

Grupos de auto-ajuda são constituídos por ou para pessoas vivendo com HIV existindo em toda a parte do mundo. Estes grupos constituem uma enorme fonte de suporte, apoio e advocacia para as pessoas positivas ao nível local e nacional.

Grupos de auto-ajuda podem fornecer:

- Apoio emocional e social em casa ou em sessões de grupo;
- Oportunidades para encontrar e partilhar ideias e informações práticas com outras pessoas vivendo com HIV;
- Treinamento em educação, sessões ao público e habilidades de aconselhamento;
- Oportunidades para ganhar rendimentos através de pequenos projectos de geração de rendimentos tais como costura, criações de animais de pequena espécie (galinhas, coelhos) e partilha de lucros;
- Habilitar-se um a outro a fazer algo como difundir o uso de preservativos ou enfrentar o abuso;
- Uma base para a advocacia e campanha.

Constituição do grupo de auto-ajuda

É importante que os membros fundadores tenham a clareza do principal propósito da criação do grupo. Terá o grupo o papel de apoio a novos indivíduos diagnosticados? Ou irá se concentrar no trabalho de educação e campanha? Dum modo geral, projectos de geração de rendimentos não devem ser misturados com trabalho de grupos de apoio psico-social pelo simples facto de que as suas actividades nem sempre são compatíveis. Quaisquer que sejam os objectivos do grupo, estes terão que ser sempre discutidos entre e com os novos membros.

Mulheres e homens com HIV e SIDA poderão manifestar necessidades e preocupações diferentes, dependendo do momento em que souberam da sua infecção com HIV, o seu estado de saúde, a sua situação financeira e responsabilidade familiar. Muitas mulheres preferem um grupo onde estejam entre elas, enquanto outras acham importante o envolvimento de homens.

Para assegurar que cada um no grupo seja encorajado a participar e sentir-se seguro, torna-se importante acordar em que condições os membros do grupo vão trabalhar juntos. Isto pode se aleançar públicas acordando em algumas regras básicas.

Os princípios abaixo indicados são alguns dos quais alguns grupos acharam importantes:

- Respeitar a necessidade de sigilo e confidencialidade;
- Por atitudes e comportamento de não sentenciamento;
- Abrir-se às várias experiências dos participantes do grupo nas questões relacionadas com raça, religião, sexualidade, ou consumo de droga;
- Dar um a outro um feedback construtivo, e usar uma língua que seja acessível a todos os membros do grupo;
- Respeitar os sentimentos e pontos de vista de cada um;
- Assegurar o acolhimento de novos membros no grupo. Às vezes os membros antigos esquecem quão assustador deve ser ir ao primeiro encontro;
- Reunir-se com uma pessoa fora de um encontro formal de apoio para explicar o que acontece num encontro normal;
- Idealizar o local para realização de encontros de apoio de modo a que as as mulheres sintam-se acolhidas e seguras;
- Considerar se as mulheres estarão em condições de manter a sua privacidade caso participem num encontro de apoio de grupo.

Algumas mulheres seropositivas precisam desesperadamente de apoio material como dinheiro ou alimentação. Convém deixar claro para os novos membros se o grupo não puder prestar apoio material. Tem conhecimento de outras organizações que possam responder a essas necessidades?

Reunir-se em grupo nem sempre é conveniente. Algumas mulheres positivas receiam pela sua própria segurança, dos filhos e de seus familiares se o seu estado de infectado, tornar-se conhecido. Neste caso é importante que cada indivíduo seja visitado na sua própria casa de modo a que o sigilo e confidencialidade não sejam quebrados. Noutros casos, trabalho de apoio via telefone pode ser válido.

Grupos de apoio e de auto-ajuda podem jogar um papel importante na advocacia. Em conjunto torna fácil abertura e envolvimento pessoal na prevenção e cuidado de HIV. O nosso esforço multiplica-se e damos confiança a cada um de nós. Juntos estamos em melhores condições de exigir mudanças e ajudar um ao outro ao mesmo tempo.