часть программы — даст Вам шанс доказать свое мастерство в качестве ментора. Говорить свободно и открыто о сексе не обязательно будет легко. С одной стороны, Вы не должны упускать из виду в процессе обсуждения полезные и важные моменты, с другой, нужно следить за тем, чтобы в общении не появилось сексуальности. Будем надеяться, что благодаря самому характеру отношений, которые Вы и Ваш подопечный установили за многие предыдущие недели, Вам не придется активно поддерживать профессиональные отношения в течение этого модуля (и, в частности, этого упражнения), а в случае, если возникнет такая необходимость, было бы целесообразно просмотреть имеющийся у вас материал о границах и освежить эту информацию для себя самого перед началом этого модуля.

Несмотря на это предупреждение, однако, верно также и то, что обсуждаемые вопросы не должны быть откровенно сексуальными сами по себе. Более интересным является процесс, ведущий к сексуальным связям, а не сами связи. Мы хотим посмотреть, в первую очередь на то, что движет Вашим подопечным в выборе его поведения, а не поведение само по себе.

Вот несколько вопросов, которые необходимо помнить:

- С какими мужчинами у тебя обычно бывает секс?
- Насколько, как тебе кажется, они похожи на мужчин твоей мечты (если таковые есть)?
- Как происходит большинство встреч? Ищете ли Вы активно кого-либо, или же встреча происходит без активного поиска с Вашей стороны, или оба варианта возможны?
- Как обычно можно обозначить, что такое удовлетворительная сексуальная встреча? Есть ли какая-либо заметная связь между тем, как встреча происходит и тем, является ли она удовлетворительной?
- Вы больше ищете встреч на один раз, коротких или длительных отношений?

Эти вопросы являются лишь примерами того, что Вам следует спрашивать — Вы знаете Вашего подопечного и должны быть в состоянии приспособить обсуждение к его особенностям. Помните, что Вы не должны выпрашивать информацию, Ваша цель — открытый

обмен информацией, и от Вас требуется готовность предоставить любую личную информацию подобную той, которую Вы пытаетесь получить от Вашего подопечного. Прежде всего, это упражнение направлено на то, чтобы Ваш подопечный осознал, что его сексуальная жизнь — это его собственный выбор, и только он сам его контролирует, это не просто что-то, что с ним случается по воли случая. Ваша цель, особенно в этой секции, не в том, чтобы прийти к каким-либо конкретным выводам, но в том, чтобы показать возможность обсуждать эти вопросы в новом контексте — несексуальном, безопасном окружении, направленном на то, чтобы оставаться ВИЧ-негативным.

Блок 2. Чего мы хотим?: Это упражнение призвано прояснить некоторую информацию, которая всплыла во время первого упражнения. Попросите Вашего подопечного составить два списка из 10 качеств, ранжированных по степени важности: в первом списке перечислить то, что он *хочет* получать в результате сексуальных связей, а во втором — то, что он *получает*.

1. Сексуальная разрядка/Оргазм.
2. Эмоциональная интимность.
3. Чувство причастности/Принятие.
4. Дружба.
5. Длительные отношения/Любовь.
6. Безопасность.
7. Риск/Чувство возбуждения.
8. Бегство/Отвлечение внимания.
9. Новые ощущения/Любопытство.
10. Самовыражение.



Теперь, глядя на любые расхождения между двумя списками, обсудите, что Ваш подопечный чувствует по этому поводу и как может объяснить причины расхождений. Пусть это рассмотрение будет крайне обстоятельным. Проверьте, может ли причина, указанная для одного расхождения, послужить и причиной для другого. Возможно, Ваш подопечный не будет понимать в чем причина того, что идеальная ситуация и реальная не совпадают. Попросите его сказать, что он чувствует, изучая расхождения между двумя списками и думал ли он раньше в подобном свете о своей сексуальной жизни. Дает ли это ему возможность представить возможные изменения, которые он мог сделать, для того, чтобы максимально приблизить два списка.

Наконец, после обсуждения, попросите его еще раз распределить человеческие достоинства по степени важности, на этот раз с учётом своих реалистичных и здоровых ожиданий касательно их относительной важности. Например, он хотел бы поставить на первое место Любовь, но боится, что если он так сделает, то обречет себя на неудачу? Зная себя, чувствует ли он, что ему стоит поставить сексуальную разрядку выше, чем ему хотелось бы?

Следующий шаг — обратиться к технике опрашивания, которую Вы изучили в модуле «Самооценка», для того, чтобы узнать, к какому миру принадлежит «реали-

стичность» Вашего подопечного. Будет ли составленный им список актуальным только для него или для любого мужчины-гея, или для любого человека вообще? Возможно, он устанавливает планку слишком высоко или же наоборот слишком низко? Если это так, то каковы вероятные причины этого?

Опять-таки как всегда, важно помнить, что даже если существуют очевидно правильные и очевидно неправильные вещи, в рамках программы мы не можем высказываться по этому поводу. **Наше правило — добиться открытого обсуждения тем, которые без нашего вмешательства Ваш подопечный оставил бы без внимания.**

Шаг 3. Обратная связь. Учитывая то, что Вы дошли до некоторых очень личных и интимных вопросов, эта часть может занять больше времени, чем обычно. В этом модуле было меньше шагов, чем в остальных, не только потому, что Шаг 2 был довольно интенсивным, но также и для того, чтобы оставить больше времени для дискуссии в конце модуля. Надлежащим образом используйте это время и поощряйте Вашего подопечного высказываться как можно больше, настолько, насколько ему будет необходимо. Узнайте, что он чувствует из-за того, что Вы обсуждали его сексуальность настолько открыто. Считает ли он, что это помогло ему каким-либо образом, в том числе в плане понимания самого себя? Сделал ли он какие-либо неожиданные открытия для себя самого и если да, то что это за открытия и считает ли он, что они будут влиять на него в будущем? Пусть разговор длится до тех пор, пока не исчерпается сам по себе, но следите за тем, чтобы Ваш подопечный не чувствовал себя слишком уязвимым до закрытия обсуждения.

Шаг 4. Мониторинг. В этом и следующих модулях, Вы будете **использовать «Таблицу мониторинга**

сексуального поведения» более интенсивно, чем Вы раньше или даже в следующих модулях. На этот раз Вы будете рассматривать ее со ссылкой на вышеуказанные упражнения. Попросите Вашего подопечного оценить указанные в Таблице отношения с точки зрения качества. Делайте все возможное, чтобы этот процесс проходил в как можно более неофициальной обстановке. Вместо того чтобы просто задать ему контрольные вопросы, попросите Вашего подопечного рассмотреть все его последние отношения с точки зрения его ожиданий — насколько они близки или далеки от них. Это может быть трудно для него по различным причинам, начиная с того, что он просто забыл о них, и заканчивая его эмоциональной неопытностью. Также, если Ваш подопечный никогда не думал о своем сексуальном опыте в таком свете, ему может быть трудно найти нужные слова или оценить собственный опыт для того, чтобы четко высказать свое отношение к нему. В любом случае, не ускоряйте ход событий, если разговор не развивается сам по себе. Ибо хотя открытое обсуждение было бы наиболее предпочтительным и результативным, ускоряя события, Вы принесете больше вреда, чем пользы. К тому же, если у Вашего подопечного есть проблемы с алкоголем и/или наркотиками, необходимо, чтобы он показал/заполнил **«Таблицу употребления наркотиков и/или алкоголя»**. Эту таблицу необходимо обсуждать по аналогии с таблицей мониторинга сексуального поведения.

Шаг 5. Завершение работы. Как и в последней сессии, завершите критическим рассмотрением модуля, программы до этого момента и чувств о том, что еще предстоит. Назначьте удобное время и место для следующей встречи. Как обычно, пожалуйста, заполните **«Лист мониторинга модуля»**, а также попросите клиента заполнить данный лист и передайте их координатору проекта.

6.8. Модуль 7: Столкновение с проблемой

Краткое содержание модуля: непосредственное рассмотрение причин, по которым Ваш подопечный испытывает трудности с использованием презервативов.

Общее время проведения модуля:
125–180 минут.

Основные документы для заполнения и материалы для работы в ходе модуля:

- «Таблица мониторинга сексуального поведения»;
- «Лист мониторинга модуля» для клиента;
- «Лист мониторинга модуля» для ментора;
- чистые листы бумаги, ручки;
- «Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя» (при необходимости);
- «Шкала самооценки использования презервативов (ШСИП)».

Базовая информация

Для максимально эффективного распределения информации и времени, которое нужно уделить каждой части модуля, предлагаем работать по следующей пошаговой схеме:

Шаг 1. Вступление. Цель — помочь Вам познакомиться с основами последующего материала модуля. В этой части необходимо коротко вспомнить о том, что Вы обсуждали на предыдущей встрече, и рассказать о том, что Вам предстоит обсудить во время этого модуля (5–10 минут).

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Правильное использование презервативов. Определите самые важные вопросы, которые будут подниматься в ходе беседы, а именно практические навыки использования презервативов и возможные психологические барьеры к использованию, которые могут возникнуть у вас и Вашего партнера (максимум 15–25 минут).

Блок 2. Практические упражнения:

а) Почему не используются презервативы? Применение «Шкалы самооценки использования презервативов» для определения причин, по которым они используются не всегда или не часто (максимум 30–45 минут).

б) Использование Ваших навыков. Воспользуйтесь техниками, изученными во время программы, чтобы проверить результаты предыдущего упражнения (максимум 30–45 минут)

Шаг 3. Обратная связь. Время расспросить Вашего подопечного о том, что он чувствует по поводу программы и оконченного модуля (максимум 15–25 минут).

Шаг 4. Мониторинг. Обсуждение новых записей «Таблицы мониторинга сексуального поведения», которую регулярно заполняет и хранит у себя клиент. Важно обратить внимание клиента на потенциальные риски его поведения, и/или на успехи, которых он достиг по

сравнению с предыдущими периодами (максимум 15 минут).

Шаг 5. Завершение работы. Время подумать и заполнить «Лист мониторинга модуля». После этого необходимо договориться о следующей встрече, выбрать обоюдно удобную дату, время и место для ее проведения. Также необходимо проговорить необходимость предварительно связаться накануне и подтвердить встречу (максимум 15 минут).

ПОШАГОВОЕ ОПИСАНИЕ

Шаг 1. Вступление. Использование презервативов может вызывать проблемы, даже если нас уже учили ими пользоваться. Происходит это, конечно же, потому, что для их использования нужно намного больше, чем простое понимание того, как их правильно и эффективно применять. Сложности могут возникнуть из-за множества других, менее очевидных, но, возможно, более тягостных и потенциально разрушительных причин. Презервативы встают между Вами и Вашим партнером, как в прямом, так и в переносном смысле. Несмотря на то, что они являются необходимой частью любого безопасного сексуального контакта, кондомы не слишком сексуальны. Препграда, которую они создают, чтобы обезопасить Вас и Вашего партнера, все равно остается препградой. Принимая во внимание, что в сексе партнеры пытаются установить близость, разрушая препграды, презервативы часто могут выглядеть незваными гостями. Таким образом, правильное и эффективное использование презервативов означает не только убедиться, что ты надел их верно и использовал достаточно смазки. Это также значит преодолеть те явные причины, по которым практически никому из нас не нравятся презервативы, и пользоваться ими, не позволяя этому становиться на пути той близости, которой все мы ожидаем от сексуального опыта.

Цель данного модуля — выявить и обсудить этот аспект безопасного секса. Самую большую угрозу нашей безопасности представляет неловкость, ощущаемая при использовании презервативов, не из-за того, что отбивает желание ими пользоваться. Дело в том, что неловкость достаточно часто усложняет обсуждение данного вопроса, даже когда нам этого хотелось бы. Потенциально безопасное пространство, которое презервативы создают между двумя людьми, может, таким образом, стать прибежищем невысказанных страхов и предположений, которые могут привести к отказу от их использования. «Подумает ли он, что я ВИЧ-позитивный?», «Не сочтет ли он, что я думаю, что он ВИЧ-позитивный?», «Мне действительно нравится этот парень, и я не хочу портить момент». Это понятные, но, несмотря на это, очень пагубные мысли, которые могут повлиять на нашу решимость заговорить о вопросе презервативов перед сексом. Более того, даже если мы решились и заговорили об использовании презервативов, отсутствие доброй воли со стороны партнера может сломить эту хрупкую решимость.

Возможно, самой сложной частью преодоления этой препграды является тот факт, что, вовлекая людей в обет

молчания, она создает проблему там, где ее могло и не быть. Молчание насчет использования презервативов способно легко спровоцировать незащищенный секс между двумя людьми, которые в противном случае были бы в большей безопасности. Надеемся, что, поговорив об этой проблеме здесь, Ваш подопечный сможет укрепить уверенность и решимость начать говорить о ней, когда это действительно будет нужно.

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Правильное использование презервативов. Как Вы уже делали в некоторых предыдущих модулях, потратьте немного времени на знакомство Вашего подопечного с основной идеей модуля. Не пропустите следующие пункты:

- Как правильно выбирать, где покупать, где хранить и как правильно использовать презерватив?
- Психологический барьер и препятствия, которые могут создавать между Вами и Вашим партнером презервативы. Фокус в том, как найти возможность преодолеть его, не разрушая Вашего веселья или вашей близости.
- Из-за того, что использование презервативов часто ассоциируется с ВИЧ и венерическими заболеваниями, контрацептивы также могут создать препятствия в общении, поскольку Вы или Ваш партнер попытаетесь избежать разговора на эту тему в страхе предположить, что один из вас может быть ВИЧ-позитивен.

Блок 2. Практические упражнения:

а) Почему не использовать презервативы? Несмотря на то, что программа была разработана таким образом, чтобы делать как можно меньше предпосылок о ее участниках, трудности с использованием презервативов — предпосылка, которую смело можно допустить. Хотя есть и те (это так называемые «ипохондрики»), кто заботится о своём сексуальном здоровье, несмотря на все предосторожности (вплоть до воздержания), принятые, чтобы обеспечить свою безопасность. Каждый, кто на самом деле волнуется насчет инфицирования ВИЧ во время случайных сексуальных контактов, кроме исключений, подтверждающих правило, волнуется из-за неудачи в использовании презервативом.

Далее в этой части Вы попытаетесь рассмотреть причины, по которым Ваш подопечный не способен пользоваться презервативами все время или хотя бы во время анального секса. Во многих отношениях рассмотрение этого вопроса завершает центральную часть программы. С момента, когда Вы начали Ваш эмоциональный путь с модуля «Поделитесь историей», Вы и Ваш подопечный накопили достаточный опыт для того, чтобы помочь Вам задать этот вопрос, понимая все последствия, которые он может за собой повлечь. В определенном смысле существует только две составляющие безопасного секса: знание, что презервативы помогут Вам себя обезопасить, и собственно их использование. Однако, если по поводу первого компонента размышлять особенно не требуется, второй заставляет задуматься тщательнее. Как мы уже установили, причин, по которым

кто-то решается на незащищенный секс, столько же, сколько людей, которые им занимаются. Несмотря на это, хочется верить, что, проработав предыдущие модули, Вы и Ваш подопечный теперь обладаете более широким эмоциональным словарем, и это позволит Вам, наконец, рассмотреть причины, по которым он подвергает себя риску, а значит, что это действительно благотворно скажется на его желании не делать больше этого.

Для начала покажите Вашему подопечному «**Шкалу самооценки использования презервативов**» и попросите его просмотреть ее, отметив утверждения, с которыми он не согласен/совершенно не согласен (или согласен/совершенно согласен, в случае, если это отмечено). Когда он сделает это, просто пройдитесь по его ответам и обсудите, почему он решил так или иначе. Самое важное здесь — чтобы он получил возможность обсудить любой вопрос, который у него возникнет на счет разных аспектов пользования презервативами. Принимая во внимание, что причина, по которой Ваш подопечный участвует в программе, — то, что он признал имеющиеся у него затруднения с защищенным сексом, здесь ничего не достигнешь, указывая правильные или неправильные подходы к использованию презервативов. Ключевой момент — чтобы он смог говорить о том, что чувствует, поскольку если он когда-либо изменит отношение, удерживающее его от использования презервативов, то первым необходимым шагом на пути к этому будет возможность свободно и комфортно говорить на данную тему. Не спрашивайте о его чувствах, позволяйте ему выразить их.

б) Использование Ваших навыков. Упражнение простое: используя навыки, полученные в модуле «Самооценка», и те, которые Вы развивали до нынешнего момента, исследуйте с Вашим подопечным предпосылки, которые, как он чувствует, лежат в основе утверждений, выбранных им из «**Шкалы самооценки использования презервативов**». Если, например, Ваш подопечный был совершенно не согласен с № 20 и думал, что настроен совершенно испортится, если использовать презервативы, Вы можете спросить, могут ли быть случаи, когда этого не произошло бы. Еще Вы могли бы проанализировать, идет ли речь о его настрое или о настрое его партнера. Уверен ли он, что его партнер тоже будет ощущать испорченный настрой?

Поскольку невозможно предвидеть, какие утверждения он выберет, Вы сами решаете, как лучше всего реагировать на те из них, которые он выскажет, используя опыт, полученный Вами в течение программы.

Это одновременно ключевая часть программы и возможность для Вас проверить себя как наставника. Не забывайте, однако, все время оглядываться на Вашего подопечного, отвечая на его реакции и не загоняя его туда, где он явно не будет чувствовать себя комфортно.



Вы можете следовать простой 3-уровневой схеме, чтобы убедиться, что тщательно проверили утверждения, которые отметил Ваш подопечный:

1. **Найдите предпосылки**, которые являются условиями возможности утверждений. В случае № 20, это могло бы, например, означать, что настрой зависит от последовательного течения событий, который появление презерватива прерывает.
2. **Поставьте под вопрос предпосылки** и посмотрите, имеет ли Ваш подопечный явные причины придерживаться их. Взглянув снова на № 20, возможно, подобные соображения высказывал бывший партнер, что стало причиной принимать их как должное. Если предпосылка опровергнута, изменится ли его поведение, или он продолжит поступать так же, как и раньше?
3. **Обсудите результаты** только что сделанного и спросите его, чувствует ли он, что осмысление его поведения претерпело изменения. Этот шаг на самом деле является объединением первых двух, и предназначен убедиться, что, в случае если предпосылка действительно стоит на пути желаемого, он осознает наличие расстояния между ними и то, что его желания — это самые надежные предположения, которые он может сделать.

Похоже, много тем, которых Вы касались в программе так давно, всплывут, будь это неспособность отстаивать свое мнение из-за низкой самооценки или неспособность вспомнить об использовании презерватива в нетрезвом состоянии. У Вас будет много о чем поразмыслить и понять. Но, учитывая то, что отношения, которые Вы выстраивали с Вашим подопечным, основывались на доверии и открытости, в процессе Вы не должны чувствовать себя одиноко.

Шаг 3. Обратная связь. Как обычно, выделите несколько минут, чтобы оценить, что Ваш подопечный

чувствует по поводу полученной информации. Дайте возможность клиенту проговорить ключевые идеи, которые он вынес из модуля.

Шаг 4. Мониторинг. Здесь пора спросить Вашего подопечного о том, были ли у него сексуальные контакты со времени Вашей последней встречи. Если были, попросите его показать/заполнить **«Таблицу мониторинга сексуального поведения»** и обсудите, как эти связи отличались от предыдущих (если какие-либо изменения происходили). Изменил ли предыдущий модуль отношение Вашего подопечного к сексу на протяжении последних нескольких недель, и если да, то каким образом? Был ли эффект ожидаемым или совершенно другим? Думает ли он, что модуль этой недели может изменить его отношение к сексу с теперешнего момента до следующей встречи? Начал ли он чувствовать какой-либо прогресс? Также, если со времени вашей последней встречи не было значительных изменений в сексуальном поведении, то чувствовал ли Ваш подопечный то же, что и раньше, когда прибегал к своему обычному поведению? Проще говоря, если его поведение не изменилось, то не изменилось ли его отношение к этому? Также, если у Вашего подопечного есть проблемы с алкоголем и/или наркотиками, необходимо также, чтобы он показал/заполнил **«Таблицу употребления наркотиков и/или алкоголя»**. Эту таблицу необходимо обсуждать по аналогии с таблицей мониторинга сексуального поведения.

Шаг 5. Завершение работы. Как и в последней сессии, завершите всё критическим рассмотрением модуля, хода программы до этого момента и опишите ощущения по поводу предстоящего. Назначьте удобное время и место для следующей встречи. Как обычно, пожалуйста, заполните **«Лист мониторинга модуля»**, а также попросите клиента заполнить данный лист и передайте их координатору проекта.

6.9. Модуль 8: Социальная роль и ответственность

Краткое содержание модуля:

В этом модуле рассматриваются более широкие, социальные вопросы, связанные с ВИЧ-негативным статусом, а также представление о том, какой может быть жизнь с ВИЧ.

Общее время проведения модуля: 120–165 минут.

Основные документы для заполнения и материалы для работы в ходе модуля:

- «Таблица мониторинга сексуального поведения»;
- «Лист мониторинга модуля» для клиента;
- «Лист мониторинга модуля» для ментора;
- «Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя» (при необходимости);
- чистые листы бумаги, ручки;
- «Жизнь с ВИЧ: Личный опыт».

Базовая информация

Для максимально эффективного распределения информации и времени, которое нужно уделить каждой части модуля, предлагаем работать по следующей пошаговой схеме:

Шаг 1. Вступление. Цель — помочь Вам познакомиться с основами последующего материала модуля. В этой части необходимо коротко вспомнить о том, что Вы обсуждали на предыдущей встрече, и рассказать о том, что Вам предстоит обсудить во время этого модуля (5–10 минут).

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Какая моя роль? Узнать, что Ваш подопечный думает о своей социальной ответственности в качестве ВИЧ-негативного мужчины-гея (максимум 15–25 минут).

Блок 2. ВИЧ и закон. Рассмотреть правовую ответственность при жизни с ВИЧ (максимум 15–25 минут).

Блок 3. Жизнь без ВИЧ и закон? Представляем возможные правовые последствия жизни без ВИЧ (максимум 15–25 минут).

Блок 4. Жизнь с ВИЧ. Представить себе жизнь с ВИЧ (максимум 20–25 мин).

Шаг 3. Обратная связь. Время расспросить Вашего подопечного о том, что он чувствует по поводу программы и оконченного модуля (максимум 20–25 мин).

Шаг 4. Мониторинг. Обсуждение новых записей «Таблицы мониторинга сексуального поведения», которую регулярно заполняет и хранит у себя клиент. Важно обратить внимание клиента на потенциальные

риски его поведения, и/или на успехи, которых он достиг по сравнению с предыдущими периодами (15 мин).

Шаг 5. Завершение работы. Время подумать и заполнить «Лист мониторинга модуля». После этого необходимо договориться о следующей встрече, выбрать обоюдно удобную дату, время и место для ее проведения. Также необходимо проговорить необходимость предварительно связаться накануне и подтвердить встречу (15 мин).



ПОШАГОВОЕ ОПИСАНИЕ

Шаг 1. Вступление: Это предпоследний модуль программы и он в какой-то мере напоминает первый, поскольку большая его часть будет состоять из информации, а не обсуждения чувств. Это не значит, что чувства не будут играть значительной роли. Совсем наоборот. Но в отличие от предыдущих модулей, они будут сопоставляться с объективным юридическим статусом относительно передачи ВИЧ и с иногда сложной реальностью жизни с ВИЧ.

Некоторым образом, этот модуль вместе с первым — как подпорки для книг, которые подпирают в значительной мере очень личностные, внутренние и относительные предыдущих модулей посередине внешними, межличностным миром законности и охраны общественного здоровья. И так должно быть. Поскольку хотя критически важно совершать путешествия внутрь самих себя, подобно как это было сделано в основной части программы, очень важно также помнить, для чего эти путешествия предпринимаются. Поняв лучше характер нашего отношения к себе самим, мы сможем лучше понять, как мы относимся к миру в общем. Более того, если мы не перенесем наши внутренние открытия на тяжелые жизненные ситуации и людей, с которыми мы встречаемся по жизни, то эти путешествия теряют большую часть смысла. Наша жизнь открыта бесконечному количеству возможностей, но так же правда в том, что она включает в себя других людей, которые так же проживают бесконечное количество возможностей, которые иногда могут раздражать и мешать. В случае с ВИЧ, как и в любых других жизненных ситуациях, успешное разрешение сложностей включает в себя понимание и себя, и мира, в котором мы живём, и того, как они пересекаются таким образом, чтобы оба получили максимальную выгоду. Вы уже должны знать, что оно включает в себя. Главное в этом пункте — четко проследить, каким образом то, через что прошли Вы и Ваш подопечный, соотносится с более широкой картиной, а также обсудить, почему каждый из вас пришел на эту программу. В этом смысле модуль направлен не только на то, чтобы повысить осознание того, что значит быть ВИЧ-негативным и ВИЧ-позитивным в теперешнем обществе, но также акцентировать внимание на реальности и мире по окончании программы.

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Какая моя роль?

Выделите некоторое время, чтобы обсудить какие наиболее серьезные проблемы могут быть причиной того, что человеку не удается оставаться ВИЧ-негативным. Поддерживайте дискуссию в максимально неформальном стиле, пытаясь спровоцировать Вашего подопечного высказывать личное мнение, а не просто соглашаться с Вами. Учитывая это, вот перечень вопросов, которые необходимо поднять в этой дискуссии, независимо от того, как на них будет реагировать Ваш подопечный:

- Думали ли Вы когда-нибудь о том, сколько обществу будет стоить поддерживать Вас здоровым в случае, если Вы заразитесь ВИЧ?
- Как бы изменилось Ваше сексуальное поведение, если бы Вы стали ВИЧ-позитивным, и почему?
- Думаете ли Вы когда-нибудь о том, как Ваше инфицирование ВИЧ может повлиять на Вашу семью и друзей?
- Задумывались ли Вы когда-нибудь о том, как Ваше инфицирование ВИЧ повлияло бы на общество в целом?
- Думали ли Вы когда-нибудь о ВИЧ как о социальном явлении или же Вы обычно думаете только о его возможном влиянии на Вас?

Цель этого разговора не в том, чтобы заставить Вашего подопечного почувствовать свою вину, а просто в том, чтобы дать ему возможность высказать своё отношение к ВИЧ в качестве члена общества. Как наставник, будьте готовы к тому, что Ваш подопечный обратит все свои мысли только на то, как ВИЧ может повлиять на него, и захочет начать активную дискуссию по поводу поднятых вопросов. Старайтесь не поддаваться этому. Хотя несомненно вопросы профилактики ВИЧ важнее, чем личностные, навязывание их Вашему подопечному поставит под угрозу чувство ответственности, которое у него уже есть, и отдалит его от любых позитивных идей, которые он приобрел в результате программы. Будьте осторожны!

Блок 2. ВИЧ и закон

Возможно, Вы знаете, что согласно ст. 130 Уголовного Кодекса Украины «Заражение вирусом иммунодефицита человека, или другой неизлечимой инфекционной болезнью» в среднем за год осуждают около 10 человек. Обсудите ситуацию в Украине. Известны ли Вам факты намеренного инфицирования?

Хотя нельзя точно определить, какое именно поведение повлечет наказание (ведь закон все еще дорабатывается, следовательно, нет четких предписаний на этот счёт). Из указанных выше случаев можно сделать вывод, что, если у вас ВИЧ, то вам угрожает уголовное наказание, если:

1. Ваш партнер не знает, что у вас ВИЧ;
2. Вы ему не сообщаете;
3. Вы не пользуетесь презервативом при анальном сексе;
4. В результате этого он инфицируется;
5. Он решает заявить в милицию.

Выделите несколько минут, чтобы обсудить, что Вы оба думаете по поводу такого закона. Справедлив ли он? Возможно, он заходит слишком далеко или же наоборот? Равноценно ли наказание преступлению? Пожаловался бы кто-нибудь из вас в милицию, если был бы инфицирован таким образом? Несет ли ответственность и сам инфицированный мужчина за то, что не настоял на использовании презерватива?

Блок 3. Жизнь без ВИЧ и закон

После того, как Вы узнали, что каждый из Вас думает о существующем законе, представьте себе другую, достаточно маловероятную ситуацию, когда людей преследовали бы в судебном порядке за то, что они позволили себя инфицировать ВИЧ. Идея кажется абсурдной, но попробуйте не обращать на это внимания и попытайтесь представить себе то, что позволяло применять к «проштрафившимся» меры сурового воздействия? Какие факторы влияли бы на тяжесть наказания? Могло бы невежество быть оправданием? Конечно, это упражнение не должно быть слишком серьезным. В основе этого упражнения лежит серьезный вопрос о том, насколько заболевание ВИЧ является проблемой общества, а насколько с ним приходится иметь дело людям, которые это общество составляют. Если кто-то инфицирован ВИЧ, общество тоже становится более уязвимым. Где заканчивается личная ответственность и начинаются обязанности перед обществом?

Блок 4. Жизнь с ВИЧ

Вы получили раздаточный материал «Жизнь с ВИЧ: Личный опыт». Прочтите их вместе — либо вслух, либо по очереди. После этого, на основе информации из прочитанных рекомендаций каждый из Вас должен составить список из 5 вещей в перечне того, что, по его мнению, является наихудшим в статусе ВИЧ-позитивного, и 5 позитивных вещей, которые он получит в случае инфицирования. Когда Вы закончите списки, сравните их, начиная с худших вещей. Обсудите то, почему Вы расположили их именно в таком порядке, и то, как по Вашему мнению, Вы будете справляться с каждым из этих аспектов инфицирования ВИЧ. Что касается позитивных вещей, которые Вы можете приобрести в случае инфицирования, постарайтесь посмотреть на другие аспекты Вашей жизни, чтобы увидеть, сможете ли Вы наслаждаться всеми этими позитивными вещами без заражения ВИЧ.

Цель этого упражнения двояка. Во-первых, это должно отвлечь Вас и Вашего подопечного от мыслей о том, как оставаться ВИЧ-негативным, и переключить на то, чтобы взглянуть в лицо другой, куда более сложной ситуации, связанной с ВИЧ. Во-вторых, и в связи с первой целью, это упражнение даст Вам возможность предста-



вить себе участников программы для ВИЧ-позитивных людей. Обсудите этот вопрос с Вашим подопечным. Кроме каких-то очевидных вещей, чем еще может отличаться программа для ВИЧ-позитивных?

Шаг 3. Обратная связь: Как обычно, выделите несколько минут, чтобы оценить, что Ваш подопечный чувствует по поводу полученной информации. Поменялись ли его взгляды на проблему ВИЧ/СПИДа, когда он поставил себя на место ВИЧ-позитивного человека?

Шаг 4. Мониторинг. Здесь пора спросить Вашего подопечного о том, были ли у него сексуальные контакты со времени Вашей последней встречи. Если были, попросите его показать/заполнить «Таблицу мониторинга сексуального поведения» и обсудите, как эти связи отличались от предыдущих (если какие-либо изменения происходили). Изменил ли предыдущий модуль отношение Вашего подопечного к сексу на протяжении последних нескольких недель, и если да, то каким образом? Был ли эффект ожидаемым или совершенно другим? Думает ли он, что модуль этой недели может

изменить его отношение к сексу с теперешнего момента до следующей встречи? Заметил ли он какой-либо прогресс? Также, если со времени вашей последней встречи не было значительных изменений в сексуальном поведении, то чувствовал ли Ваш подопечный то же, что и раньше, когда повторял свое предыдущее поведение? Проще говоря, если его поведение не изменилось, то не изменилось ли его отношение к этому? Кроме того, если у Вашего подопечного есть проблемы с алкоголем и/или наркотиками, необходимо, чтобы он показал/заполнил **«Таблицу употребления наркотиков и/или алкоголя»**. Эту таблицу следует обсуждать по аналогии с таблицей мониторинга сексуального поведения.

Шаг 5. Завершение работы. Как и в последней сессии, завершите всё критическим рассмотрением модуля, хода программы до этого момента и опишите ощущения по поводу предстоящего. Назначьте удобное время и место для следующей встречи. Как обычно, пожалуйста, заполните **«Лист мониторинга модуля»**, а также попросите клиента заполнить данный лист и передайте их координатору проекта.

6.10. Модуль 9: Постановка цели

Краткое содержание модуля. Это финальный модуль, в котором рассматриваются подходы к постановкам цели и то, как они помогают, или же препятствуют их достижению.

Общее время проведения модуля: 160–185 минут.

Основные документы для заполнения и материалы для работы в ходе модуля:

- «Таблица мониторинга сексуального поведения»;
- «Лист мониторинга модуля» для клиента;
- «Лист мониторинга модуля» для ментора;
- «Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя» (при необходимости);
- 20 вопросов об употреблении наркотиков и алкоголя (при необходимости);
- анкета БАСК;
- чистые листы бумаги, ручки.

Базовая информация

Для максимально эффективного распределения информации и времени, которое нужно уделить каждой части модуля, предлагаем работать по следующей пошаговой схеме:

Шаг 1. Вступление. Цель — помочь Вам познакомиться с основами последующего материала модуля. В этой части необходимо коротко вспомнить о том, что Вы обсуждали на предыдущей встрече, и рассказать о том, что Вам предстоит обсудить во время этого модуля (5–10 минут).

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Успехи и поражения.

а) Мысли об успехе и поражении. Неформальная беседа о том, что Вы оба думаете о Вашей способности достигать целей (максимум 10–15 мин).

б) Момент успеха. Вам стоит рассмотреть случай достижения Вашим подопечным важной цели и установить, как это стало возможным (максимум 15–20 мин).

с) Момент поражения. То же самое, но со случаем, когда дела не идут хорошо (максимум 15–20 мин).

Блок 2. Успехи и поражения в использовании презервативов.

а) Сценарии успеха и поражения в использовании презервативов. Использование только что полученной информации в процессе рассмотрения обстоятельств незащищенного секса (максимум 20 мин).

б) Исключительные случаи. Рассмотрение случаев, когда незащищенный сексуальный контакт не состоялся, хотя казалось, что должен был произойти (максимум 15 мин).

Блок 3. План успеха. Планирование способов достижения успеха с принятием временных поражений (максимум 30 мин).



Шаг 3. Мониторинг. Обсуждение новых записей «Таблицы мониторинга сексуального поведения», которую регулярно заполняет и хранит у себя клиент. Важно обратить внимание клиента на потенциальные риски его поведения, и/или на успехи, которых он достиг по сравнению с предыдущими периодами (15 мин).

Шаг 4. Последняя обратная связь. Время расспросить Вашего подопечного о том, что он чувствует по поводу программы и оконченного модуля (максимум 20–25 мин).

Шаг 5. Завершение работы. Время подумать и заполнить «Лист мониторинга модуля». После этого необходимо договориться о следующей встрече, выбрать обоюдно удобную дату, время и место для ее проведения. Также необходимо проговорить необходимость предварительно связаться накануне и подтвердить встречу (15 мин).

ПОШАГОВОЕ ОПИСАНИЕ

Шаг 1. Вступление. Во многих отношениях этот модуль можно было бы назвать «Как справляться с неудачами», поскольку основная часть обучения правильному построению и достижению целей предполагает овладение навыками правильного поведения в том случае, если Вам что-то не удастся. Попытки достичь чего-либо неминуемо влекут за собой неудачи. В противном случае речь не шла бы о попытках. Мы бы просто решали что-то сделать и делали бы это. Попытка, по определению, включает возможность потерпеть поражение в том, что мы пытаемся сделать. Подобно этому, говорить о достижении чего-либо имеет смысл только в том случае, если присутствует возможность недостижения, то есть неудачи. Действительно, мы получаем удовлетворение от достижения цели, поскольку знаем, что это что-то особенное, что-то такое, что не обязательно должно было случиться.

Но взглянем правде в лицо, это не всегда легко держать в памяти. Когда мы достигаем успеха, наша радость может заставить нас легко забыть о спектре поражения и, более того, когда мы терпим поражение, то часто убеждаем себя в том, что успех — это нечто невозможное, а не то, что просто не случилось в этот раз. Вот почему этот модуль называется «Построение целей», а не «Как справиться с неудачей». Ведь, хотя эти два названия практически взаимозаменяемы, поскольку строить цели значит иметь дело с неудачами и наоборот, вероятно, лучше обращать внимание на позитивную сторону, имея, однако, в виду негативную. В основном мы хотим рассмотреть, каким образом стратегии успеха должны принимать во внимание неудачи, а не то, каким образом неудачи часто мешают нам увидеть возможность успеха.

Важность модуля должна быть очевидной. Для участников этой программы попытки практиковать безопасный секс часто бывают неудачными. Мы хотим рассмо-

треть то, каким образом Ваш подопечный справляется с неудачами и усложняет ли это достижение цели. Все мы знаем, как просто несколько неприятностей могут зачеркнуть период, когда все было не так уж плохо. Исследуя отношение подопечного к успеху и поражению, этот модуль не обязательно исправит все ошибки, но хотя бы откроет ему глаза на то, что, возможно, проблема не в его целях, а в том, как он на них смотрит.

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Успехи и поражения.

а) Мысли об успехе и поражении. Вместо обычного представления модуля начните просто с разговора о том, что успех и поражение значат для вас обоих. Будьте честны и открыты, но также попытайтесь использовать вышеизложенные идеи в дискуссии. Таким образом, хотя Вы можете полностью соглашаться с оптимистическим взглядом на достижение целей, изложенным ранее, Вы скорее всего сокрушаетесь, если попытаетесь убедить подопечного или себя в том, что на практике всегда поступаете в соответствии с этим взглядом. Хотя трудно не согласиться, когда все разложено по полочкам в черно-белом цвете, однако еще труднее все время придерживаться абсолютно позитивного взгляда на достижение целей. Все мы время от времени бываем обескуражены, независимо от того, насколько позитивны наши взгляды в то время, когда мы можем взглянуть на них без эмоций. Реальность всегда иная.

Итак, целью этой секции является как исследование Ваших представлений и представлений Вашего подопечного, а также того, что Вы часто чувствуете и переживаете независимо от Ваших представлений. Как часто Ваши представления о наилучшем способе достижения целей не совпадают с тем, что Вы испытываете, когда пытаетесь это сделать? В чем, по-Вашему, может заключаться причина несоответствия? В нереалистичных стандартах или в необходимости приложить больше усилий? Старайтесь держать дискуссию как можно более открытой. Вместо поиска ответов стремитесь создать атмосферу их отсутствия. Вспоминая работу в модуле «Самооценка», попытайтесь показать, как любая неудача, независимо от ее природы, может рассматриваться как остановка на пути к успеху, и, точно так же, любой успех, воспринимаемый как цель сам по себе, способен помешать достижению большего успеха, а значит, его вполне можно считать неудачей. В изменяющейся жизни мы должны избегать однозначных оценок. Если Вам удастся достичь такого уровня неоднозначности в разговоре об успехе и поражении, это подготовит почву для остальной части модуля.

б) Момент успеха. Пусть Ваш подопечный вспомнит время в жизни, когда ему сопутствовал успех. Это может быть сложно, в зависимости от его жизнерадостности. По разным причинам люди часто быстро отбрасывают моменты успеха как результат везения, тогда как противоположные ситуации кажутся полностью продуктом их собственных действий. Необходимо бороться против такой позиции, предлагая включать события, которые, на первый взгляд не зависели от усилий того или иного субъекта (Помните, что даже выигрыш в лотерею подразумевает покупку билета). Получив несколько событий для обсуждения, выберите наиболее подходящее

для дальнейшего рассмотрения (обычно то, в котором аккумулирована наибольшая часть сознательного приложения усилий) и обсудите следующие вопросы:

- *Отношение вначале.* Может ли он вспомнить, что чувствовал впервые, думая о постановке достигнутой впоследствии цели? Как это отношение повлияло на исход событий?
- *Использованные методы.* Что он предпринял для достижения успеха? Было ли это трудно? Были ли неудачи на пути, и если да, то как он с ними справлялся и почему ему это удавалось? Бывали ли времена, когда цель казалась недостижимой? Был ли он удивлен, когда это оказалось не так?
- *Отношение после.* Что он чувствовал, достигнув цели? Имело ли это позитивное или негативное долгосрочное воздействие на его жизнь? Чувствовал ли он себя вдохновленным еще некоторое время и как долго? Удалось ли ему поздравить себя и наслаждаться успехом, и если нет, то почему?
- *Образец успеха.* Следовал ли он какому-то образцу успеха в то время или нет? Изменило ли такая перспектива успеха его взгляд на опыт определения цели и затем работы над ее достижением? Вкратце остановитесь на других случаях успеха — похожи ли они на этот путь достижения?

В любом случае, это упражнение предназначено для того, чтобы показать, что успех — это не только то, что с нами происходит, но и результат наших усилий. Старайтесь держать эту цель в уме в процессе работы.

с) Момент поражения. К сожалению, это упражнение, скорее всего, покажется легче предыдущего. Пусть Ваш подопечный выберет важный момент поражения в своей жизни и пройдет те же этапы, что и в предыдущем упражнении, обращая внимание на его отношение и используемые методы, а также исследуя грань между самим поражением и ощущением себя его жертвой.

В этом варианте упражнения стоит особо отметить, что мы часто приписываем себе вину за собственные неудачи, хотя на самом деле это не так. Достаточно часто именно наше неумение поверить в успех мешает нам преуспеть, а не особые преграды на пути. В этом отношении неудача сложнее успеха. Старайтесь иметь это в виду во время выполнения упражнения, просите Вашего подопечного отделять «оправдательные» факторы от настоящих и смотрите, согласен ли он с таким разделением.

Блок 2. Успехи и поражения в использовании презервативов.

а) Сценарии успеха и поражения в использовании презервативов: Теперь наступает момент, когда рассмотрение успеха и провала становится менее абстрактным и сосредотачивается на практических вещах. В предыдущем модуле мы рассматривали Шкалу самооценки использования презервативов, чтобы увидеть, какие факторы могут влиять на ограничения Вашего подопечного в использовании презервативов. В общем, упражнения в модуле были достаточно абстрактными и призваны они были всего лишь стимулировать Вашего подопечного задуматься об этих вещах так, как он не делал этого раньше. А теперь время применить знания,

полученные в предыдущем модуле к размышлению о целях этого.

Чтобы сделать это, попросите Вашего подопечного описать обычный сценарий неудачи в использовании презерватива. После этого определите причины согласно «**Шкале самооценки использования презервативов**», которые повлияли на это. Тут Вы должны пересмотреть важные пункты, раскрытые в предыдущем модуле и поместить их в контекст, который придаст им больше значения. Вы хотите, чтобы Ваш подопечный описал процесс, приводящий обычно к тому, что презерватив не используется и происходит небезопасный секс. Помещая это в этот контекст, мы можем спросить о том, как предыдущие события оставляют презерватив «за бортом» сексуального акта. То ли это особый тип мужчины и возбуждаемых чувств приводит к такому поведению? Только ли наркотики или алкоголь виноваты в этом и, если так, то каким образом?

Самое важное в данном случае то, что именно вся последовательность событий подводит к решению не использовать презерватив, а не какое-то изолированное чувство, независимое от обстоятельств.

Это важно, потому что в следующей части упражнения Вы попросите подопечного вспомнить случаи, когда ему удавалось использовать презерватив и провести различие от случаев, когда это не удавалось, рассмотреть отличия и спросить, какие из них сыграли решающую роль в принятии решения о безопасном сексе. Произошло ли это лишь благодаря тому, что другой мужчина попросил использовать презерватив? Если дело в этом, попробуйте выяснить у Вашего подопечного его отношение к этой просьбе. Если его это не беспокоит, то как он представляет себе реакцию в случае, если бы подобная просьба исходила от него? Может быть, определенный тип мужчины, или череда событий не дали ему поднять этот вопрос, тогда как в других обстоятельствах он бы это сделал? Если это так, попробуйте спросить: почему он считает, что подобный тип мужчины, или обстоятельства имеют такую власть над ним. Не будет ли лучше в будущем избегать их или, возможно, сознание этого помогло бы все-таки использовать презерватив даже в таких случаях?

б) Исключительные случаи. Возможно, самой важной частью упражнения является нахождение пути к тому, что называется «исключительные случаи»^{*}.

Исключительный случай — это то, что происходит, когда все обстоятельства ведут к определенному исходу, однако он не происходит. В нашем контексте нам интересны случаи, когда все ведет к незащищенному сексу: однако Ваш подопечный по каким-то причинам не идет на риск.

После анализа стандартных моментов успеха и поражения в практике безопасного секса попросите Вашего подопечного постараться найти исключительный исход в ситуации, которая обычно ведет к незащищенному сексу^{**}. Когда найдете, исследуйте. Что изменило

обычный порядок вещей? Как только Вы обнаружите причину — детально обсудите ее. Вдохновляют ли его мысли о том моменте сейчас?

Обычно Вам хочется рассматривать проблему незащищенного секса как что-то внешнее по отношению к Вашему подопечному. Если возможна ситуация, когда все факторы, определяющие небезопасный секс, в наличии, однако до этого не доходит, то единственным противоположным фактором может быть сопротивление Вашего подопечного. В этом случае незащищенность не предстает в виде чего-то неизбежного, не так ли? Не примешивается ли всегда к проблеме небезопасного секса аспект личного выбора?

Что бы Вы не делали, постарайтесь не форсировать этот вопрос, чтобы у Вашего подопечного не сложилось впечатление, будто свое поведение можно изменить простым актом воли. Это может быть опасно и непродуктивно. Конечный результат, которого Вы пытаетесь достичь — полное решение проблемы — может потребовать много времени, так что не ждите, что это произойдет в короткий срок. Довольствуйтесь просто обращением внимания на факт, что проблему можно представить как нечто внешнее по отношению к его жизни. Ее развитием он должен заняться сам.

Блок 3. План успеха: В качестве короткого заключительного упражнения Вы и Ваш подопечный можете собрать всю полученную информацию и попытаться создать план достижения успеха на будущее. Каковы обычные знаки опасности и как их можно избежать? Существуют ли факторы, кажушиеся менее опасными сейчас, после обсуждения? Постарайтесь воссоздать ситуацию, которая обычно приводит к незащищенному сексу, и измените ее в соответствии с полученной информацией, чтобы способствовать более безопасному исходу. Скажите ему, что не будете просить от него отчета о том, как сработал план, но план стоит изменять в процессе использования.

Это должно быть легкое упражнение, не предназначенное для создания беспроблемного плана на будущее. Скорее Вам и Вашему подопечному стоит рассматривать его поведение подобным образом, когда он сталкивается с проблемой. Суть не в том, чтобы обеспечить успех, но чтобы пересмотреть успех как процесс, требующий поправок, попыток и ошибок. Благодаря такому взгляду на успех мы можем воспринимать наши неудачи скорее как возможности научиться тому, как сделать лучше в следующий раз, чем моменты, препятствующие новым попыткам.

Шаг 3. Мониторинг. В последний раз обсудите и соберите у Вашего подопечного все заполняемые в процессе программы таблицы («**Таблица мониторинга сексуального поведения**», «**Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя**» (при необходимости)).



^{*} Этой идеей я обязан работе Майкла Уайта и Дэвида Эпштайна и их книге *Narrative Means to Therapeutic Ends*, W.W. Norton and Company, New York, 1990.

^{**} Если это окажется невозможным, постарайтесь подвести его к мыслям о ситуации в которой это могло бы произойти или в которой он может это представить. Однако маловероятно, что при тщательном поиске не будет обнаружено тот или иной исключительный случай.

Если Ваш клиент злоупотреблял/злоупотребляет алкоголем и/или наркотиками выделите несколько минут, чтобы ответить на 20 вопросов об употреблении наркотиков и алкоголя, которые Вы уже обсуждали в 4 Модуле. Просто пройдите по вопросам, не применяя их непосредственно к Вашему подопечному. Обсудите, почему, по Вашему мнению, положительный ответ на любой из вопросов может свидетельствовать о зависимости. Помните, что если у Вашего подопечного серьезные проблемы с наркотиками и/или алкоголем Вам необходимо приложить максимум усилий, чтобы не представлять вопросы как имеющие прямое отношение к нему. **Мы не в том положении, чтобы ставить диагноз о наличии зависимости, но мы можем предоставить информацию, с помощью которой Ваш подопечный может прояснить для себя, есть ли она у него или же нет.** Проговорите изменения, которые произошли в употреблении и рискованном сексуальном поведении Вашего подопечного с 4 Модуля.

Шаг 4. Последняя обратная связь. В качестве обратной связи проведите завершающее упражнение, попробуйте перечислить все изменения, которые с Вами произошли, ответив на следующие вопросы вместе:

1. Какую пользу, по Вашему мнению, Вы извлекли из участия в программе?
2. Изменилось ли что-либо в Вашем отношении к ВИЧ с момента начала программы? Если да, то что именно?

3. Какие были сильные и слабые стороны программы?

4. Порекомендуете ли Вы программу Вашим друзьям?

Это лишь общие вопросы, которые указывают направление дискуссии. Значительно важнее, чтобы Вы оба использовали время для обсуждения окончания программы как можно лучше для Вас, в соответствии с отношениями, которые Вы выстроили в течение Ваших встреч. Уделите этому столько времени, сколько нужно, и наслаждайтесь этим процессом; Вы его долго ожидали!

Шаг 5. Завершение работы. Очевидно, что не надо назначать следующую встречу через две недели, если только Вы не захотите встретиться по-дружески. Не забудьте, что по окончании этого модуля клиент должен будет заполнить анкету **БАСК**. Пригласите клиента посетить финальную вечеринку и напомните о необходимости заполнить финальную анкету **БАСК** и пройти тестирование на ВИЧ. Не забудьте обязательно завершить встречу на позитивной ноте и не оставляйте нерешенных/сложных вопросов. Поблагодарите клиента за участие в программе, за готовность идти на контакт и активное участие во всех Ваших обсуждениях, или за то, что было ценно в ходе работы именно для Вас как для наставника.

7. Приложения

7.1. Общие приложения

Образцы программ тренингов

1. Образец программы трехдневного тренинга

Тренинг «Внедрение программы менторской поддержки в рамках проекта «Пліч-о-пліч»

Цель: Подготовить менторов для эффективной реализации программы менторской поддержки.

Задачи:

1. Ознакомить потенциальных менторов со структурой и этапами реализации Программы менторской поддержки.
2. Дать максимальное количество знаний и навыков, необходимых для работы в Программе, а также ознакомить будущих менторов с документацией, требующейся для реализации проекта.
3. С помощью различных игр и упражнений выработать у участников качества, необходимые для эффективного общения ментора с клиентом.
4. Отобрать участников, достойных стать менторами, для реализации программы менторской поддержки, а также сформировать резерв менторов на случай необходимости замены одного ментора другим.

Длительность: 3 дня (21 час).

Количество участников: 17 участников + 3 тренера.

Тренерская группа: координатор проекта, психолог проекта, документатор проекта.

Материалы: блокноты (17 шт.), ручки (20 шт.), ватманы (20 шт.), маркеры разных цветов (10 шт.), стикеры (3 упаковки), бумага формата А4 (1 упаковка), скотч (1 широкий, 1 узкий), ножницы (2 шт.), раздаточный материал, бейджики (20 шт.).

День 1				
Время	Тема	Методика	Цель	Кто проводит
16:30–17:00	Кофе-пауза			
17:00–17:30	Открытие тренинга	Вступительное слово тренеров	Открыть тренинг, провести приветствие участников	Координатор, психолог, документатор
		Игра на знакомство (Первого участника просят назвать свое имя и жест, который ты он хотел показать, последующий участник называет предыдущего и называет себя и свой жест)	Познакомить участников между собой, сплотить группу	Психолог
		Презентация целей и задач тренинга	Презентовать цели и задачи тренинга	Координатор
		Игра «Как пользоваться зубочисткой»	Выявить у участников коммуникативные способности	Координатор
		Представление программы тренинга. Обсуждение	Ознакомить участников с программой тренинга	Координатор, психолог
17:30–18:00	Организация и регламентация	Ожидания от тренинга (участники пишут на стикерах свои ожидания и презентуют их)	Выявление ожиданий участников и вопросов, на которых необходимо будет остановиться во время тренинга	Психолог
		Правила работы тренинга (мозговой штурм)	Групповое составление правил работы для эффективной и организованной работы	Психолог
18:00–18:30	Презентация программы менторской поддержки для МСМ	Опыт работы программы в Лондоне (Metro Centre) и Одессе (МОД «Партнер»)	Ознакомить участников тренинга с опытом работы программы в Лондоне и Одессе	Координатор, документатор
18:30–19:00	Кофе-пауза			
19:00–20:00	Процесс реализации программы/проекта	Презентация «Схема реализации программы» (временные рамки и внутренние механизмы). Обсуждение	Ознакомить участников тренинга с временными рамками и внутренними механизмами реализации программы менторской поддержки	Координатор, психолог, документатор
20:00–20:30	Определение и уточнение имеющихся знаний по ВИЧ/СПИД и ИППП	Мозговой штурм по ВИЧ\СПИД и ИППП (раздача ИОМ). Групповая дискуссия	Определить и уточнить имеющиеся знания участников по проблеме ВИЧ/СПИД и ИППП	Координатор, документатор
20:30–21:00	Обратная связь по тренинговому дню	Мнения каждого участника о тренинговом дне	Подвести итоги первого дня тренинга	Координатор, психолог, документатор
День 2				
10:00–10:10	Начало работы	Игра-разогрев «Чемпионат борьбы на пальцах»	Подготовить участников к рабочему дню	Психолог
10:10–10:30		Анализ прошлого дня	Напомнить участникам, о чем шла речь в первый день тренинга, обсудить возникнувшие вопросы	Координатор, документатор
10:30–11:30	Документирование проекта менторами	Презентация «Основная документация ментора. Особенности ее заполнения»	Ознакомить участников с документацией по проекту	Документатор, координатор
11:30–12:00	Кофе-пауза			

12:00–13:30	Документирование проекта менторами	Практическое заполнение документов. Вопрос — ответ	На практике научить заполнять основные формы документации. Ответить на их вопросы	Документатор, координатор
13:30–14:30	Обед			
14:30–14:40	Начало послеобеденной работы	Игра-разогрев «Любое число»	Приготовиться к активной работе после обеда	Психолог
14:40–16:00	Правила коммуникации в паре	«Что такое наставничество» — мозговой штурм. Упражнение «Ты ведёшь - я иду» в 4 этапа. Обсуждение	Обучить клиентов наставничеству и коммуникативным навыкам, основам конфиденциальности	Психолог
16:00–16:30	Кофе-пауза			
16:30–17:30	Активное слушание	Презентация техники «активное слушание». Упражнение «Говорим о себе»	Обучить участников тренинга активному слушанию. Презентовать приемы и техники активного слушания	Психолог
17:30–18:00	Обратная связь по тренинговому дню	Мнения каждого участника о тренинговом дне	Подвести итоги первого дня тренинга	Координатор, психолог, документатор
День 3				
10:00–10:10	Начало работы	Игра «Моя тайна»	Подготовить участников к рабочему дню. Привить им способность хранить чужие секреты	Психолог
10:10–10:30		Анализ прошлого дня	Напомнить участникам, о чем шла речь во второй день тренинга, обсудить возникнувшие вопросы	Координатор, документатор
10:30–11:00	Рассмотрение структуры модулей программы	Рассмотреть структуру модулей и раздаточных материалов к ним. Определить меру регламентации модуля	Пояснить структуру каждого модуля	Координатор, психолог, документатор
11:00–11:30	Кофе-пауза			
11:30–13:00	Работа над модулями	Работа в парах. Модули 0–4.	Ознакомить участников с первыми пятью модулями	Координатор, психолог, документатор
13:00–14:00	Обед			
14:00–15:30	Работа над модулями	Презентация работы в парах. Обсуждение	Презентовать наработки пар по первым модулям	Координатор, психолог, документатор
15:30–16:00	Кофе-пауза			
16:00–17:00	Работа над модулями	Работа в парах. Модули 5–9	Ознакомление участников с последующими модулями	Координатор, психолог, документатор
17:00–18:00	Работа над модулями	Презентация работы в парах. Обсуждение	Презентация результатов работы над модулями	Координатор, психолог, документатор
18:00–18:30	Подведение итогов	Обратная связь по тренингу. Отбор менторов. Создание резерва	Подвести итоги последнего тренингового дня и всего тренинга в целом. Отбор менторов и резервной группы	Координатор, психолог, документатор

2. Образец программы двухдневного тренинга

Тренинг «Программа менторской поддержки»

Цель: Обучить менторов программе.

Задачи: Ознакомить менторов с проектом; предоставить знания и навыки менторам; скоординировать работу по проекту.

Длительность: 16 часов.

День 1				
Время	Тема мероприятия	Содержание	Цель	Ответственный
10:00–10:15	Знакомство участников	Представление участников и тренеров	Познакомиться	Психолог
10:15–10:35	Открытие тренинга	Вступительное слово от руководителя и психолога проекта; краткая информация о тренинге	Информирование участников	Координатор
10:35–10:45	Правила тренинга	Разработка правил тренинга	Урегулирование поведения	Психолог
10:45–11:00	Презентация проекта	Краткая информация о проекте	Ознакомить с целями и задачами проекта	Координатор
11:00–11:30	Мотивация менторов	Анализ удовлетворения потребностей	Замотивировать менторов	Психолог
11:30–11:50	Кофе-пауза			
11:50–12:30	Портрет ментора	Выявить необходимые качества ментора	Помочь участникам осознать роль ментора	Психолог
12:30–13:15	Работа над 0-вым модулем	Установление первичного контакта; освоение обратной связи; отработка навыков вхождения в контакт	Проработать навык эффективного контакта	Координатор и психолог
13:15–14:00	ОБЕД			
14:00–14:15	Активизация участников	Упражнение: энерджайзер		Координатор
14:15–16:00	Составляющие модуля	Разбор этапов, шагов и задач модуля. Знакомство с документами по модулю: форма по мониторингу модуля для ментора и клиента, таблица мониторинга сексуального поведения. Регулярность заполнения	Научить работать с модулем	Координатор
16:00–16:20	Кофе-пауза			
16:20–16:50	Анкета БАСК	Анкетирование и обратная связь. Регулярность заполнения	Обучить пользоваться анкетой, выявить уровень знаний	Психолог
16:50–18:30	ВИЧ/ИППП, гепатиты. Презервативы и лубриканты	Предоставление информации о ВИЧ/ИППП, гепатитах, безопасном сексе	Повысить уровень знаний	Координатор и психолог
18:30–19:00	Обратная связь и подведение итогов дня			

День 2				
Время	Тема мероприятия	Содержание	Цель	Ответственный
11:00–11:15	Начало работы	Упражнение: энерджайзер	Актуализация полученных знаний и настройка на работу	Координатор
11:15–13:00	Работа над первым модулем	Предоставление основных принципов работы по схеме «равный-равному». Парная работа над первым модулем	Научить работать по схеме «равный-равному». Выявить сложности в работе	Координатор
13:00–13:20	Кофе-пауза			
13:20–14:30	Коммуникативные техники	Предоставление информации о коммуникативных техниках: активное слушание, закрытые и открытые вопросы, отчетность и т.д.	Получить и отработать навыки	Психолог
14:30–15:15	ОБЕД			
15:15–15:30	Активизация участников	Упражнение: энерджайзер		Психолог
15:30–17:30	Работа над модулями по заданию «Поделись историей»	Упражнение — парная работа: обмен историями успеха и поражения. Обратная связь	Закрепление полученных навыков	Психолог
17:30–17:50	Кофе-пауза			
17:50–18:20	Документооборот	Необходимые документы по проекту	Налаживание схем документооборота по проекту	Координатор
18:20–19:00	Взаимодействие в проекте	Взаимодействие и коммуникация по проекту: рабочие встречи, супервизии, встречи с клиентами. Планирование следующей рабочей встречи	Налаживание схем коммуникации по проекту	Координатор и психолог
19:00–19:10	Обратная связь. Прощание			

Используемые материалы:

- Модули METROSAFE, Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине.
- «Социальная работа с людьми, практикующими однополые сексуальные отношения», Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине, 2009.
- ИОМ, которые распространяются, согласно основного проекта профилактики
- «Диагностика и развитие компетентности в общении»: Спецпрактикум по социальной психологии/ Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растяйников П.В. — Изд-во МГУ, 1990.

Раздаточные материалы:

- Модули Программы менторской поддержки, Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине.
- ИОМ, которые распространяются согласно основного проекта профилактики.
- Документы по модулям.

Активное слушание

Что такое активное слушание? Активное слушание — это вовлеченное слушание того, о чем рассказывает другой человек. Когда мы активно слушаем, мы не просто слышим произносимые слова, но и стараемся быть открытыми ко всем их возможным значениям и тонкостям. Из-за этого во время активного слушания мы общаемся с говорящим человеком и убеждаем его, что нам интересно то, о чем он говорит. Активные слушатели не только слышат, но и реагируют посредством своего поведения. С помощью правильных пауз, а также уместных и внимательных ответов активные слушатели помогают людям чувствовать себя более комфортно, а также обеспечивают доверие, чтобы человек сказал то, что он на самом деле хочет сказать.

Как можно стать активным слушателем? Хотя активное слушание в большинстве зависит от здравого смысла и восприимчивости человека, существуют все же некоторые ключевые требования, которым нужно соответствовать, чтобы кто-то сказал, что его активно слушали. Если Вы будете о них помнить, слушая кого-либо, тогда они помогут вам стать лучшим активным слушателем. Итак:

1. Эмпатия: быть эмпатическим — значит прочувствовать внутренний мир другого человека так, будто это Ваш собственный. Вы должны иметь свою точку зрения, чувства и состояние души, но держать их при себе, чтобы создать пространство для того человека, ментором которого Вы выступаете. Вместо того, чтобы смотреть на его мир через призму своего зрения, Вы должны как можно больше стараться увидеть его мир таким, как видит он. Это не значит, что когда Вы сопереживаете, то теряете ощущение себя. И хотя невозможно полностью понять, что чувствует другой человек, однако, можно предпринять шаги, которые помогут достичь такого понимания. Когда Вы стараетесь сопереживать, то:

а) не делайте выводы по поводу того, что Вы слышите. Когда мы делаем выводы, то мы более заинтересованы тем, что мы думаем, а не тем, что наш собеседник думает об этом;

б) забудьте о собственном опыте. Два человека, которые побывали в одной и той же ситуации, будут иметь разный опыт. Не позволяйте себе думать, что Вы знаете, что чувствует Ваш собеседник, потому что так Вы не услышите, что именно он говорит о своих чувствах;

с) слушайте между словами. То, как человек сидит, смотрит, держит себя и т.д., также расскажет вам много о его чувствах касательно того, что он говорит.

2. Искренность: во время активного слушания важно оставаться самим собой. Если Вы стараетесь скрыть то, что чувствуете, и ведете себя по-другому, есть вероятность того, что это не только повлияет на Вашу способность слушать внимательно и четко, но и создаст дискомфорт для Вашего клиента, что не позволит ему по-настоящему открыться. И хотя это не обязательно сознательно, но все же очень сложно, не прочувствовав, реагировать на отсутствие искренности со стороны другого человека. Поэтому, даже если Вы не всегда чувствуете себя на все 100%, более важно принимать свои чувства и быть честным, а не стараться притворяться и рисковать, ставя под угрозу того человека, с которым Вы проводите менторство. Для того, чтобы вести себя искренно:

а) соберитесь перед началом. Спросите себя что чувствуете, или что может вас тревожить, а что вам приносит удовольствие;

б) будьте готовы к тому, что Ваши чувства могут окрашивать то, как Вы понимаете и отвечаете на то, что слышите. Зная это, Вы быстрее сможете разобраться в том, что чувствуете, и, в результате, не эмпатизируете;

с) помните, что вам не нужно рассказывать все Ваши чувства, для того, чтобы быть искренним. Более важно, чтобы Вы честно говорили о своих чувствах. Преимущество состоит в том, что чем больше Вы честны с собой, тем меньше Ваша искренность сможет препятствовать Вашей роли активного слушателя. Несмотря на то, что Ваш день может проходить агрессивно, если Вы признаете и примете это до того, то во время активного слушания это не будет вас беспокоить. Именно тогда, когда мы активно пытаемся скрыть наши негативные чувства, то они наиболее очевидны для других.

3. Позитивное отношение: позитивное отношение означает, что Вы ни в коем случае не осуждаете человека, и не воспринимаете его на основании того, соответствует ли он определенному набору критериев. Возможно, в этом случае, термин «позитивное отношение» немного вводит в заблуждение, поскольку мы не одобряем и не осуждаем человека, а просто воспринимаем его таким, как он есть. Поэтому позитивное отношение является нейтральным, поскольку находится за рамками той системы, которая вознаграждает хорошее поведение и наказывает за плохое. Если человек почувствует, что его будут принимать, несмотря на то, что он скажет, то он честно откроется и расскажет о себе. И хотя для того, чтобы быть искренними, мы должны иногда выражать точку зрения, которая отличается от мнения оппонента, все же существует разница между несогласием и осуждением. Несогласие выражает уважение и вовлеченность, а осуждение — условное принятие и возможное встречное обвинение. Для того, чтобы показать позитивное отношение:

а) всегда старайтесь понимать, как на вас действует то, что вам говорят. Это предотвратит несознательные суждения;

б) помните о различиях. У каждого человека своя история и обстоятельства, а разные мнения и отношения, которые могут показаться вам странными, возможно, не были бы такими, если бы Вы знали всю картину. В этом случае, осуждение часто становится результатом недостатка информации;

с) если Вы все-таки осуждаете человека, и это влияет на Вашу способность проводить менторство, то Вы должны об этом сказать координатору программы.

4. Восприятие человека, как активного слушателя: несмотря на то, что человек, ментором которого Вы выступаете, должен уважать Вас и доверять Вам, для того чтобы получилось удачное активное слушание, необходима Ваша серьезная работа. Если Вы соблюдаете три вышеупомянутые условия, а также от природы отзывчивы и внимательны, то существует высокая вероятность того, что Ваш клиент откроется, и упражнение не пройдет даром. Тем не менее, ничего нельзя гарантировать, и, возможно, даже самая лучшая техника активного слушания не поможет Вашему клиенту почувствовать Вашу эмпатию, искренность и позитивное отношение, а общение между вами не наладится. Если так случится, то не вините себя. Обсудите этот случай с координатором, прежде чем переходить к следующему клиенту.

Как придерживаться рамок допустимого

Рамки допустимого — это важная часть любых отношений, и она имеет четкую и явную цель. Зная свою позицию в общении с людьми и придерживаясь этой позиции, мы остаемся сконцентрированными на нашей работе и выполнении ее, не отвлекаясь. В тех отношениях, где происходит естественный дисбаланс влияния, как, например, между консультантами и их клиентами, рамки допустимого особенно важны. Тогда человека в менее сильной позиции не будут использовать.

В некоторой степени ментору выдержать рамки допустимого даже сложнее, чем консультанту. И, хотя Ваши отношения с обучаемым имеют похожий дисбаланс влияния, они все же не профессиональны, и поэтому здесь не существует четко обозначенных структур и правил для соблюдения соответствующих ролей. Вы должны быть как доступным другом для Вашего обучаемого, так и помнить о четких задачах, которые требуют самодисциплины и эмоциональной дистанции.

Тем не менее, в большей части соблюдение границ диктуется чувством здравого смысла. Если Вы обращаете внимание на свое самочувствие, то Вы должны почувствовать, когда рамки допустимого пересекаются, и это мешает цели и уместности Ваших отношений. На всякий случай, мы предлагаем некоторые указатели, которые помогут Вам придерживаться правильного курса.

- 1) Будьте очень осторожны с деньгами. Ни при каких условиях не занимайте деньги у Вашего обучаемого, поскольку это создаст значительную неоднозначность Вашей позиции ментора. Противоположная ситуация менее четкая, поскольку отказ на искреннюю просьбу, который иногда возникает между друзьями, может усугубить понимание между Вами и Вашим обучаемым. И хотя это может быть сложным, если Вы займете денег, то не давайте больше, нежели Вы можете себе позволить потерять без лишних проблем. Известите об этом программного координатора.
- 2) Подарки тоже могут быть неуместными. Если был повод, оправдывающий подарок, такой как день рождения, то подарите его так, как Вы бы это сделали в обычной ситуации. В противоположном случае, даже разные милые безделушки могут сформировать ложное восприятие. В зависимости от цены и уместности Вы можете принять какой-либо подарок от Вашего обучаемого. Но об этом необходимо известить программного координатора.
- 3) Будьте внимательны, открывая информацию о себе. Это очень сложно. По требованиям программы Вы должны искренно рассказать о себе и Вашем опыте. Однако, Вы всегда должны помнить о программе, в первую очередь, и спросить себя: то, что Вы рассказываете, помогает или отвлекает от программы, и не меняет ли это отношения между Вами и обучаемым.
- 4) Обращайте внимание на то, как Ваш обучаемый рассказывает о себе. Стараются ли он рассматривать Ваши отношения с точки зрения секса? Стараются ли он достичь еще каких-то целей вне программы? Всегда пробуйте направлять его мысли в соответствии с требованиями курса. Если Вы не можете этого сделать, или же это становится Вашей главной проблемой, то сообщите об этом программному координатору.
- 5) Будьте осторожны, создавая дружбу вне рамок Ваших менторских встреч. Это еще одна сложность, поскольку Вы не хотите создать впечатление, что Ваша дружба ограничивается менторскими сессиями. Однако, частые встречи между сессиями делают менторство менее выразительным. Поэтому, одна дружеская встреча — это хорошо, но больше — не одобряются. Если Вам сложно отказать в такой встрече, то сообщите об этом программному координатору.
- 6) Один из самых лучших методов соблюдения границ — это постоянное придерживание ритуала и традиции в ситуациях, когда это возможно. Встречи на том же месте, в тот же час и соблюдение программы модуля будут всегда держать программу на первом месте в Ваших мыслях.
- 7) Будьте осторожны с выражением чувств. Разные люди по-разному интерпретируют жесты и касания. И хотя Вы не хотите показаться холодным, будьте внимательным, чтобы ошибочно не придать Вашим отношениям оттенка сексуальности. Если же происходит противоположное, и Ваш обучаемый постоянно намекает о сексе, то Вы должны сообщить об этом программному координатору. Если Вы и Ваш обучаемый вступили в непроизвольный сексуальный контакт, то Ваши менторские отношения должны быть сразу же прерваны.
- 8) Постоянно спрашивайте себя: наилучший ли это вариант для моего обучаемого? Если Вы будете это регулярно делать, то это поможет Вам не отступать от программы, и сделает Ваше менторство полезным для Вас обоих.
- 9) Помните также о договоренности между Вами хранить всю информацию в конфиденциальности; этого также нужно придерживаться. Если Вы будете рассказывать Вашим друзьям и родственникам о Ваших отношениях с обучаемым, то это может привести к многим негативным последствиям. Это не только ставит под риск отношения, если он узнает об этом, но более важно, что если кто-то другой услышит об этом, то он решит, что в программу не стоит записываться. Подумайте: сами бы Вы хотели участвовать в программе, если бы знали, что там все рассказывают посторонним? Если кто-то Вам доверяет настолько, чтобы открыться, то это привилегия, и к ней нужно так и относиться. Вся информация, полученная во время менторства, может обсуждаться на встречах или форумах. Только там Вы можете обсуждать вопросы, и это не поставит под риск Вашего обучаемого.

Признаки депрессии и суицидальные настроения

Само это название у многих из нас уже вызывает страх. Сама мысль о том, что нужно поддержать кого-то в депрессии или суицидальном настроении, является нелегкой. Это просто и понятно. Если мы недостаточно подготовлены и не привыкли иметь дело с людьми, которые страдают от депрессии, то такой опыт может быть утомительным и пугающим. Несмотря на хорошие намерения, мы чувствуем себя неуютно, поскольку хотим сказать и сделать что-то правильно, но вместе с тем парализованы страхом возможных последствий, если у нас ничего не получится.

Хотя, Вы как ментор, можете в некоторой степени расслабиться. Программа менторской поддержки была разработана не для того, чтобы копаться в жизни человека и вызывать депрессию, а также не для того, чтобы переложить на ментора ответственность за все последствия, если вдруг так случится.

Однако, принимая во внимание тот факт, что не существует надежных планов, и что программа занимается такими вопросами, которые могут неожиданно глубоко поразить участника, для Вас, как для ментора, очень важно, уметь определить ситуации, когда Ваш обучаемый страдает от депрессии и/или суицидальных настроений, чтобы перенаправить его к программному координатору для необходимой помощи.

В большей степени, определение депрессии чувствуется инстинктивно. Мы все, чаще или реже, переживаем такие моменты в жизни, когда нам не особенно хорошо. Увидеть, что кому-то плохо можно, сравнив его поведение со своими воспоминаниями. Однако, Вы мудро поступите, если будете помнить о физических признаках, поскольку не все мы испытывали суицидальную депрессию, и именно по этой причине ее часто не распознать необученному глазу.

Симптомы общей депрессии:

Взрослые

- Хроническая печаль или «пустота».
- Чувство отчаяния, беспомощности, ненужности, пессимизма и/или вины.
- Злоупотребление алкоголем или наркотиками.
- Усталость или утрата интереса к обычным вещам, включая секс.
- Нарушения аппетита и сна.
- Раздражительность, повышенная агрессивность, приступы тревоги или паники.
- Трудности с концентрацией, запоминанием или принятием решений.
- Мысли о самоубийстве; суицидальные планы или попытки.
- Хронические физические симптомы или боли, которые не поддаются лечению.

Подростки

- Физические симптомы: головокружение, головная боль, боль в животе, шее, руках, ногах из-за напряжения в мышцах, нарушения питания (без медицинских причин).
- Чувство хронического несчастья, негативизм, раздраженность.
- Неконтролируемый гнев и вспышки ярости.
- Чрезмерная самокритика, необоснованная вина, низкая самооценка. Неспособность сконцентрироваться, думать четко, запоминать или принимать решения, возможно, отказ от обучения в школе или неспособность (из-за депрессии или синдрома дефицита внимания) выполнять домашнее задание.
- Замедленная или запинающаяся речь или телодвижения, возбужденное состояние (тревога).
- Утрата интереса к приятным вещам.
- Отсутствие энергии, хроническая усталость, вялость.
- Измененный аппетит, заметная утрата или увеличение веса, ненормальный режим питания.
- Хроническое переживание, чрезмерный страх.
- Повышенный интерес к темам смерти в литературе, музыке, изобразительном искусстве; постоянные разговоры о смерти, увлечение оружием/ножами.
- Суицидальные мысли, планы или попытки.

Предупреждающие признаки самоубийства:

- Разговоры о самоубийстве.
- Утверждения о безнадежности, беспомощности или ненужности.
- Поглощенность темой смерти.
- Внезапные перемены настроения — от страха и беспокойства к счастью и спокойствию.
- Утрата интереса к необходимым вещам.
- Неожиданные визиты или звонки родным.
- Приготовления, завершение дел.
- Избавление от личных вещей.

Если Вы почувствовали, что Ваш обучаемый страдает от депрессии и/или пребывает в суицидальном настроении, то Вы должны как можно раньше известить программного координатора. Тогда с Вашим обучаемым свяжутся, проведут осмотр и, возможно, перенаправят к сотруднику консультационной команды. Между этим, не бойтесь обсуждать депрессию или даже самоубийство. Люди, страдающие от депрессии или суицидальных настроений, часто чувствуют стигму и не могут выражать свои мысли. Иногда, просто сам факт того, что можно свободно говорить о таких табу, может принести непомерный комфорт тому, кто борется со своими внутренними чувствами. Что бы вы не делали, не осуждайте («все не может быть так плохо», «у тебя столько много в жизни вещей, ради которых стоит жить»). Просто слушайте и принимайте.

(Было бы хорошо предложить какую-либо местную организацию, куда можно определить обучаемого в состоянии депрессии. Например, в английской версии этого документа мы перенаправляем людей в «Самаританс», горячая телефонная линия для тех, кто в депрессии или суицидальном настроении)

Вводная анкета для Клиента

Заполните, пожалуйста, эту анкету. Она поможет нам найти для Вас подходящего Ментора.

1. Код клиента проекта/имя (напишите так, как бы вы хотели чтобы к вам обращались):

2. Контактные данные (телефон, электронный адрес и т.д.):

3. Место и дата рождения:

4. Место работы/профессия/специальность:

5. Удобное для встреч время (пожалуйста, отметьте все квадратики, когда вы обычно свободны):

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Утро							
Обед							
Вечер							

6. Интересы/ хобби:

7. Опишите одну из ночей, проведенных вне дома:

8. Опишите Ваш идеальный отпуск:

9. Любимые музыканты:

10. Любимая музыка:

11. Человек (живой или умерший), которым Вы восхищаетесь:

12. Религиозные убеждения (если есть):

Вводная анкета для Ментора

Заполните, пожалуйста, эту анкету. Она поможет нам найти для Вас подходящего подопечного.

1. Имя, фамилия
2. Контактные данные (тел., электронный адрес и т.д.):
3. Место и дата рождения:
4. Место работы/профессия/специальность:
5. Удобное для встреч время (пожалуйста, отметьте все квадратики, когда вы обычно свободны):

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Утро							
Обед							
Вечер							

6. Интересы/ хобби:
7. Опишите одну из ночей, проведенных вне дома:
.....
8. Опишите Ваш идеальный отпуск:
.....
9. Любимые музыканты:
.....
10. Любимая музыка:
.....
11. Человек (живой или умерший), которым Вы восхищаетесь:
.....
12. Религиозные убеждения (если есть):

Соглашение волонтера

Цель этого документа состоит в том, чтобы в четкой письменной форме выложить те обязательства, которые берут на себя как лицо, прошедшее необходимый тренинг и желающее стать активным Ментором Программы менторской поддержки, а также организация _____, которая будет контролировать, и проводить мониторинг его успехов во время работы в программе. Хотя это не контракт или легальный документ, после подписания мы считаем, что это Соглашение волонтера обязует к моральной ответственности и предусматривает его соблюдение наилучшим образом. Намеренное нарушение соглашения одной из сторон приведет к освобождению от его обязанностей.

Я _____ во время работы волонтером на должности ментора по вопросам ВИЧ в организации _____ согласен на следующее:

1. Каждые две недели встречаться в определенном месте с человеком, которого назначили моим обучаемым, с целью изучения одного из десяти модулей, составляющих Программу менторской поддержки.
2. Продолжать двухнедельные встречи, пока не будут завершены все десять модулей.
3. Заполнить Форму мониторинга модуля, и вернуть ее программному координатору после окончания модуля.
4. Быть готовым в случае необходимости предложить дополнительную эмоциональную поддержку обучаемому.
5. Придерживаться необходимых рамок в общении со своим обучаемым и извещать программного координатора, если по какой-то причине я не могу этого сделать.
6. Незамедлительно извещать программного координатора, если у меня возникнут опасения касательно моего благополучия, или благополучия моего обучаемого.
7. Наилучшим образом принимать участие в ежемесячных программных форумах, которые проводятся в организации.
8. Внимательно и пристально слушать и принимать все предложения программного координатора касательно моей работы в должности ментора.

Организация _____ согласна на следующее, нанимая _____ (имя, фамилия) в качестве ментора по ВИЧ:

1. Определить ментору наиболее подходящего обучаемого, основываясь на личной информации, полученной как от участника, так и от ментора в начале программы.
2. Пересмотреть выбор участника/ментора, если одна из сторон считает это неэффективным.
3. Внимательно и пристально выслушивать опасения, которые могут быть у ментора касательно его благосостояния, обучаемого или же эффективности программы, а также действовать, когда это возможно, для решения этих опасений.
4. Проводить тщательный мониторинг успехов участника и его ментора на протяжении программы.
5. Выступать посредником между участником и ментором, когда это необходимо, для предоставления дополнительной поддержки или внешнего консультирования.
6. Предоставить за короткий срок сотрудника (обычно программного координатора) для рассмотрения срочных опасений, которые могут быть у ментора касательно его благосостояния или его обучаемого.
7. Проводить ежемесячные встречи для обсуждения и решения возникающих вопросов.

Подпись

Дата

Программный координатор

Ментор

Журнал супервизий психолога

Дата	ФИО ментора	№ модуля (ей)	Вопросы для обсуждения	Рекомендации

Программа менторской поддержки

Что вам нужно знать:

1. Что такое «Программа менторской поддержки»? Программа менторской поддержки — это экспериментальная инициатива, разработанная специалистами Metro Centre в Лондоне (Великобритания), для людей, которые подвергают себя риску инфицирования ВИЧ, несмотря на владение знаниями о безопасном сексуальном поведении, а также несмотря на желание практиковать такое поведение. С этой точки зрения программа является стратегией профилактики ВИЧ, которая изучает основополагающие причины, мешающие конкретному человеку успешно предохраняться от инфекции. Таким образом, если Вы, не желая того, постоянно подвергаете себя риску, Программа наставнической поддержки может помочь Вам установить причины, по которым возникают такие ситуации, а также вооружит Вас некоторыми знаниями того, чтобы Ваше поведение соответствовало желанию оставаться в безопасности.

2. Как работает программа? В рамках Программы менторской поддержки каждый участник из числа геев или бисексуалов, который больше не желает подвергаться рискам инфицирования ВИЧ, работает в паре с подготовленным волонтером-ментором. Менторы работают с участниками по учебным модулям, каждый из которых рассматривает эмоциональные составляющие безопасного секса. Менторы — это такие же, как и Вы, геи и бисексуалы, которые исповедуют идеи безопасного секса, и которые прошли специальное обучение, чтобы помочь своим подопечным получить максимум от программы. Самое важное то, что они — не профессиональные медики, а люди Вашего уровня и круга, живущие так же, как и вы. Это люди, которые хотят дать что-то своему сообществу, содействуя профилактике ВИЧ.

3. Как я узнаю, подхожу ли я для участия в программе? Если Вы чувствуете, что Вам трудно выработать для себя и соблюдать правила безопасного секса, но хотели бы изменить такую ситуацию, то эта программа — для Вас. Тот факт, что Вы будете контактировать не с профессиональными медиками, а с такими же людьми, может означать, что опыт участия в программе станет приятным и легким, способствующим формированию настоящих дружеских отношений. Менторство — это не сеанс консультирования. Вас не будут рассматривать в микроскоп. Напротив, у Вас появится возможность обсудить в дружеской, неформальной и непредвзятой атмосфере множество вещей, которые могут мешать Вам в соблюдении режимов безопасного секса.

4. Что требуется от меня? Программа состоит из 10 занятий с наставниками, которые будут проходить примерно раз в две недели. Средняя длительность такого занятия — 2,5 часа. Встречи могут происходить в любых условиях и местах, удобных для Вас и Вашего наставника и согласованных между Вами — главное, чтобы не реже одного раза в две недели. После каждой встречи Вы должны заполнить Форму мониторинга модуля, а потом отправить ее по почте или принести координатору программы _____ (укажите имя и фамилию) в _____ укажите название организации. Таким образом, координатор сможет оценить прогресс в прохождении программы, а также эффективность самих модулей. Но самое главное — это Ваше искреннее желание поучаствовать в программе, а также готовность к преодолению непредвиденных обстоятельств, способных помешать Вашему участию в программе в течение четырех-пяти месяцев.

5. Что представляют собой модули? Модули — это интерактивные занятия, разработанные таким образом, чтобы вовлечь участника проекта и его ментора в разговоры не только о жизни как геев или бисексуалов, но и как обычных людей. Идея заключается не в поиске проблемы и в попытках ее решения, а в том, чтобы заставить думать о себе и о своей сексуальности так, как Вы не делали этого ранее. Такие мысли могут подтолкнуть Вас к открытию себя. Учитывая то, что сами наставники не являются профессионалами, заставлять их действовать в качестве консультантов — как минимум, безответственно. Они не будут делать эти открытия для Вас или за Вас, однако они будут пытаться помочь в этом. Сами модули выглядят следующим образом:

- 1) **Знакомство.**
- 2) **Базовые знания о безопасном сексуальном поведении.** Краткий обзор физических аспектов безопасного секса, необходимый для перехода к эмоциональным особенностям.
- 3) **Поделись историей.** Это один из способов, с помощью которого формируется сеть личностных связей и воспоминаний, которые помогут лучше узнать и проще относиться друг к другу в ходе программы.
- 4) **Самоуважение.** Фактическое начало исследования эмоций. В этом модуле мы рассматриваем то, как наше восприятие себя и мира, в котором мы живем, может измениться, если мы изменим наше отношение.
- 5) **Употребление наркотиков и алкоголя.** Рассмотрение того, как употребление алкоголя и наркотиков влияет на наше восприятие мира и на наше сексуальное поведение.
- 6) **Быть геем.** Анализ того, что значит быть гомосексуалистом в современном обществе, а также рассмотрение стереотипов (наших собственных и других людей).

7) *Партнерские отношения.* Этот модуль похож на предыдущий, но в этом случае рассматривается исключительно сексуальная сторона нашей сексуальности с точки зрения любви, связей на одну ночь и т.п.

8) *В чем проблема.* Насколько успешно участник программы справляется с обсуждением вопросов безопасности сексуальных связей и отношений?

9) *Социальная роль и ответственность.* Этот модуль состоит из двух частей: в первой части рассматривается ответственность человека перед другими в вопросах сохранения безопасности; во второй — обсуждаются особенности жизни ВИЧ-позитивного человека.

10) *Формирование целей. Завершение.* Стимулирование к анализу своего реагирования на проблемы в целом, а также на задачи, связанные с сохранением ВИЧ-негативного статуса, и его реакции на неудачи.

6. Что, если для меня сегодня это слишком серьезное обязательство, или если я не совсем уверен, что программа мне подходит? Если Вы пока не готовы принять участие в программе менторской поддержки, поинтересуйтесь у социальных работников организации о других проектах, мероприятиях. В любом случае — выбор за Вами, Вы сами решаете, стоит ли Вам участвовать в программе.

7. Что, если ситуация слишком осложнится? Хотя наставники обучены просто обсуждать с Вами разные вещи, и, в отличие от консультанта, они стараются не слишком глубоко предаваться анализу, всегда существует возможность, что Вы или Ваш наставник решите, что обсуждение зашло «слишком далеко», и действительно нужна соответствующая профессиональная помощь. В таком случае, организация может предоставить специально подготовленных консультантов, способных помочь Вам с решением той или иной проблемы.

8. Мне это интересно! Что делать дальше? Свяжитесь с координатором программы в организации, чтобы договориться о неформальной встрече и начать процесс записи в программу. Ждем Вас с нетерпением!

7.2. Приложения к модулям

№ Модуля/ Название модуля	Документы для заполнения и необходимые материалы
0 Модуль: ЗНАКОМСТВО	«Таблица мониторинга сексуального поведения» «Лист мониторинга модуля» для клиента «Лист мониторинга модуля» для ментора БАСК Набор ламинированных рекламных материалов (подбирается самостоятельно)
1 Модуль: БАЗОВЫЕ ЗНАНИЯ О БЕЗОПАС- НЫХ СЕКСУАЛЬНЫХ ПРАКТИКАХ	«Таблица мониторинга сексуального поведения» «Лист мониторинга модуля» для клиента «Лист мониторинга модуля» для ментора ИОМ по профилактике ВИЧ/СПИД, ИППП (подбирается из числа имеющихся в наличии в организации)
2 Модуль: ПОДЕЛИТЕСЬ ИСТОРИЕЙ	«Таблица мониторинга сексуального поведения» «Лист мониторинга модуля» для клиента «Лист мониторинга модуля» для ментора
3 Модуль: САМООЦЕНКА	«Таблица мониторинга сексуального поведения» «Лист мониторинга модуля» для клиента «Лист мониторинга модуля» для ментора
4 Модуль: УПОТРЕБЛЕНИЕ НАР- КОТИКОВ И АЛКОГОЛЯ	«Таблица мониторинга сексуального поведения» «Лист мониторинга модуля» для клиента «Лист мониторинга модуля» для ментора Список психоактивных веществ (ПАВ) 20 вопросов об употреблении наркотиков и алкоголя «Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя»
5 Модуль: БЫТЬ ГЕЕМ	«Таблица мониторинга сексуального поведения» БАСК «Лист мониторинга модуля» для клиента «Лист мониторинга модуля» для ментора «Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя» (при необходимости) Заламинированные картинки с изображениями мужчин в разных формах и размерах, делающих разные вещи (подбираются самостоятельно)
6 Модуль: ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ	«Таблица мониторинга сексуального поведения» «Лист мониторинга модуля» для клиента «Лист мониторинга модуля» для ментора «Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя» (при необходимости)
7 Модуль: СТОЛКНОВЕНИЕ С ПРОБЛЕМОЙ	«Таблица мониторинга сексуального поведения» «Лист мониторинга модуля» для клиента «Лист мониторинга модуля» для ментора «Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя» (при необходимости) «Шкала самооценки использования презервативов (ШСИП)»
8 Модуль: СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ И ОТВЕТ- СТВЕННОСТЬ/ ПРЕДСТАВЛЯЯ НАИХУДШЕЕ	«Таблица мониторинга сексуального поведения» «Лист мониторинга модуля» для клиента «Лист мониторинга модуля» для ментора «Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя» (при необходимости) «Жизнь с ВИЧ: Личный опыт»
9 Модуль: ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ	«Таблица мониторинга сексуального поведения» «Лист мониторинга модуля» для клиента «Лист мониторинга модуля» для ментора «Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя» (при необходимости) 20 вопросов об употреблении наркотиков и алкоголя (при необходимости) БАСК

Анкета БАСК

Номер карточки клиента:.....

ФИО ментора:.....

Дата:.....

АНКЕТА БАСК №__

Пожалуйста, обведите ответ (как это показано в примере ниже), который лучше всего описывает Вашу реакцию на предоставленные утверждения:

Да	Скорее да	Затрудняюсь ответить	Скорее нет	Нет
1. Для меня важно знать свой ВИЧ-статус.				
Да	Скорее да	Затрудняюсь ответить	Скорее нет	Нет
2. Я знаю, что мои шансы инфицироваться ВИЧ напрямую зависят от моего сексуального поведения.				
Да	Скорее да	Затрудняюсь ответить	Скорее нет	Нет
3. Я знаю о «периоде окна» при ВИЧ-инфицировании.				
Да		Затрудняюсь ответить		Нет
4. Я считаю, что «период окна» длится около:				
3 Дня		14 Дней		90 Дней
5. Я знаю, где можно пройти тест на ВИЧ.				
Да		Затрудняюсь ответить		Нет
6. Я знаю, где можно пройти тест на ИППП (инфекции, передающиеся половым путем).				
Да		Затрудняюсь ответить		Нет
7. Я знаю, где находится как минимум одно лечебно-профилактическое учреждение, где я могу пройти лечение от ИППП.				
Да		Затрудняюсь ответить		Нет
8. Я проходил тест на сифилис и/или хламидиоз, и/или гонорею за последние 12 месяцев.				
Да		Затрудняюсь ответить		Нет
9. Большинство ВИЧ-позитивных геев инфицировались при незащищенном анальном сексе.				
	Да	Затрудняюсь ответить	Нет	
10. Правильное использование презерватива защищает от инфицирования ВИЧ.				
	Да	Затрудняюсь ответить	Нет	
11. Я всегда стараюсь поговорить с партнером о его/о моем ВИЧ-статусе перед тем, как мы займемся с ним сексом.				
	Да	Затрудняюсь ответить	Нет	
12. Вы не можете инфицироваться ВИЧ, если Вы активный партнер при анальном сексе.				
	Да	Затрудняюсь ответить	Нет	
13. ВИЧ может передаваться при анальном сексе, даже если никто из партнеров «не кончил».				
	Да	Затрудняюсь ответить	Нет	
14. При анальном сексе можно безопасно использовать лубриканты на масляной/жировой основе с латексными презервативами				
	Да	Затрудняюсь ответить	Нет	
15. Вы можете определить, что человек ВИЧ-негативный по его внешнему виду, поведению, или другим признакам.				
	Да	Затрудняюсь ответить	Нет	
16. ВИЧ-позитивный человек может инфицировать кого-то ВИЧ, даже если находится на поддерживающем лечении (АРВ-терапии).				
	Да	Затрудняюсь ответить	Нет	

17. Я умею правильно пользоваться презервативами.				
Да	Скорее да	Затрудняюсь ответить	Скорее нет	Нет
18. Сколько раз в месяц (в среднем) Вы практикуете не защищенный анальный секс (без презерватива)?				
0		1–2		3+
19. В скольких случаях за последние 12 месяцев при анальном сексе презерватив порвался, соскользнул, или каким-то другим способом был поврежден во время использования?				
0		1–2		3+
20. Я могу договориться с партнером об использовании презерватива, когда захочу.				
Да	Скорее да	Затрудняюсь ответить	Скорее нет	Нет
21. У меня были случаи небезопасного секса на протяжении последних 3 месяцев.				
Да	Скорее да	Затрудняюсь ответить	Скорее нет	Нет
22. За последние 3 месяца у меня были случаи, когда я просил партнера не использовать презерватив.				
Да		Затрудняюсь ответить		Нет
23. Иногда я соглашаюсь на рискованные сексуальные практики для того, чтобы угодить партнеру, который мне нравится.				
Да	Скорее да	Затрудняюсь ответить	Скорее нет	Нет
24. Лично для меня важно практиковать защищенный секс.				
Да	Скорее да	Затрудняюсь ответить	Скорее нет	Нет
25. Употребляя алкоголь и/или наркотики, я знаю свои границы и могу оставаться под контролем.				
Не употребляю				
Да	Скорее да	Затрудняюсь ответить	Скорее нет	Нет
26. Даже употребляя алкоголь и/или наркотики, я практикую защищенный секс.				
Не употребляю				
Да	Скорее да	Затрудняюсь ответить	Скорее нет	Нет
27. После того, как у меня случается незащищенный секс, я решаю больше никогда так не делать.				
Да		Затрудняюсь ответить		Нет
28. Иногда я практикую незащищенный секс, потому что верю, что мой партнер не инфицирован ВИЧ.				
Да		Затрудняюсь ответить		Нет
29. Иногда я практикую незащищенный секс из-за того, что мало разговариваю о сексе со своим партнером.				
Да		Затрудняюсь ответить		Нет
30. Сколько раз за последние три месяца причины, указанные ниже, могли повлиять на Ваш незащищенный секс?				
Пожалуйста, отметьте галочкой количество раз для каждого из фактора (за последние три месяца)		0	1–2	3+
Я слишком много выпил				
Я употребил наркотик				
Я был расстроен				
Была слишком сексуальная обстановка				
Мой партнер не хотел использовать презерватив				
Я не хотел использовать презерватив				
У нас не было презерватива				
Мне больше нравится без презерватива				
Я был в сауне, на секс-вечеринке или подобное				
Я был со своим постоянным партнером, с которым мы никогда не используем презерватив				
31. Мне важно знать, почему я поступаю так, а не иначе.				
Да	Скорее да	Затрудняюсь ответить	Скорее нет	Нет

32. Некоторые аспекты моего сексуального поведения заставляют меня волноваться о рисках, на которые я иду.				
Да	Скорее да	Затрудняюсь ответить	Скорее нет	Нет
33. Проходили ли Вы тест на ВИЧ в последние 12 месяцев?				
Да		Затрудняюсь ответить		Нет
34. Существуют лекарства, приняв которые можно значительно снизить риск инфицирования ВИЧ сразу же после потенциального заражения.				
Да		Затрудняюсь ответить		Нет
35. Я знаю свой ВИЧ-статус?				
Да		Затрудняюсь ответить		Нет
36. Со сколькими мужчинами Вы практиковали анальный секс без презерватива за последние три месяца?				
0	1 постоянный партнер	1 непостоянный партнер	1–2	3+
37. За последние 3 месяца у меня был незащищенный секс с партнером, которого я встретил на курорте (в санатории, в командировке), в баре, клубе, на сайте знакомств для геев, через Интернет, через друзей, работу или семью.				
Да		Затрудняюсь ответить		Нет
38. У меня есть стратегия, которая помогает мне быть сосредоточенным на каждой из моих целей.				
Да	Скорее да	Затрудняюсь ответить	Скорее нет	Нет
39. Обычно я достигаю поставленных перед собой целей.				
Да	Скорее да	Затрудняюсь ответить	Скорее нет	Нет
40. Я знаю о рисках, связанных с употреблением алкоголя и наркотиков.				
Да	Скорее да	Затрудняюсь ответить	Скорее нет	Нет
41. Важно заканчивать начатое дело.				
Да	Скорее да	Затрудняюсь ответить	Скорее нет	Нет
42. Я чувствую себя частью гей-сообщества (а также/или же других сообществ).				
Да	Скорее да	Затрудняюсь ответить	Скорее нет	Нет
43. Я важен для себя и для своего сообщества.				
Да	Скорее да	Затрудняюсь ответить	Скорее нет	Нет
44. Для моего сообщества важно, чтобы я оставался ВИЧ-негативным.				
Да	Скорее да	Затрудняюсь ответить	Скорее нет	Нет
45. Для меня важно чувствовать, что я кому-то нужен.				
Да	Скорее да	Затрудняюсь ответить	Скорее нет	Нет

Лист мониторинга модуля — для Клиента

Код клиента проекта:	ФИО ментора:
Модуль №_____:	Дата:
Место проведения:	Продолжительность проведения встречи (минут):

По шкале от 1 до 10 оцените, пожалуйста, эффективность модуля:

Опишите, пожалуйста, вкратце свои ощущения от работы в ходе модуля:

.....

Перечислите, пожалуйста, сильные стороны модуля с Вашей точки зрения, и объясните, почему Вы так считаете: ...

.....

Перечислите, пожалуйста, слабые стороны модуля с Вашей точки зрения, и объясните, почему Вы так считаете:

.....

Если у Вас есть какие-либо другие замечания или вопросы, касающиеся Вас или Вашего ментора, пожалуйста, изложите их и объясните, почему на них следует обратить внимание:

.....

Если существует что-то, что бы вы хотели изменить в модуле, перечислите свои идеи и обоснуйте

.....

Подпись клиента

Лист мониторинга модуля — для Ментора

ФИО ментора:	Код клиента проекта:
Модуль №_____:	Дата:
Место проведения:	Продолжительность проведения встречи (минут):

По шкале от 1 до 10 оцените, пожалуйста, эффективность модуля:

Опишите, пожалуйста, вкратце свои ощущения от работы в ходе модуля:

Перечислите, пожалуйста, сильные стороны модуля с Вашей точки зрения, и объясните, почему Вы так считаете: ...

Перечислите, пожалуйста, слабые стороны модуля с Вашей точки зрения, и объясните, почему Вы так считаете:

Если у Вас есть какие-либо другие замечания или вопросы, касающиеся Вас или Вашего клиента, пожалуйста, изложите их и объясните, почему на них следует обратить внимание:

Если существует что-то, что бы вы хотели изменить в модуле, перечислите свои идеи и обоснуйте

Подпись ментора

Таблица мониторинга сексуального поведения

Дата и место встречи	Обстоятельства (знакомство в клубе, Интернете, прочее)	Обсуждался ли ВИЧ-статус (да/нет)	Укажите вид сексуального контакта (защитенный/ незащитенный; оральный/анальный; активный/пассивный и т.д. Например: незащищ. анал./акт)	Был ли прием алкоголя и/или наркотиков ? (да/нет, если «да», то указать вид)	Был ли риск инфицирования ВИЧ? (Да/Нет)

Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя (для модуля 4)

Дата, место	Что употребляли? (указать вид алкоголя и/или наркотиков)	Был ли факт принуждения к употреблению алкоголя и/или наркотиков с чьей-либо стороны, либо самопринуждение (да/нет)?	Удалось ли расслабиться / хорошо провести время/ получить удовольствие от этого момента жизни (да/нет)?	Легко ли было знакомиться с новыми людьми (да/нет, при необходимости добавьте комментарий)	Была ли сексуальная активность (да/нет, при ответе «да» указать: защищенный, или незащищенный половой акт)	Самочувствие на следующее утро (коротко опишите)

В соответствующих колонках коротко опишите события и свои ощущения в ходе каждой ночи эксперимента.

ПРИМЕЧАНИЕ: Таблицу нужно заполнять только в случае, если был высокий риск или соблазн употребления алкоголя и/или наркотиков, но Ваш подопечный смог воздержаться от употребления, или же в случаях, когда было непосредственное употребление. Данная таблица может вестись как исключительно по употреблению алкоголя, или наркотиков, так и по употреблению и алкоголя, и наркотиков, если такое имеет место. В случае, если Ваш подопечный никогда не употреблял, либо в данный момент не употребляет алкоголь и наркотики, данную таблицу вести нет необходимости.

20 вопросов об употреблении наркотиков и/или алкоголя (для модуля 4)

Эти вопросы относятся к обычным проблемам при употреблении алкоголя и/или наркотиков и стандартно используются многими консультантами химически зависимых людей, чтобы помочь своим клиентам решить, есть ли у них проблемы с злоупотреблениями этими веществами.

Перед тем как задавать клиенту эти 20 вопросов, необходимо прояснить два ключевых момента:

- 1.) Употреблял ли Ваш клиент когда-либо наркотики? Если да, то какие? Как часто и с какой периодичностью? (даже если это был один раз, попросите клиента об этом рассказать).
- 2.) Употреблял ли Ваш клиент когда-либо алкоголь? Если да, то какой тип алкоголя? Как часто и с какой периодичностью? (даже если это был один раз, попросите клиента об этом рассказать).

В зависимости от ответов, которые Вы услышите от клиента, Вам необходимо будет задавать следующие вопросы:

- только про алкоголь;
- только про наркотики;
- и об алкоголе, и о наркотиках.

Внимание! Учтите, что если клиент четко утверждает, что он никогда не употреблял ни алкоголя, ни наркотиков, Вам не стоит настаивать на прохождении данного опроса, так как в таком случае он не будет иметь смысла.

Ответьте, пожалуйста, на следующие 20 вопросов:

1. Теряете ли вы рабочее время для употребления наркотиков и/или алкоголя?
2. Делает ли наркотик и/или алкоголь Вашу домашнюю жизнь несчастливой?
3. Употребляете ли алкоголь и/или наркотики, чтобы преодолеть стеснительность при общении с другими людьми?
4. Приносят ли наркотик и/или алкоголь вред Вашей репутации?
5. Чувствовали ли Вы когда-нибудь угрызения совести после употребления наркотиков и/или алкоголя?
6. Существуют ли у Вас финансовые затруднения в связи с употреблением наркотиков и/или алкоголя?
7. Обращаетесь ли Вы к друзьям из более низких кругов общества когда пьете и/или принимаете наркотики?
8. Делают ли пьянство и/или наркотики Вас невнимательными к близким Вам людям?
9. Уменьшились ли Ваши амбиции с того времени, как Вы начали пить и/или употреблять наркотики?
10. Существует ли у Вас тяга к алкоголю и/или наркотикам в определенное время дня?
11. Возникает ли у Вас желание пить и/или принимать наркотики на следующее утро?
12. Бывает ли, что Вы плохо спите из-за пьянства и/или употребления наркотиков?
13. Понижилась ли Ваша результативность в связи с потреблением наркотиков и/или алкоголя?
14. Подвергают ли алкоголь и/или наркотики опасности Вашу работу или бизнес?
15. Принимаете ли Вы наркотики, чтобы убежать от проблем и волнений?
16. Пьете ли Вы и/или употребляете наркотики в одиночестве?
17. Были ли у Вас случаи полной потери памяти в связи с пьянством и/или приемом наркотиков?
18. Лечились ли Вы когда-либо от алкоголизма и/или наркомании?
19. Используете ли Вы наркотики и/или алкоголь для самоуверенности?
20. Находились ли Вы когда-либо в больнице или специализированном заведении в связи с лечением алкоголизма/наркомании?

Список психоактивных веществ (ПАВ): воздействие на организм и опасность для здоровья

Психоактивные вещества	ОПИСАНИЕ	ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ	ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
Депрессанты — вещества растительного происхождения и синтетические соединения, успокаивающие, транквилизирующие и тому подобные вещества, основным эффектом которых является торможение тех или иных процессов в центральной нервной системе. Депрессанты делают человека бесчувственным, замедляют реакцию, нарушают координацию движений			
Алкоголь	Жидкость, потребляемая в виде напитков	Депрессант / стимулятор, после приема которого наступает расслабление, усталость / заторможенность, потеря координации движений, затуманивание мыслей, ухудшение кратковременной памяти / возможны тошнота, рвота и потеря сознания	Вызывает физическую и психологическую зависимость / может привести как к кратковременной, так и к длительной депрессии / заторможенность и неспособность мыслить здраво зачастую приводит к совершению таких действий, о которых человек впоследствии сожалеет / при употреблении сразу больших доз возможно алкогольное отравление. При длительном и обильном приеме может привести к психическим расстройствам — острым (белая горячка — делирий) и хроническим (слабоумие — деменция)
ГНВ (Жидкое Экстази, жидкое X)	Прозрачная жидкость, выпускается в маленьких стеклянных емкостях / глотают за раз	Депрессант, который может либо вызывать эйфорию, возбуждение (и даже галлюцинации), либо оказать седативное действие / длительность эффекта зависит от количества принятого	Может быть очень опасен и даже привести к летальному исходу, если смешать его с другими наркотиками / даже незначительная передозировка может вызвать недомогание, мышечную боль, судороги / используется как «наркотик изнасилования» и подмешивается в напитки / после употребления — бессонница и возбужденное состояние / возможны вредные примеси
Препараты для улучшения качества секса — препараты для лечения эректильной дисфункции, а также попперсы			
Попперсы (Амилнитрит) /Poppers (Amyl Nitrite)/	Желтая жидкость, выпускается в маленьких стеклянных емкостях / вдыхают через рот или нос	Дает стремительный кайф, после чего следует головная боль и тошнота / усиливает оргазм и расслабляет гладкие мышцы, в т.ч. сфинктеры (ануса и влагалища) во время секса	Может вызывать шелушение или ожог кожи вокруг зоны применения (при частом приеме) / опасен для людей с сердечно-сосудистой недостаточностью и проблемами дыхания / может возгораться и взрываться (если оставить рядом сигарету), если разлить на кожу / очень опасен, если его глотать/может спровоцировать острый приступ глаукомы (повышение внутриглазного давления). При длительном использовании может спровоцировать приступы бронхиальной астмы, вызвать обструктивный бронхит, хронический ринит, язву в носу с перфорацией носовой перегородки, гемолитическую анемию, тромбоз, кровотечение или восталение сосудов (васкулит), а также иммунологическую недостаточность и обострение вследствие всех хронических заболеваний. Кроме того при ослабленной эрекции попперсы могут спровоцировать ее временное отсутствие

Виагра	Обычно — маленькая голубая таблетка, однако возможна и в других формах (нелегального производства)	Используется для борьбы с эректильной дисфункцией	Незначительные побочные эффекты в виде головной боли или тошноты / в редких случаях вызывает приапизм — перманентную эрекцию, вредную для пениса / очень опасна в сочетании с попперсами / poppers/ и может привести к сердечному приступу или удару / главная опасность состоит в том, что при смешивании с другими веществами, способными вызывать эректильную дисфункцию, такими как кристаллический метамфетамин или спид /Crystal Meth or Speed/, сексуальная раскованность, наступающая вследствие их приема, в сочетании со свойством Виагры нейтрализовать эректильные побочные эффекты вышеуказанных веществ, может привести к опасному сексуальному поведению. Может сопровождаться изменениями четкости зрения и цветопощущения, диспепсией (расстройством стула). Несовместимы с антиретровирусными препаратами (ингибиторами протеаз)
Психоделики (галлюциногены, гиперстимуляторы) — вещества, стимулирующие преимущественно кору головного мозга, вызывающие многочисленные периферические эффекты, способные при их приеме даже в малых дозах (нередко миллиграммах) вызывать галлюцинации			
ЛСД	Вещество без цвета, запаха и вкуса. Наиболее распространены носители: бумажные форматы (марки), маленькие круглые таблетки, так называемый микродот, и желатиновые формы	Вызывает галлюцинации, искажение восприятия времени и пространства, а также эмоциональные расстройства, по интенсивности приближающиеся к психозу, изменения эмоционального состояния — от приятного возбуждения и состояния блаженства до депрессии, сильнейшей тревоги, страха, раздвоенности сознания и умомешательства	ЛСД не вызывает физической зависимости, но в связи с непредсказуемыми воздействиями препарата на психику он считается опасным. Могут проявиться латентные психические заболевания, развиваться симптомы психоза, требующие длительной госпитализации. Физиологическое воздействие может варьироваться в широком диапазоне в зависимости от дополнительных условий. Сообщается о реакциях, которые проявляются как: схватки матки, гипертермия, повышение температуры тела, повышение содержания сахара в крови, гусиная кожа, аритмия, скрежет зубами, потототделение, сильное расширение зрачков, слюноотделение, рвота, мышечные спазмы, бессонница, эмоциональная эйфория, дрожь и синестезия
Конопля (Марихуана, Шмаль, Дурь и т.д.) /Dope, Skunk, Ganja/	Обычно — плотный влажный бутончик, или высушенная смола (анаша), или вязкое маслянистое вещество / скручивается и курится как трубка или сигарета	Расслабляет и затормаживает реакции / может вызвать замешательство и приступы смеха / среди прочего также беспокойство и легкая паранойя	Вызывает психологическую зависимость / вследствие длительного употребления возникает риск рака легких и эмфиземы (как при курении сигарет) / может также возникнуть общая апатия, потеря интереса к жизни / в настоящее время многие склонны считать, что длительное употребление отдельных форм (напримечательнее, дурь /skunk/) может иметь долгосрочные последствия для психики, в т.ч. индуцированный психоз
Эмпатогены — вещества, усиливающие эмпатию между людьми. Являются, в одних терминах разновидностями, в других — родственниками психоделиков			
Экстази (МДМА)	Выпускается в виде таблеток различных форм, размеров и цветов	Эйфория и чувство любви, открытости и эмпатии / обострение осязания / стиснутые зубы / желание танцевать	Вызывает психологическую зависимость / жар, в особенности при смешении с алкоголем / чрезмерное потребление жидкости с целью охладиться может быть опасно / перепады настроения и «отходняки» в течение нескольких дней после употребления / регулярный прием может воздействовать на нервные окончания в коре головного мозга / возможны вредные примеси

Психостимуляторы — группа психотропных препаратов, повышающих умственную и физическую работоспособность, улучшающих способность к восприятию внешних раздражителей (обостряют зрение, слух и др., ускоряют ответные реакции), повышающих настроение, взбадривающих и временно снижающих потребность во сне			
Кокаин	Белый порошок / обычно его нюхают, но также могут и колоть / бывает в виде кристаллов (известен как «крэк», его курят)	Резкое и сильное возбуждение, прилив энергии / самоуверенность / эйфория / онемение в месте применения / учащенное сердцебиение, дыхание, повышенное кровяное давление и температура тела / потоотделение	Вызывает сильную физическую и психологическую зависимость / длительное употребление может иметь катастрофические последствия для организма человека / паранойя и агрессивное поведение / возможны внезапные сердечные приступы и остановка дыхания / возможны вредные примеси
Спид (Скорость)	Бывает в различных формах / его глотают, нюхают или колот	Резкое и сильное возбуждение, прилив энергии / учащенное сердцебиение, повышенное кровяное давление и температура тела / потоотделение	Вызывает психологическую зависимость / головные боли / сонливость / ухудшение зрения / длительный прием может привести к паранойе и галлюцинациям / перепадам настроения и вспышкам гнева / возможны вредные примеси
Кристаллический метамфетамин — Винт, Крэнк, Айс	Неоднородная желтая жидкость, называемая «Гидро», либо белая однородная смесь, называемая «Стекло» / вещество нюхают, колот, курят либо вдыхают	Психостимулятор — вызывает сексуальную раскованность, дает прилив энергии, обеспечивает продолжительное чувство эйфории, веселья, неутомляемости	Вызывает нарушения сна и аппетита. Часто приводит к незащищенному сексу вследствие психологической расслабленности и утраты контроля, вызывает депрессию на стадии «попуска», может спровоцировать паранойю и крайнюю озлобленность, известны случаи, когда употребление даже в небольших количествах приводило к остановке сердца, коме и смерти; вызывает сильную психологическую зависимость. При длительном применении может вызывать тромбоз сосудов и их восталение (тромбофлебит), психозы с галлюцинациями и бредом, суицид
Диссоциативы — препараты разных химических классов, способные вызвать «отделение» сознания от физического тела и/или временно нарушать целостность психики, «растопляя» сознание			
Кетамин (Special K)	Маленькая белая таблетка или порошок	Транквилизатор, обладающий сильным галлюциногенным эффектом / может привести к потере памяти, т.н. астральным проекциям и общему ступору	Смешивать с другими наркотиками очень опасно / возможны «неудачные трипы», неконтролируемое поведение / используется как «нарко-тик изнасилования» и подсыпается в напитки / может вызвать легкую депрессию после «попуска»
Опиоиды — алкалоиды из мака снотворного, их синтетические аналоги и соединения, синтезируемые в организме, которые взаимодействуют с одними и теми же специфическими рецепторами в головном мозге, обладают способностью облегчать боль и вызывают ощущение благополучия (эйфории). Опийные алкалоиды и их синтетические аналоги в больших дозах вызывают также ступор, кому и угнетение дыхания			
Героин	Коричневый либо белый порошок / его колят, рассасывают, глотают и вдыхают	Сильное обезболивающее, которое оказывает воздействие на нервную систему — психодепрессант / дает чувство спокойствия, безопасности, обеспечивает хорошее самочувствие	Вызывает сильную физическую и психологическую зависимость / зависимые способны на иррациональные и опасные поступки ради того, чтобы получить дозу вещества / передозировка, как правило, приводит к летальному исходу из-за остановки дыхания / инъекции, совершаемые ненадлежащим образом, несут риск ВИЧ и других инфекций, передающихся с кровью (гемоконтактных) / снижение энергии и сексуального влечения / возможны вредные примеси

Возможный перечень картинок (для модуля 5)

Картинки подбираются самостоятельно, для поиска лучше всего использовать Интернет. Как пример, наводим перечень тем картинок, используемых одной из организаций.

1. Военный парад. Гей-парад London Pride. В рамках ежегодного гей-парада в Лондоне организовано вышли служащие Британского флота. В 2011 году участники гей-парада из состава вооруженных сил Великобритании — армии, авиации и флота — впервые получили от Министерства Обороны разрешение принять участие в шествии в своей военной форме (http://www.britain4russians.net/img/culture_Gay-Pride-Parade-London-2009_3.jpg)
2. Епископ Джин Робинсон. Робинсон широко известен как первый открытый гей, рукоположенный во епископы в Англиканском Сообществе, верящем в исторический епископат. (http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5d/Bishop_Gene_Robinson_portrait_2005.png).
3. Boyzone. Участники популярной группы Boyzone в чем мать родила: ирландская группа на концерте по поводу своего воссоединения. В 2000 г. второй вокалист группы, Стивен Гейтли, признался в нестандартной сексуальной ориентации и в романтических отношениях с участником другого популярного бой-бэнда — *Caught In the Act*. Участники Boyzone летом 2008 года вновь собрались вместе, чтобы записать 2 новых сингла. <http://www.dailymail.co.uk/tvshowbiz/article-1022135/Boyzone-buff-Irish-boy-band-reveal-toned-bodies-reunion-gig.html>
4. Нил Патрик Харрис (англ. *Neil Patrick Harris* род. 15 июня, 1973) — американский актёр, певец и иллюзионист. Номинант на «Золотой Глобус» и лауреат премии «Эмми». Наиболее известен ролью в телесериале «Как я встретил вашу маму». Харрис — открытый гей, совершил камин-аут в ноябре 2006 года.
5. Радужный флаг. В России Радужный флаг является официальным символом Еврейской автономной области, и поэтому несёт двойную смысловую нагрузку.
6. Bob Giuda, американский политик, известный своими гомофобными заявлениями. (<http://en.wikipedia.org/wiki/File:Bobgiuda2009.jpg>)
7. Тони Вуд и Ли Мэттьюс гей-пара с двумя детьми, рожденными от суррогатной матери.

Шкала самооценки использования презервативов (ШСИП) (для модуля 7)

Оцените себя по нижеприведенной шкале.

Шкала самооценки использования презервативов (ШСИП)

/Condom Use Self-Efficacy Scale (CUSES)*

Представленный ниже список утверждений был разработан в 1991 году Линдой Дж. Брэдфорд /Linda J Bradford/ и Кеннетом Г. Беком /Kenneth H Beck/. Их цель — выявить, насколько свободно человек умеет пользоваться презервативами и насколько уверенно он себя при этом чувствует. Задача — ответить на каждый вопрос по шкале от 1 до 5 (где 1 означает «однозначно, да», а 5 — «однозначно, нет»). Для пунктов, отмеченных буквой «Н» (от слова «Наоборот»), — следует применить обратный порядок исчисления (т.е. 1 — «однозначно, нет», а «5» — «однозначно, да»). Не вдаваясь в детали, просмотрите список и отметьте те утверждения, с которыми вы категорически не согласны (или с которыми согласны, если они отмечены буквой «Н»). Именно эти пункты и станут основой для дальнейшей работы с Вашим ментором в ходе модуля.

1. Я уверен, что умею надевать презерватив на себя или своего партнера.
2. Я могу без всякого стеснения купить презервативы.
3. Я всегда помню о том, что необходимо носить с собой презерватив на случай, если он понадобится.
4. Я смог бы без проблем обсудить с любым из своих потенциальных партнеров такую вещь, как использование презервативов.
5. Я легко могу предложить новому партнеру воспользоваться презервативами.
6. Я уверен, что когда я предлагаю партнеру воспользоваться презервативами, он не считает, что я делаю это для того, чтобы ничем от него не заразиться.
7. Я уверен в том, что моя эрекция не ослабеет, если я буду использовать презерватив, равно как и эрекция моего партнера.
8. Я чувствую себя неловко, когда приходится надевать презерватив на себя или своего партнера. **Н**
9. Если мне приходится предлагать партнеру использовать презерватив, я опасюсь, что он может мне отказать. **Н**
10. Если я не знаю, как мой партнер относится к презервативам, я не стану предлагать их надеть. **Н**
11. Я уверен, что умею правильно пользоваться презервативами.
12. Я мог бы легко обсудить с потенциальным сексуальным партнером тему использования презервативов еще до какого-либо сексуального контакта (например, объятия, поцелуи, ласки).
13. Я легко могу убедить своего партнера использовать презерватив во время полового акта.
14. Я могу уверенным и легким движением снять презерватив и избавиться от него во время полового акта.
15. Если бы мы с партнером решили попробовать использовать презерватив и у нас ничего бы не получилось, мне было бы неловко попробовать сделать это снова (например, если бы кто-то не смог раскатать презерватив, или надел другой стороной, или просто испытывал бы неловкость). **Н**
16. Мне неловко предлагать использовать презерватив новому партнеру, поскольку я переживаю, что он сочтет, что я болею болезнями, передающимися половым путем. **Н**
17. Мне неловко предлагать использовать презерватив новому партнеру, поскольку я переживаю, что он сочтет, что я думаю, что он болеет болезнями, передающимися половым путем. **Н**
18. Мне легко будет обсудить использование презервативов с потенциальным партнером до того, как мы вступим в половую связь.
19. Я могу легко сделать процесс надевания презерватива на себя или на своего партнера элементом прелюдии.
20. Я знаю, что если я и мой партнер воспользуемся презервативами, ни у кого не «пропадет настроение».
21. Я умею быстро надевать презерватив на себя или своего партнера.
22. Я знаю, что когда я использую презерватив во время полового акта, это не влияет на степень моих ощущений от секса.
23. Я никогда не забываю пользоваться презервативами, даже когда выпью.
24. Я никогда не забываю пользоваться презервативами, даже когда я под кайфом.
25. Если мой партнер был против использования презервативов, я все равно мог легко убедить его, что это необходимо.
26. Я уверен, что могу успешно пользоваться презервативом.
27. Я знаю, что всегда могу сделать паузу для того, чтобы надеть презерватив на себя или своего партнера, даже в порыве страсти.

* Список был немного отредактирован — в нем убрали некоторые пункты и изменили местоимения — чтобы он больше подходил для данной программы.

Жизнь с ВИЧ: Личный опыт*

Мои первые несколько месяцев жизни с ВИЧ, скорее, были испытанием для моей психики, чем для здоровья. Временами казалось, что я ощущал его буквальное присутствие в моей жизни. Когда шел по улице, ехал метро, сидел за рабочим столом — он был где-то у меня в мозгу. Благодаря поддержке и любви многих людей переносить это было легче, но я все равно чувствовал себя в изоляции. Конечно, ты прекрасно знаешь, что миллионы других людей в мире живут с ВИЧ. Ты также осознаешь, что тебе повезло жить в той части света, где лечение доступно и бесплатно, в то время как миллионам других людей не так повезло. Для многих из них это смертный приговор. Но каждый человек, которому сообщили, что у него обнаружен вирус, проходит через индивидуальный кризис, и то, как вы с этим справляетесь, наверное и есть самое трудное, что вам когда-либо приходилось испытывать в жизни. Какими бы безосновательными не были эти эмоции — чувство вины и стыда — это все равно неотъемлемая часть жизни с ВИЧ. Никакая другая «болезнь» в мире не обросла такими предрассудками — хотя, к счастью, в современном обществе их уже меньше, чем раньше. Хотя я и знаю многих людей, у которых возникли большие проблемы со здоровьем, меня это, к счастью, пока не коснулось. Моя иммунная система остается очень здоровой — даже лучшей, чем у некоторых людей, у которых никогда не было ВИЧ. Количество вируса в моей крови остается очень маленьким. Я всего три месяца как попробовал комбинированную терапию, при поддержке и уходе замечательной команды в больнице St Mary's Hospital в Западном Лондоне (отдельное спасибо Норберту, Майку и Зои за всё это). На лекарства не было отрицательной реакции, и если в последующие годы моя иммунная система ослабеет, есть шанс, что поможет терапия — будем надеяться, что это сможет поддерживать мое здоровье. На данный момент мне не нужно принимать никаких лекарств. Поэтому пока что вирус лишь время от времени вторгается в мою повседневную жизнь. Ежемесячные визиты в больницу для анализа крови напоминают о том, что моя жизнь уже никогда не будет прежней. К тому же, жизнь с кем-то, у кого нет ВИЧ, предполагает особую ответственность, а для меня лично это еще и непреодолимые страхи. Как бы осторожен ты ни был — тревога все равно живет где-то в твоей голове, что ты можешь случайно заразить того, кого любишь, и это — очень страшные мысли. Но как и многие (я уверен) люди, я не позволю ВИЧ просто так взять и разрушить мою жизнь. Любовь, которая есть у нас с моим ВИЧ-негативным партнером — самое глубокое, самое прекрасное чувство, и это для меня — все, о чем можно мечтать. Мне также нравится моя работа, люди, с которыми я работаю, и от тех из них, кто в курсе, идет пусть и невыразимая, но огромная поддержка. Для все большего количества людей в этой стране, которые ставят свое здоровье под угрозу, когда занимаются незащищенным сексом, я бы сказал: умоляю, подумайте еще раз. Многие из нас, живущих с ВИЧ, кое-как устроили свою жизнь — кто-то с помощью лекарств, кто-то — без них, но все равно, поверьте, такого психологического напряжения, в котором ты постоянно находишься, не пожелаешь никому. Год назад мне сказали, что у меня ВИЧ, и ощущение, которое возникло у меня в тот самый момент, останется со мной до конца моих дней. Я бы все отдал за то, чтобы повернуть время вспять, но это невозможно. И все же, несмотря на это, я счастлив и настроен оптимистически, а для всех, кто недавно получил эту страшную новость, скажу: держитесь, все еще будет хорошо.

‘Джон’, Великобритания /‘John’, UK/

Диагноз мне поставили в 1998 году. Когда мне это сообщили, то было такое чувство, что меня будто ударили лопатой по лицу. Однако, четыре года спустя, я все еще вполне здоров.

Очень важно вести здоровый образ жизни, позитивно смотреть на мир, заботиться о себе — ведь это не конец. Это может прозвучать банально, но во многом мой диагноз помог мне стать лучше, как личности. Даже забавно, как иногда такие вещи способны дать положительный эффект.

Д МакЛин, Великобритания /D MacLean, UK

Моему родственнику поставили диагноз ВИЧ, когда ему было 18 лет. Он отказался это принять, и с того дня его жизнь превратилась в ад. Он не хотел получать помощь, не хотел жить с ВИЧ и в конце концов покончил жизнь самоубийством четыре года спустя.

Он так и не смог попросить о помощи.

Сейчас, через три года после его смерти, я спрашиваю себя, всё ли мы сделали, чтобы помочь ему, достучаться до него, доказать ему, что жизнь — это самое ценное, что у нас есть?

Кэй, Великобритания /Kay, UK

Незащищенный секс дарит захватывающее чувство, чувство риска и возбуждения, для многих геев, а еще это способ продемонстрировать доверие к партнеру. Кроме того, он непосредственно связан с низкой самооценкой некоторых геев. Чтобы какая-либо кампания возымела действие, следует в первую очередь рассматривать эти вопросы — только тогда это будет эффективно.

Марк, Канада /Mark, Canada/

* Личный опыт базируется на историях, некоторые из которых были слегка отредактированы, взяты из раздела «новости здоровья» /health news/ на вебсайте BBC News www.bbc.co.uk.

Диагноз мне был поставлен в 1990 году, но инфицирование, вероятно, произошло в 1983. Зачастую, и это понятно, тебе приходится бороться с мифом, что «ВИЧ/СПИД — это смертный приговор», хотя на самом деле это далеко не всегда так. Некоторые из моих друзей сдались, но многие другие — нет. Будущее не обязательно предстает в розовом свете, но и траур устраивать, тоже не следует.

Эндрю, Великобритания /**Andrew**, UK/

Я по-прежнему могу заниматься вещами, которые мне нравятся в жизни, такими как джиу-джитсу, я принимаю участие в международных соревнованиях. Люблю кататься на мотоцикле. А еще я профессиональный классический вокалист, что тоже в некотором роде является спортом — поскольку очень стимулирует, а также обожаю садоводство. Я принимаю 25 таблеток в день. Если я не буду их принимать, то стану очень уязвимым для вирусов. Их количество может расти, и я стану легкой мишенью для различных заболеваний. Вот это и будет смертным приговором. Двадцать лет назад мы ничего об этом не знали. А сейчас мы владеем достаточной информацией о том, как защитить себя и как взять на себя ответственность за происходящее. Но я вижу, что зачастую молодые люди этого не делают. Меня беспокоит то, что многие из них думают, что ВИЧ легко излечим, что нет никаких проблем с курсом лечения, и что не существует таких вещей, как побочные эффекты, общественные предрассудки, страх, что их депортируют из страны из-за ВИЧ. Они не знают всех рисков, с этим связанных. Думаю, лучший способ донести это сообщение до людей — это показать им реальную сторону проблемы.

Если люди сегодня не желают ничего знать об этом, они могут не обращать на это внимания, но таким образом они прячут свои головы в песок. Рано или поздно, им придется с этим столкнуться.

Руперт, Великобритания /**Rupert**, UK/

Жизнь прекрасна! И так оно и есть!*

Любовь отдает только себя и ничего не берет взамен.
Любовь ничем не владеет, и ею нельзя обладать,
Поскольку любви нужна только любовь.
Кахлил Джигбран

Я родился в 1982 году в маленьком провинциальном городке на юге Одесской области, там, где река Дунай впадает в Черное море. Вилково — название моего городка. Город основан беглыми староверами-раскольниками и такими же беглыми, вольнолюбивыми донскими и запорожскими казаками. Уникальность места обитания наложила отпечаток на развитие культурных традиций Вилково. Отсутствие суши (дельта представляет собой тростниковые плавни, покрытые водой значительную часть года) натолкнуло основателей города на идею строительства маленьких островков отдельно для каждой семьи. Вокруг островка, на котором возвышался дом, образовывались каналы, по местному — «ерики». По этим ерикам текла дунайская вода, постепенно их наполняя. Таким образом, в буквальном смысле, руками людей была создана рукотворная суша, на которой вырос уникальный город - «Украинская Венеция».

В этом маленьком городке, население которого насчитывает около 14 000 человек, прошло мое детство. Здесь я сделал первые шаги, здесь научился говорить, писать и читать, здесь я осознал свою сексуальную ориентацию. Я всегда был мечтательным ребенком. Прячась от лишних глаз, я представлял себе, что меня когда-нибудь заберет к себе мой парень, и мы будем счастливы вдвоем. Взрослея с каждым годом, я понимал, что мне надо во что бы то ни стало уехать из Вилково в большой город. Я старался как можно лучше учиться в школе. Мои домашние задания никто никогда не проверял. Я был сам себе хозяин. Можно сказать, что я всегда был предоставлен самому себе.

Семья моя была неблагополучной. Мой отец и мать были постоянно пьяны, бабушка, видя это, забрала меня к себе. Папа умер, когда мне исполнилось 13 лет, бабушка лишила мать материнских прав, и я начал получать сиротское пособие, а после окончания школы справка о том, что надо мной установлено опекунов, помогла поступить в университет. Я всегда мечтал быть биологом. Еще в школе я занимался экологией, постоянно участвовал во всяческих акциях, а потом стал членом экологического центра «Дельта». Кроме экологии, занимался еще и байдарочным спортом.

В 1999 году я поступил в университет, естественно, на биологический факультет. Помню, когда приехал в Одессу, мне казалось, что все у моих ног и звезды будут падать к моим ногам. После месяца жизни в общежитии мои «розовые очки» упали — и я увидел реальность. Я попал в категорию людей, над которыми можно было поиздеваться, особенно, когда все узнали, что я гей. (Мой однокурсник искал конспект и нашел среди моих тетрадок мои стихи, где черным по белому написано, кто я и что из себя представляю). Моя личная жизнь поневоле стала достоянием общества. Несмотря на издевательства, а иногда и побои, я сумел выдержать и доказать, что я полноправный член общества, такой же, как и все они. Через два года мне удалось уйти из общежития — я снимал комнату в коммуналке или комнату в квартире с хозяйкой.

Начал поиски таких же, как и я, людей с нетрадиционной сексуальной ориентацией. Через газету познакомился с парнем, начали встречаться. Но не суждено было моему счастью длиться долго: через 4 месяца мы расстались. Я влился в круг геев, и мне казалось, что жизнь в обществе таких же, как и я, прекрасна. Но я ошибся. Когда мои глаза открылись на все, происходящее рядом со мной, я был в шоке. Здесь не ценились отношения, все пытались попользоваться друг другом ради выгоды. Здесь правили деньги и разврат. Я ушел... долго не появлялся в этом обществе. Можно сказать, я вел отшельнический образ жизни: университет — работа — дом, и так по кругу.

Год назад дал объявление в Интернете. Писем ждать пришлось недолго, мне написал 28-летний парень из Одессы. Его звали Саша. Начали переписываться, я оставил свой телефон, он позвонил и назначил встречу. Вечер прошел прекрасно. Я был счастлив — этот человек, казалось, понимал меня с полуслова. Мы долго болтали и смеялись. Уже было поздно, и я начал собираться домой. Мы договорились, что он мне позвонит вечером. Он позвонил, и мы снова встретились. Потом он предложил вместе снимать комнату в коммуналке и жить как пара. Я согласился, тем более, что он мне очень понравился. Первая неделя прошла как во сне, потом я начал замечать, что он обманывает меня в мелочах. Я все терпел и ничего не говорил, прощал: с кем не бывает. Помню, он часто болел, у него постоянно то поднималась, то падала температура, он мало ел и очень похудел. Обман стал частью нашего быта, и, когда чаша моего терпения переполнилась, я с ним расстался. После расставания мы еще несколько месяцев жили в одном помещении.

Второго февраля 2002 года я познакомился с Димой. Мы начали периодически встречаться. Прошло около трех месяцев. В университете каждый год мы проходим медкомиссию. У меня часто поднималась температура (вроде бы не простужался). Я начал терять аппетит и вес. Врачи ничего не могли понять и предложили сдать, кроме всех других анализов, еще и анализ крови на ВИЧ. Через неделю меня пригласили в кабинет врача, где сказали о положительном результате. Первой моей реакцией было неверие. Еще раз взяли кровь на анализ — результат тот же.

Вечером я приехал к Диме на работу и все рассказал. Слава Богу, у нас был безопасный секс, иначе по моей вине пострадал бы человек. Дима продолжал некоторое время со мной встречаться, но все равно держался как бы в стороне, а потом и вовсе перестал приходить в гости и звонить. Я прекрасно понимал его, хотя, не скрою, было в первое время ужасно больно оттого, что я остался один.

Я долго думал и гадал, откуда у меня взялся ВИЧ? Все больше и больше изучая литературу по ВИЧ/СПИД, я начал вспоминать, что у Саши были симптомы ВИЧ, хотя не берусь утверждать... Я позвонил ему и предложил встретиться. Мы встретились, и я рассказал, что у меня обнаружен ВИЧ. Он посочувствовал, сказал, что поможет мне пережить все

* Новости ВИЧ/СПИД. — К.: Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине, выпуск 2–3, 2003

это, предложил помощь. Через несколько дней мой ВИЧ-статус стал достоянием всего гей-сообщества. Многие перестали со мной не только общаться, но и здороваться. Осталось лишь несколько преданных мне друзей — это своего рода отделение зерен от плевел. «Волки в овечьей шкуре» перестали существовать в моей жизни.

С того времени прошло больше полугода. Работая над собой, я, наконец, понял недавно, что все-таки жизнь прекрасна. Я начал ценить все, что меня окружает, появилось намного больше любви к окружающему миру. Я уверен, что жизнь принесет мне счастье, любовь и удачу. Я верю, что буду любить и быть любимым. Я верю во все самое наилучшее в своей жизни.

Сейчас я работаю волонтером в общественной организации «Жизнь+». Эта организация создана ВИЧ-инфицированными людьми, здесь есть и группа взаимопомощи.

Бывают периоды в моей жизни, когда я пишу стихи, и их довольно-таки много. Я считаю, что нет трудностей, с которыми не справилась бы настоящая любовь. Нет болезни, которую она не излечила бы, и двери, которую она не сумела бы открыть. Нет такой пропасти, через которую не перекинула бы мост настоящая любовь. Нет такой стены, которую она не разрушила бы, и греха, которого она не смогла бы искупить. Не имеет значения, как глубоко укоренилась проблема, как безнадежно выглядит ситуация. Неважно, как велика ошибка, как запутался клубок проблем. Все разрешит любовь. И если ты способен беззаветно любить, ты станешь самым счастливым и могущественным человеком на свете.

7.3. Образцы документов, необходимых для эффективной работы волонтерского движения на базе НПО

ДОГОВОР С ВОЛОНТЕРОМ № _____

г. _____

«___» _____ 20__ г.

_____, именуемый (ая) в дальнейшем Благотворитель, в лице _____, действующего на основании _____, с одной стороны, и гражданин _____, именуемый в дальнейшем Волонтер, с другой стороны, заключили настоящий договор о нижеследующем.

Волонтер осуществляет благотворительную деятельность в форме безвозмездного труда в интересах благотворительной организации.

Волонтер обязуется выполнять следующую работу _____

(должность или конкретная работа)

Волонтер обязан:

- соблюдать устав Благотворителя, трудовую дисциплину, этические нормы, принятые в организации;
- не разглашать конфиденциальные сведения о клиентах, которые стали ему известны в связи с выполнением волонтерских обязанностей;
- отработать _____ часов в неделю (месяц) со следующим режимом работы: _____

Волонтер подчиняется непосредственно _____

Основные обязанности Волонтера _____

Благотворитель обязуется:

- обеспечить Волонтера работой (материалами, оборудованием, заданием и т.д.) в соответствии с его обязанностями;
- принимать меры по повышению информированности Волонтера в области _____, а также _____ (сфера деятельности организации) повышению квалификации в сфере его непосредственных обязанностей;
- в необходимых случаях выдавать Волонтеру доверенность на право действовать от имени и в интересах Благотворителя;
- компенсировать Волонтеру расходы, связанные с выполнением его служебных обязанностей (в соответствии с Федеральным законом «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях»);
- допускать Волонтера к интересующим его мероприятиям, проводимым Благотворителем;
- по просьбе Волонтера давать ему характеристику или рекомендации с указанием количества отработанных часов и качества работы;

Ответственность сторон.

- При нарушении Волонтером трудовой дисциплины на него может быть наложено взыскание в виде замечания или выговора. В таком случае Волонтер лишается права на получение характеристики и рекомендаций, любые его отношения с Благотворителем прекращаются.
- Волонтер несёт гражданско-правовую ответственность за порчу или утрату имущества и оборудования Благотворителя, если она произошла по его вине и не оправдана нормальным производственным риском.

Настоящий договор заключён на срок _____.

Волонтер может расторгнуть настоящий договор, предупредив Благотворителя за одну неделю.

Волонтер: _____

Благотворитель: _____

Ф.И.О. _____

Адрес _____

Адрес _____

Телефон _____

Телефон _____

(подпись)

(печать, подпись)

Удостоверение волонтера

	Логотип организации, название организации	
ФОТО	_____	Удостоверение волонтера № _____
	_____	выдано _____
	_____	ФИО _____
	_____	дата _____
Печать организации		

Волонтерская программа

№ п/п	Наименование мероприятий	Срок проведения	Организаторы	Участники
1.				

База волонтеров

№	Фамилия, имя, отчество	E-mail	Контактный телефон	Дата регистрации	Задания	Комментарии
1.					1), 2), 3)	
2.					1), 2), 3)	
3.					1), 2), 3)	

Этический кодекс волонтера

Этический кодекс добровольца (Пример 1)*

Общие положения

Этический Кодекс добровольца призван:

- оградить общество от нежелательных последствий бесконтрольного и неквалифицированного использования работы добровольческих организаций и добровольца;
- разъяснить сущности добровольческой деятельности и защищать добровольческие организации от не целевой деятельности, дискредитации и манипуляций.

Этические нормы устанавливают обязательные правила добровольческой деятельности.

Этические нормы не исчерпывают всех ситуаций добровольной деятельности.

Данный Этический Кодекс распространяется только на социально-значимый вид добровольческой деятельности.

В случае, если добровольческая организация, доброволец считает свою деятельность социально-значимой, то ему следует руководствоваться данным кодексом добровольца.

Если отдельные нормы поведения Этического Кодекса отличны от норм действующего законодательства, добровольческие организации, добровольцы в своей деятельности выбирают соответствие более высоким стандартам.

За нарушение Этического Кодекса добровольца к добровольцу волонтеру могут быть применены такие санкции, как общественное порицание и исключение из добровольческой организации.

Начало добровольческой деятельности

1. Доброволец имеет право выбирать любую сферу добровольческой деятельности и входить в состав любой добровольческой организации.

2. Приступая к работе, доброволец принимает на себя обязательства, которые оговорены в формальном или неформальном контракте с принимающей его организацией.

Проведение добровольческих проектов

1. Доброволец добросовестно выполняет свою добровольческую деятельность, понимая свою ответственность перед людьми, которые возлагают на него надежды и ожидания.

2. Доброволец исполняет взятые на себя обязательства по выполнению проекта до его окончания. В случае невозможного выполнения — передает другому лицу или уполномоченной организации.

3. Во всех случаях, когда это возможно, контроль добровольческой работы осуществляется по конечному результату.

4. Доброволец стремится приобрести навыки и знания, необходимые для работы в проекте/организации, а также передать другим свое мастерство и идеи.

5. Доброволец имеет право на одновременное сотрудничество с несколькими добровольческими организациями, участие в нескольких добровольческих проектах.

Окончание добровольческой деятельности

1. Доброволец самостоятельно принимает решение об окончании добровольческой деятельности, но не ранее выполнения взятых на себя обязательств. Прекращение выполнения оговоренных обязанностей до того момента, когда они переданы другому лицу, является нарушением этики добровольца.

2. Доброволец информирует своих коллег о решении закончить добровольческую деятельность заблаговременно, в разумные сроки.

3. Добровольческая организация понимает, что каждый доброволец, входящий в нее, может покончить добровольческую деятельность по собственному желанию и учитывает это при распределении работ с тем, чтобы не возлагать на добровольцев обязательств сверх разумного срока.

4. Добровольческая организация поощряет карьерный рост и готова к обсуждению с добровольцем причин ухода и совместному поиску других, интересных (выгодных) для обеих сторон форм взаимодействия.

Общие этические нормы:

1. Доброволец не может требовать и принимать материального вознаграждения за свою деятельность.

2. В своей деятельности доброволец с уважением относится к правам других людей на установки, мнения, моральные нормы и т.п., отличные от их собственных.

3. В своей деятельности доброволец всячески избегает какой-либо дискриминации на основе возраста, пола, национальности, вероисповедания, сексуальной ориентации, того или иного физического или психического расстройства, языка, социо-экономического статуса или иного признака, оговоренного в законе.

4. Доброволец не имеет права осуществлять действия, которые могут оскорбить или унижить честь и достоинство людей.

* <http://svoboda-iniciativ.ru/>

I. Основные понятия и термины:

Волонтерство — фундамент гражданского общества. Оно приносит в жизнь потребность в мире, свободе, безопасности, справедливости, а также способствует сохранению и укреплению человеческих ценностей.

Волонтер — это человек, обладающий определенными личностными характеристиками, такими как готовность помочь, неравнодушное отношение к окружающей жизни и людям, жертвенность, высокая самоорганизованность, ответственность за себя и других.

Волонтерская деятельность является одним из видов благотворительной деятельности и осуществляется на основании законодательства.

II. Принципами волонтерской деятельности являются:

- солидарность с целями фонда (деятельность волонтера направлена на достижение общих целей и не противоречит его принципам);
- добровольность (никто не может быть принужден действовать в качестве волонтера);
- вовлеченность в проекты фонда (мы все — одна команда);
- безвозмездность (труд волонтера не оплачивается, однако могут быть компенсированы расходы волонтера, связанные с его деятельностью);
- добросовестность (волонтер, взявший на себя обязательство выполнить ту или иную работу, должен довести ее до конца);
- законность (деятельность волонтера не должна противоречить законодательству).

III. Волонтером может стать и прекратить свои обязательства при необходимости любое физическое лицо, достигшее 18-летнего возраста, а также несовершеннолетний в возрасте от 14 лет — с письменного согласия родителей, усыновителей или попечителей.

IV. Основаниями для приобретения статуса волонтера Клуба являются:

- искреннее желание помогать нуждающимся;
- проявление личного участия;
- принятие и понимание целей, методов и принципов деятельности фонда.

V. Цели волонтерской деятельности:

- содействие и помощь в достижении целей и задач фонда, направленных на улучшение жизни детей-сирот;
- помощь нуждающимся в нашей поддержке детским учреждениям;
- содействие в проведении социально-значимых мероприятий, направленных на напоминание обществу о существующей проблеме;
- оказание социальной поддержки и защиты граждан;
- приобретение новых знаний и навыков;
- возможность полноценно развивать свой персональный творческий потенциал и уверенность в себе;
- поиск и поддержка единомышленников;
- неформальное общение, новые увлекательные знакомства.

VI. Волонтер имеет право:

- выбрать тот вид добровольческой деятельности, который отвечает его потребностям и устремлениям;
- получать всю необходимую информацию, а также материальные средства для выполнения поставленных перед ним задач;
- вносить предложения при обсуждении форм и методов осуществления волонтерской деятельности Клуба;
- на признание и благодарность за свой труд;
- отказаться от выполнения задания (с объяснением уважительной причины);
- прекратить свою деятельность в Клубе.

VII. Волонтер обязан:

- чувствовать себя полноценным членом команды, уважительно относиться к членам Клуба и другим активистам;
- четко и добросовестно выполнять отведенную ему работу;
- уважать и следовать целям и принципам фонда, поддерживая его авторитет;
- сопоставлять свои интересы с потребностями окружающих и с задачами фонда.

* <http://pravila-dobra.ru/volunteers/volonterom/>

VIII. Фонд имеет право:

- требовать от волонтера отчета за проделанную работу;
- требовать уважительного отношения к членам Клуба волонтеров и имуществу организации;
- отказаться от услуг волонтера в случае невыполнения им обязательств, нарушения дисциплины, несоблюдения данного Кодекса, некорректного поведения в отношении членов Клуба или других активистов.

IX. Фонд обязан:

- создать волонтеру все необходимые условия для выполнения поставленных задач;
- разъяснять волонтеру его права и обязанности;
- обеспечить безопасность волонтера;
- предоставлять волонтеру полную информацию о деятельности организации;
- разрешать конфликтные ситуации, возникающие в процессе волонтерской деятельности.

В случае нарушения настоящего Кодекса доброволец теряет свой статус и отстраняется от участия в волонтерской деятельности регионального общественного благотворительного фонда.

График работы волонтера.

День	Время	Задания
Пн	—	
Вт	16:00—18:00	1) 2) 3)
Ср	—	
Чт	—	
Пт	—	
Сб	16:00—18:00	1) 2) 3)
Вс	—	

Отчет волонтера о проделанной работе

Отчет волонтера

Поставленные задачи	Состояние выполнения

Дата _____ Подпись _____

Протокол встреч волонтеров

Протокол №

Дата

Список участников:

- 1.
- 2.
- 3.

Обсуждали:

- 1.
- 2.
- 3.

Решили:

- 1.
- 2.
- 3.

Анкета волонтера (первичная, исходящая)

Образец первичной анкеты (Пример 1)

Анкета волонтера № _____

ПОЖАЛУЙСТА, ЗАПОЛНИТЕ АНКЕТУ ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ

Блок 1 — контактные данные

Фамилия _____ Имя _____

Дата рождения _____ (день/месяц/год)

Как бы Вы хотели, чтобы к Вам обращались _____

Мобильный тел./ Контактный тел. 1 _____ 2 _____

E-Mail: 1 _____ 2 _____

Название места работы/учебы _____

Дополнительная информация о себе (на Ваше усмотрение).

Например: хобби, интересы, увлечения, любимая книга, любимый фильм, любимая музыка и т.д.

Блок 2 — волонтерство

Волонтерство — это _____

Какими качествами и навыками, необходимыми для волонтерства, Вы обладаете?

Был ли у Вас опыт волонтерства, и если «да», то где (укажите название организаций)?

Откуда Вы узнали о возможности волонтерства в проекте « _____ »? _____

Почему Вы захотели поучаствовать в проекте « _____ » в качестве волонтера?

Что Вы ожидаете получить от волонтерства в проекте « _____ »?

Я подтверждаю, что информация в этой анкете правдивая и точная.

Я понимаю, что вся информация конфиденциальна, и не будет распространяться среди третьих лиц.

Я подтверждаю свое участие в проекте « _____ » в качестве волонтера.

Подпись: _____ Дата: ____/____/____.

Дата заполнения анкеты: _____.

СПАСИБО!

Анкета волонтера № _____
обратная связь

ПОЖАЛУЙСТА, ЗАПОЛНИТЕ АНКЕТУ ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ

Название проекта: « _____ »

Даты участия: с / / по / /

Время волонтерства в проекте: _____ (часов) _____

ФИО волонтера _____

Фамилия участника _____

Основные задания в рамках проекта:

1)

2)

3)

Самое яркое впечатление от проекта (можно нарисовать)

Понравилось ли Вам участие в проекте в качестве волонтера? Почему? _____

Получили ли Вы от участия в проекте то, что ожидали? Если да, то что? _____

Приобрели ли Вы новые полезные знания и навыки? Если «да», то какие?

Что бы Вы посоветовали улучшить в организации проекта и/или в организации работы волонтеров?

Хотели бы Вы принимать участие в подобных проектах в дальнейшем?

СПАСИБО!

График повышения квалификации, тренинги для волонтеров

Название тренинга	Тема тренинга	Даты проведения	Место проведения	Количество участников

SUNRISE
project



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

УКРАЇНА

Альянс
Міжнародний Альянс з ВІВ/СНІД в Україні