



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



**LEADERSHIP, MANAGEMENT
& GOVERNANCE PROJECT**

Inspired Leadership. Sound Management. Transparent Governance.



Together to end AIDS

فهم الوصم المرتبط
بفيروس نقص المناعة
البشريّ ومواجهته في
منطقة الشرق الأوسط
وشمال إفريقيا:
مجموعة أدوات عمل

شكر وتقدير

لقد تمّ تمويل هذه المنشورة عن طريق خطة الطوارئ للرئيس الأميركيّ للإغاثة من الإيدز (PEPFAR) والوكالة الأميركية للتنمية الدولية (USAID) بموجب العقد رقم 00-0700068-00-GHH-1.

وكان المركز الدوليّ للبحوث حول المرأة قد وضع مجموعة أدوات محاربة الوبصم بالأساس قبل أن تُحال إلى التحالف الدوليّ لمكافحة فيروس نقص المناعة البشريّ الأيدز (التحالف) للمراجعة بدعمٍ من السويد وال Norad. بعدها تمّ تكييف مجموعة الأدوات هذه مع منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا في إطار مشروع ال C-Change للوكالة الأميركية للتنمية الوطنية ونشرها في إطار ال AIDSTAR-TWO.

إنّ الصيغة العربية لمجموعة أدوات العمل قد تمّ ترجمتها وإنتاجها من قبل شبكة الرانا (الشبكة الإقليمية/العربية للعمل على الإيدز) ضمن مشروع ال Leadership Management and Governance (L.M.G) للوكالة الأميركية للتنمية الدولية.

وهنا يتوجّب الشكر لكلّ من أفراد لجنة المراجعة في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا (بدري أفوراند، بدر بابو، هشام مرعي) كما إلى السيد أنطوان بدوي الذي اهتمّ بتكييف الصور المتعلقة بالوبصم وفريق عمل التحالف الدوليّ (ويلسون أشيموه، مانويل كوفينبال، تانيا كيسرلي) وكيفن أور وكارولين بيرو، كاثرين سيمونز، والمنظمات الشريكة:

- جمعية الحماية من السيدا (APCS)، وهران، الجزائر
- الجمعية التونسية لمكافحة الالتهابات المتناقلة جنسياً والأمراض المتناقلة جنسياً والإيدز (ATL)، تونس العاصمة، تونس
- جمعية العناية الصحيّة (SIDC)، بيروت، لبنان
- جمعية حلم (حماية لبنانية للمثليين والمثليات، والشائئين والشائيات، ومتغيّري ومتغيّرات النوع الجنديّ)، بيروت، لبنان
- الجمعية المغربية للتضامن والتنمية (AMSED)، الرباط، المغرب
- المنظمة الإفريقية لمكافحة الإيدز (OPALS)، فاس، المغرب
- المنظمة الإفريقية لمكافحة الإيدز (OPALS)، فاس والرباط، المغرب

بعض التمارين الواردة أدناه مأخوذة من منشورة « فهم الوبصم المرتبط بفيروس نقص المناعة البشريّ ومواجهته: مجموعة أدوات عمل » الصادرة عن التحالف الدوليّ لمكافحة الإيدز عام ٢٠٠٧ وبعضها الآخر من « فهم الوبصم المرتبط بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال ومواجهته » الصادرة عن المركز الدوليّ للبحوث حول المرأة ومجموعة PACT عام ٢٠١٠.

من إعداد شيبو شيبا، موتالي شونتيا، سو كلاي وخوان ياكوبو هيرنانديز. ترجمة ميري حَمْوش طويل، اعداد غلوريا بدران، تصميم كليو أسطا، تنسيق فريق عمل الشبكة الإقليمية/العربية للعمل على الأيدز (غولدا عيد وهدي منصور).

	٤	مقدّمة
	٦	كيفية استخدام مجموعة الأدوات
	٦	الجمهور المستهدف
	٨	فهم التمارين
	٩	التخطيط لبرنامج تدريبيّ
	١٣	استخدام تقنيات إشراكية خلال ورشة عمل
	١٤	خلاصة التمارين
	١٩	الفصل الأول: تسمية المشكلة
	٢٠	١-أ: تسمية الوصم من خلال الصور
	٢٢	١-ب: تجاربنا الخاصّة مع الوصم
	٢٤	١-ج: أشكال الوصم وأسبابه وآثاره - شجرة الوصم
	٢٦	١-د: تحليل الوصم ضد الفئات السكانية الرئيسيّة
	٢٨	١-هـ: الوصم المتصل بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في مختلف السياقات
	٣٠	١-و: وضع خرائط الوصم في المنشآت الصحيّة
	٣٢	الفصل الثاني: تعزيز فهم فيروس نقص المناعة البشريّ والإيدز
	٣٣	٢-أ: تقييم مستويات المعرفة
	٣٤	٢-ب: مخاوف من نقل فيروس نقص المناعة البشريّ عرضاً، عن طرق غير جنسيّة.
	٣٨	الفصل الثالث: الأحكام، القيم والوصم
	٣٩	٣-أ: حوار حول طاولة مستديرة
	٤٠	٣-ب: إننا جميعاً في المركب نفسه!
	٤١	٣-ج: ما يقوله الناس
	٤٣	٣-د: فهم القيم
	٤٥	٣-هـ: بينغو!
	٤٧	٣-و: العمل في مجال الجنس والوصم
	٤٩	٣-ز: الخطب الدينيّة والوصم
	٥٠	٣-ح: التعايش مع فيروس نقص المناعة البشريّ (دراسات حالات)
الفصل الرابع: الوصم والرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال		
٥٢		
٥٣	٤-أ: كيف يؤدّي الوصم المرتبط بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال إلى الإصابة بفيروس نقص المناعة البشريّ	
٥٥	٤-ب: مشاركة التجارب من قبل الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال	
٥٦	٤-ج: الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال والوصم (دراسات حالات)	
	١٩	الفصل الخامس: الإفصاح
٦١	٥-أ: فلنتحدّث عن الإفصاح	
٦٣	٥-ب: الإفصاح عن وضعنا السيروولوجي كرجال يمارسون الجنس مع الرجال	
٦٧	٥-ج: من يجب أن أخبر؟	
٦٩	٥-د: الإفصاح إلى العائلة	
	٢٨	الفصل السادس: الجنس، النوع الجنديّ والوصم
٧٢	٦-أ: النوع الجنديّ كما هو «مغولب»	
٧٣	٦-ب: الجنس، الهوية الجنديّة، التعبير الجنديّ والتوجه الجنسيّ	
٧٥	٦-ج: فلنتحدّث عن الجنس	
٧٧	٦-د: حمل الواقي (والمادّة الزلقة) يحمل الوصم	
	٣٨	الفصل السابع: التعامل مع الوصم والكفاح من أجل حقوقنا
٧٨		
٧٩	٧-أ: الوصم، تأكيد الذات وحقوق الإنسان	
٨١	٧-ب: استراتيجيات للتعامل مع الوصم	
	٣٨	الفصل الثامن: أفكار لإطلاق أعمال ضدّ الوصم
٨٣	٨-أ: البدء برؤية - عالم خالٍ من الوصم	
٨٤	٨-ب: مواجهة الوصم في مؤسّساتنا	
	٤٧	الملحق الأول: صور عن الوصم
٨٦		
	٤٩	الملحق الثاني: رسائل إيجابية من القرآن الكريم والحديث الشريف
٩٤		

إن مجموعة الأدوات التالية هي صيغة معدلة عن « فهم الوصم المرتبط بفيروس نقص المناعة البشري ومواجهته: مجموعة أدوات عمل، النموذج التدريبي ح: الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال والوصم»^١ التي تم إعدادها من قبل مدرّبين إفرقيين ولأجلهم، وتم استخدامها بشكل واسع في كافة أنحاء القارة الإفريقية دعماً لبرامج آيلة إلى تقليص الوصم المرتبط بفيروس نقص المناعة البشري. وقد صُممت هذه النسخة للاستخدام في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا وهي تتضمن تمارين مكيفة وقصصاً أكثر صلة بسياق هذه المنطقة. في الواقع، تشهد مختلف دول منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا ازدياداً في عدوى فيروس نقص المناعة البشري لدى بعض الفئات السكانية الرئيسية وخصوصاً وسط الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، وعمّال وعاملات الجنس، كما بين مستخدمو المخدرات بالحقن.

بالتالي، تتوافق معالجة موضوع الوصم في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا مع معالجة رهاب المثلية أو الهوموفوبيا، كما تنطوي على مواجهة السلوكيات والتصرفات السلبية إزاء مجموعات أخرى مهمشة مثل عمالي الجنس ومستخدمو المخدرات بالحقن والمتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشري. ويجب أن تدرج الأنشطة الهادفة إلى تقليص الوصم في إطار برنامج وقاية، يستهدف الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال والمجموعات المتأثرة الأخرى، بهدف تعزيز الوصول إلى المعلومات حول فيروس نقص المناعة البشري وإلى خدمات الرعاية الصحية. يمكن لموضوع فيروس نقص المناعة البشري أن يكون من المحرّمات التي يتم تفادي معالجتها، حتى وسط من يعون وجود مسائل أخرى تولد التمييز.

كيف تم وضع مجموعة الأدوات؟

يعمل برنامج الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية الإقليمية لمنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، الذي تولى التحالف الدولي لمكافحة الإيدز تنفيذه، مع منظمات محلية شريكة في المغرب وتونس ولبنان والجزائر منذ العام ٢٠٠٤. ولقد كنّا نوفر رعاية الصحة الجنسية للرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال كما لفئات سكانية رئيسية أخرى من خلال أنشطة بناء قدرات وتعليم الأقران والمناصرة وبرامج التدخل في الشارع.

عام ٢٠٠٩، خاض ممثلون من منظمات شريكة في لبنان والجزائر والمغرب وتونس تدريباً كمدرّبين للحد من الوصم أو تقليص الوصم. وقد بدأوا باستخدام مجموعة الأدوات الصادرة عام ٢٠٠٧ لإدراج التربية على تقليص الوصم في برامجهم، كما بدأوا بتكييف التمارين لتتماشى مع سياق منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. وقد تم وضع مجموعة الأدوات هذه، بالشراكة مع لجنة مراجعة ضمت بعض المدرّبين على تقليص الوصم من المنطقة، الذين أضافوا قصصاً ودراسات حالات فساعدوا في جعل هذا العمل أكثر صلة بالمنطقة.

تشكل مجموعة الأدوات مورداً للتدريب يشتمل على العديد من التمارين الإشرافية التي يمكن استخدامها بهدف فهم الوصم ومواجهته. وصحيح أن الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال هم أول المستهدفين منها، إلا أنها تصلح للعمل مع الفئات السكانية الرئيسية الأخرى إذ يسهل تكييف الرسائل والمعلومات والأنشطة المتضمنة فيها.

١- كيد، ر. كلاي س. شيبا ك (٢٠٠٧) « فهم الوصم المرتبط بفيروس نقص المناعة البشري ومواجهته: مجموعة أدوات عمل، النموذج التدريبي ح: الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال والوصم»، التحالف الدولي لمكافحة الإيدز.

لمحة عن وضع فيروس نقص المناعة البشري في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا

لا تتخطى نسبة المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشري، المقيمين في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا نسبة الإثنين في المائة، كما تشير البيانات الوبائية المتوفرة إلى تراجع مستمر في مستويات عدوى هذا الفيروس لدى السكان بشكل عام. إلا أن الوضع الوبائي لدى الفئات السكانية الرئيسية بدأ يثير القلق. تشير آخر التقديرات أن منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا هي واحدة من منطقتين تشهدان أسرع الأوبئة انتشاراً. أما ارتفاع العدد المقدر للمتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري، فيُعزى على الأرجح إلى تزايد الفيروس وسط الفئات السكانية الرئيسية وهي الأكثر عرضة للخطر وإلى نقله لعدد أكبر من الأفراد ممن هم عادةً أقل عرضة للعدوى. وقد شهد العقد الماضي ازدياداً بحوالي الضعف في عدد الإصابات الجديدة سنوياً كما في نسبة الوفيات المتصلة بالإيدز.

يعكس وباء فيروس نقص المناعة البشري تنوع المنطقة؛ حيث نرى بعض الفئات السكانية الرئيسية المختلفة تتأثر بشكل أكبر في أماكن مختلفة، كما نجد مختلف السلوكيات والسياسيات والالتزامات السياسية ووفرة الخدمات المتعلقة بالفيروس وامكانية الوصول إليها. في بعض الدول، يركز الوباء بشكل أساسي بين مستخدمي المخدرات بالحقن، بينما يبرز في دول أخرى لدى الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال أو عاملي الجنس. أما بالنسبة إلى النساء المتعايشات مع فيروس نقص المناعة البشري، فيُعتقد أن العدوى انتقلت إليهن نتيجة ممارسة أزواجهن لسلوكيات بالغة الخطورة. تتسبب العلاقات الجنسية بين الرجال بحوالي ربع الإصابات الجديدة بفيروس نقص المناعة البشري في المنطقة؛ أما الوصم والتمييز والمعدلات المرتفعة للانتهاكات المنقولة جنسياً فتساهم في جعل الرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال أكثر هشاشة وعرضة للعدوى.

يفتقر الردّ الحالي إلى التغطية الكافية لبرامج الوقاية التي تستهدف الفئات السكانية الأكثر عرضة للخطر مما يُبقي المعلومات حول فيروس نقص المناعة البشري محدودة، ويساهم في ازدياد السلوكيات العالية الخطورة بين هذه المجموعات. إلا أن هناك وعياً متزايداً لأهمية العمل مع هذه الفئات على الوقاية من فيروس نقص المناعة البشري، كما تتضافر الجهود لفهم المسائل ومعالجة القصور.

تعاني كل دول المنطقة من الوصم والتمييز، وهذا أحد الأسباب الرئيسية التي تمنع المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري وغيرهم من الفئات السكانية الرئيسية من الوصول إلى الخدمات الأساسية.

المصطلحات

لقد استخدمنا عبارة «الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال» بعد استشارة المنظمات الشريكة في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. ولكن، يمكن للمدرّبين اختيار أكثر العبارات ملاءمة مع سياقهم (مع التأكد أن المصطلحات المحليّة لا تزيد من الوصم).

كما نستخدم عبارة «فئات سكانية رئيسية» للتحديث عن المجموعات الأكثر تأثراً بفيروس نقص المناعة البشري في حال الوباء المركز. في بعض الأحيان نستخدم أيضاً عبارة «المجموعات المهمّشة». تختلف هذه المجموعات بين دولة وأخرى ولكنها تشمل بالإجمال الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال وعاملي الجنس والمتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري ومستخدمي المخدرات.

يساعدنا هذا القسم على الاستفادة من مجموعة الأدوات هذه إلى أقصى حد، ويتضمّن نصائح حول ما يلي:

- الجمهور المستهدف
- فهم التمارين
- التخطيط لبرنامج تدريبي
- استخدام تقنيات إشراكية خلال ورشة عمل

الجمهور المستهدف

يمكن استخدام التمارين الواردة في مجموعة الأدوات مع مجموعاتٍ متنوّعة ومختلفة، إلا أنّها وُضعت خصيصاً لدعم برامج الوقاية من فيروس نقص المناعة البشريّ في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا حيث ينتشر هذا الفيروس على شكل وباءٍ مرّكز. وتتوجّه هذه التمارين بشكلٍ أساسيٍّ، إلى الفئات السكانية الرئيسيّة وأولها الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، وعمّال الجنس والمتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشريّ.

ونذكر من بين المستهدفين الرئيسيّين:

- الأقران الذين يعملون في مجال الوقاية من فيروس نقص المناعة البشريّ، أي على سبيل المثال: الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال يتمّ اختيارهم من مجتمع معيّن للقيام ببرامج التّدخل في الشارع، أو عاملي جنس سابقين يوفّرون معلومات صحّيّة لعاملي الجنس.
 - أعضاء في منظمات غير حكوميّة وهم أشخاص يعملون على إعداد برامج متعلّقة بفيروس نقص المناعة البشريّ تتضمّن تدخّلات وتدابير وقائيّة من الفيروس.
 - مقدّمي الخدمات ومن بينهم أخصائيّي الرعاية الصحيّة والمستشارين والمساعدين الإجتماعيّين الذين يقدّمون خدمات تتّصل بالفئات السكانية الرئيسيّة.
 - الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، مع إمكانية تكييف الأدوات مع عاملي الجنس وأو مستخدمي المخدّرات بالحقن عن طريق برنامج بناء القدرات مثلاً.
- معظم التمارين قابلة للتطبيق مع كافة المستهدفين باستثناء البعض منها الذي صُمم فقط للعمل مع مجموعات الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. ترد في بداية كلّ تمرين إشارة عن الجمهور المستهدف منه.

الميسّرون

صُممت مجموعة الأدوات هذه للميسّرين الذين لديهم بعض الخبرة في إعطاء الدورات التدريبية الإشراكية. يُستحسن وجود ميسّرين على الأقلّ لتحقيق أفضل النتائج من التمارين المتّصلة بالوصم إذ يضمن التيسير المشترك جودةً عالية، ويحثّ على العمل الجماعيّ كما يساعد الميسّرين على التخطيط والإعداد معاً وعلى إدارة المواقف الصعبة. بالإضافة إلى ذلك، يخلق التيسير المشترك فرصاً للمدريين الأقلّ خبرة للعمل مع من لديهم خبرة أوسع في مجال التدريب، كما يمكن أن يساعد على بناء قدرات المجموعة في مجال التيسير من خلال التوجيه.

عدد المشاركين

في العديد من تمارين معالجة الوصم، يُطلب من المشاركين التطرّق إلى تجاربهم الخاصّة ومناقشة مسائل حسّاسة والغوص في معتقدات وسلوكيات سائدة منذ زمن. لذلك من المهم أن تضمن لهم ورش العمل جواً من الأمان والسريّة وبالتالي يُفضّل أن يتراوح العدد بين ١٥ و ٢٥ مشتركاً في هذه التمارين.

كيفية استخدام مجموعة الأدوات

العمل مع مجموعات مختلطة

إذا كنت تُدير دورةً تدريبيةً تضم مجموعة مختلطة - من رجال ونساء مثلاً، أو عمالاً في مجال الرعاية الصحية وغيرهم من الأخصائيين، أو أقراناً من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال وعمال الجنس - قد تتطلب بعض التمارين الإنقسام إلى مجموعات صغيرة من الأقران لضمان أكبر فاعلية ممكنة، كما لتوفير أنسب الأجواء والظروف خصوصاً عندما يتعلّق الأمر بمناقشة مواضيع حساسة مرتبطة بالجنس والعلاقات الجنسية. وبعد إعطاء الفرصة الكافية للمجموعات بالتحدّث بحريّة وأمان، يمكن العودة إلى الجلسة العامّة لمشاركة ما دار في النقاشات والاستماع إلى الآخرين.

إبدأ بنفسك

قبل تدريب الآخرين حول موضوع الوصم، من المهمّ التفكير بسلوكياتك وقيمك ومعتقداتك الخاصة. قد تودّ أن تشارك تجربةً شخصيةً حول تعرّضك للوصم، أو ربما حول كونك أنت من وصمّ أحداً مع زملائك أو الميسرين معك. قد تودّ معرفة المزيد عن المجموعات المهمّشة والتحدّث مع أعضاء من هذه المجموعات أو مع أشخاص بدأوا بالعمل معهم.

اعتماد مقاربة تشاركية

تمّ تصميم مجموعة الأدوات هذه بهدف التعلّم التشاركيّ. والفكرة منها هي مساعدة المشاركين على التعلّم عبر التصرف: أي عبر مشاركة المشاعر ومواطن القلق والتجارب ومناقشة المسائل وتحليلها وحل المشاكل والتخطيط والفعل.

ليست مجموعة الأدوات هذه سلسلة محاضرات، إذ إنّ تغيير السلوك لمعالجة الوصم يتطلب أكثر من مجرد توفير المعلومات للأشخاص، فالعمل على اكتشاف الأمور هي أفضل طريقة لتعلّمها.

أهمّ ما في الأمر هو ضمان مجال آمن يمكن المشاركين من التعبير عن مخاوفهم ومواطن قلقهم، ومن مناقشة مواضيع حساسة وحتى مسائل تعتبر من المحرّمات بحريّة. وعملية التفكير وتبادل الخبرات والنقاش والانفتاح على أفكارٍ جديدة هي التي ستعالج الوصم على المستوى الفرديّ. وأنت كميّسر، تساعد على تسهيل هذه العملية.

مساعدة المشاركين على التطرّق إلى مواضيع حساسة

في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، هناك الكثير من المواضيع التي تُعتبر من المحرّمات، أو هي بغاية الحساسية بخاصّة تلك المتصلة بالعلاقات الجنسية. وقد يُظهر العديد من المشاركين تردّداً أو حياءً أو إحراجاً لدى طرح مسائل حساسة مثل الحياة الجنسية والوصم والتمييز.

في بداية ورشة العمل، خلال الجلسة الافتتاحية، بعدما تعرّف عن نفسك وتطلب من المشاركين تقديم أنفسهم ووصف ما يشعرون به حيال وجودهم هنا، وضح أنّ المواضيع التي ستُطرح خلال ورشة العمل قد تكون حساسة. وركّز على أهميّة الشعور بالأمان وضرورة التأكد من ضمان السريّة للتمكّن من مناقشة هذه المواضيع والتعبير عن الأفكار والمشاعر، واطلب منهم الاتفاق على قواعد أساسية مع التأكد من أنّها تتضمن ما يلي:

- سوف نقدّر ونحترم الاختلاف (في الرأي والخبرات).
- سوف نحترم سريّة كلّ ما تمّ التشارك به خلال ورشة العمل هذه.

واحرص طيلة ورشة العمل على احترام المشاركين لهاتين القاعدتين والتقيد بهما.

كيفية استخدام مجموعة الأدوات

مساعدة المشاركين على الانتقال من التوعية إلى العمل

ليس الهدف من مجموعة الأدوات نشر التوعية وحسب، ولكن أيضاً دفع المشاركين إلى التصرف. لذا يجب تشجيعهم على العمل وفقاً لما تعلموه، والبدء بمواجهة الوصم والعنف في حياتهم الخاصة، في عائلاتهم ومجتمعاتهم المحليّة. يجري التعلّم والعمل بشكلٍ جماعيٍّ؛ فالعمل مع الآخرين يمكن من التعلّم عن الوصم. معاً، يضع المشاركون أفكاراً مشتركة حول ما يجب فعله، كما يحدّدون معايير جماعيّة للسلوكيات والتصرّفات الجديدة ويدعمون بعضهم بعضاً في التخطيط والعمل من أجل التغيير.

فهم التمارين

ترد التمارين بشكلٍ بسيطٍ يسهّل قراءتها وفهم كيفية استخدامها.

الأهداف

تحدّد الأهداف الغاية من التمرين وما يجب التوصل إليه.



ملاحظات للميسّر

هي توجيهات حول كيفية تيسير التمرين. قد تسلط الضوء على مسائل معيّنة متّصلة بالتمرين أو قد تعطي خيارات لتنوع التمارين.



الجمهور المستهدف

هي إشارة إلى المجموعات التي يجب استخدام هذا التمرين معها.



الوقت

المدة التقريبية الضرورية لإجراء التمرين (تختلف وفقاً لحجم المجموعة).



المواد والتحضير

هنا يتمّ تحديد أية مواد أو أي إعداد ضروري للتمرين.



أفكار العمل

هذه أفكار يمكنك اقتراحها عن أنشطة متابعة يمكن القيام بها لاستكمال عملية التعلّم بعد نهاية الورشة أو لنقلها إلى المجتمع المحليّ.



وصف التمرين

هي لمحة سريعة عن التمرين مع تحديد المواضيع المحوريّة والأنشطة الرئيسيّة.

ملخص

هذه نقاط إضافية يمكن استخدامها للمساعدة على تلخيص التمرين. حاول دائماً التركيز على نقاط ناقشها المشاركون قبل طرح النقاط الإضافية في حال عدم التطرّق إليها.

أمثلة

قد تجد في بعض الأحيان أمثلة أو إجابات عن أسئلة برزت لدى طرح التمرين في ورشة عملٍ سابقة. والهدف من وضعها هو فقط لإعطائك فكرة عمّا تتوقّعه من هذا التمرين. لا حاجة لتصويرها أو توزيعها على المشاركين.

دليل الخطوة بخطوة

يشتمل دليل الأنشطة على توجيهاتٍ لتيسير التمرين؛ وقد تتضمن هذه مثلاً أنشطة لتوزيع المشاركين ضمن مجموعات صغيرة، أسئلة للمناقشة، أنشطة للتقرير عمّا دار في المجموعات الصغيرة، وأنشطة لمساعدة المشاركين على فهم ما تعلموه من التمرين.

كيفية استخدام مجموعة الأدوات

التخطيط لبرنامج تدريبي

تنقسم مجموعة الأدوات إلى ثمانية فصول، يتمحور كل منها حول موضوع مختلف تدرّ لمحة سريعة عنه في بداية كل فصل.

الفصل الأول: تسمية المشكلة - تحديد أشكال الوصم وأسبابه وآثاره

الفصل الثاني: تعزيز فهم فيروس نقص المناعة البشريّ والإيدز- معالجة المخاوف من انتقال الفيروس التي تختبئ وراء الوصم

الفصل الثالث: الأحكام والقيم والوصم - الغوص في المعتقدات والسلوكيات والأحكام التي قد تؤدي إلى الوصم

الفصل الرابع: الوصم والرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال - التركيز على أسباب الوصم تجاه الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال وكيفية حدوثه

الفصل الخامس: الإفصاح - استراتيجيات الإفصاح عن معلومات قد تؤدي إلى الوصم

الفصل السادس: الجنس والنوع الجندريّ والوصم - استكشاف مسائل حساسة مرتبطة بالنوع الجندريّ والجنس

الفصل السابع: التعامل مع الوصم والكفاح من أجل حقوقنا - محاربة الوصم من خلال المحافظة على الحقوق

الفصل الثامن: أفكار من أجل التخطيط لأنشطة مكافحة للوصم

تتضمن معظم الفصول تمارين أساسية ننصح بإجرائها في كل دورة تدريبية موضوعها الوصم. هناك العديد من التمارين التي تعالج مواضيع شبيهة مما يعني أنه يمكنك، بصفقتك المدرب، أن تختار التمارين التي تناسب جمهورك المستهدف كما تناسب ما يتوفر لديك من مكانٍ ومدةٍ زمنية. كما يسمح لك أيضاً باستخدام مجموعة من تقنيات التدريب ومناهجه.

كيفية إعداد البرنامج

لدى إعداد دورة تدريبية لتقليص الوصم، قد تؤدي إدراج الوصم إلى جانب مواضيع أخرى في برنامج التدريب. على سبيل المثال، يمكنك إدراج تمارين مرتبطة بالوصم في برنامج تدريبيّ لإسداء المشورة أو لتحديث معلومات العاملين في مجال الرعاية الصحية حول فيروس نقص المناعة البشريّ، كما يمكن تنظيم ورشة عمل سريعة حول الوصم. تمتاز التمارين في مجموعة العمل هذه بالمرونة. اختر التمرين الذي ستستخدمه وفقاً للجمهور المستهدف والوقت المخصّص للتدريب والإطار الذي تعمل فيه.

كيف استخدم شركاء التحالف الدوليّ في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا التمارين حول الوصم؟

في الجزائر، تستخدم جمعية الحماية من الإيدز هذه التمارين مع القادة الروحيين لنشر التوعية حول الوصم المرتبط بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال وعاملي الجنس ومجموعات الأشخاص المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشريّ.

في تونس، يستخدم المدربون الأقران من الجمعية التونسية لمكافحة الالتهابات المتناقلة جنسياً والأمراض المتناقلة جنسياً والإيدز هذه التمارين مع موظفي القطاع العام في مجال المشورة والفحص الطوعي بهدف خلق بيئة أكثر احتضاناً للرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في سياق تقديم الخدمات المتعلقة بفيروس نقص المناعة البشريّ للفئات السكانية الرئيسية.

في لبنان، أدرج مدربي جمعية العناية الصحية وحداتٍ مُمطية لنشر التوعية حول الوصم في سلسلة تدريبات تستهدف المساعدين الاجتماعيين والعاملين في مجال التخطيط الأسريّ الجنسيّ والصحة الإنجابية وذلك لمواجهة الوصم المرتبط بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال والأشخاص المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشريّ.

كما استخدمت جمعية العناية الصحية التمارين مع صحفيين من الإعلام المرئيّ والمكتوب بهدف تغيير الصور الوصمية للأشخاص المتعاشين.

كيفية استخدام مجموعة الأدوات

التمارين الأساسية

أي برنامج تدريبيّ موضوعه الوصم يجب أن يتضمّن تمارين من مجموعة الأدوات. ويتمّ استخدام هذه التمارين لتقديم موضوع الوصم، ولمساعدة المشاركين على «تسمية المشكلة». كما تسمح لهم بتحديد أشكال الوصم في مجتمعهم المحليّ وأسبابه وآثاره على الأفراد والعائلات والمجتمعات المحليّة، كما تعلّمهم على طرق الوقاية من فيروس نقص المناعة البشريّ.

وبعد عرض هذه التمارين الأساسية على المشاركين، يمكن استخدام تمارين أخرى لاكتشاف مختلف أشكال الوصم والغوص بتفاصيلها.

ترد إشارة  إلى جانب التمارين الأساسية كما تتضمّن الملاحظات الموجهة إلى الميسر تفسيراً لسبب أهميتها.

خبط التقنيّات

بعد اختيارك للتمارين الأساسية، اختر تمارين أخرى من مجموعة الأدوات تساعدك على تحقيق أهداف دورتك التدريبيّة. يمكنك اختيار تمرين مختلف من كلّ جزء أو ربما التركيز على موضوع واحد حسب محور التدريب، مثلاً «الإفصاح» أو «الوصم المرتبط بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال».

احرص على استخدام سلسلة من التقنيّات. على سبيل المثال، إذا استخدمت تمريناً ينطوي على الكثير من النقاش في مجموعة كبيرة، فليكن التمرين التالي الذي تختاره يتطلّب العمل في مجموعات صغيرة أو القيام بأدوار افتراضية أو بأيّ نشاطٍ حركيٍّ آخر. يساعد الخلط بين التقنيّات في الإبقاء على الطاقة والنشاط والاهتمام وتفادي الملل، كما يضمن تنوعاً في الأساليب التعلّميّة ممّا يجعل التدريب في متناول كلّ المشاركين.

تكييف التمارين لتتماشى مع سياقك الخاص

عندما تعتاد على استخدام التمارين حول الوصم، لا تتردّد في تكييفها مع سياقك الخاص. فقد تودّ مثلاً تعديل دراسات الحالات بعض الشيء، أو عرض دراسة حالة خاصّة بك انطلاقاً من تجاربك أو القصص التي انبثقت من ورش عمل سابقة موضوعها الوصم. كما قد تفضّل استخدام جزء واحد من تمرين أو إضافة سيناريو مختلف. طالما يخدم التمرين أهدافك المرجوة يمكنك استخدام مجموعة الأدوات كدليل، والارتكاز على إبداعك وتجاربك الخاصّة لجعل البرنامج فاعلاً ومثيراً للاهتمام.

كيفية استخدام مجموعة الأدوات

نماذج عن برامج تدريبية

في ما يلي بعض النماذج عن جداول عمل لمساعدتك على وضع برنامجك. استند إليها لدى وضع برنامجك.

الجمهور مدربون أقران من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال	
ورشة عمل ليوم واحد	
نموذج جدول رقم ١	نموذج جدول رقم ٢
هدف الجلسة	هدف الجلسة
<ul style="list-style-type: none"> تعريف المشاركين إلى مفهوم الوصم واكتشاف أشكاله في مجتمعاتهم المحليّة. مساعدة المشاركين على إعطاء معلومات واضحة عن انتقال فيروس نقص المناعة البشريّ. تحديد ما يمكن فعله للتعامل مع الوصم. 	<ul style="list-style-type: none"> مساعدة المشاركين على تحديد أشكال الوصم وأسبابه وآثاره على الفئات السكانيّة الرئيسيّة ومناقشة قصص من الواقع. مساعدة المشاركين على تأكيد الذات والكفاح من أجل حقوقهم. اكتشاف الدور المهمّ الذي يمكن للعائلة والأصدقاء أن يؤدّوه لضمان نجاح العلاج المضاد للفيروسات القهقرية.
التمارين	التمارين
١-أ: تسمية الوصم من خلال الصور	١-أ: تحليل الوصم المرتبط بالفئات السكانيّة الرئيسيّة
١-هـ: الوصم المرتبط بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في سياقاتٍ مختلفة	١-و: وضع خرائط الوصم في المنشآت الصحيّة
٢-ب: مخاوف من نقل فيروس نقص المناعة البشريّ عرضاً، عن طرق غير جنسيّة	٤-ج: دراسات حالات حول الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال والوصم
٧-ب: استراتيجيات للتعامل مع الوصم	٧-أ: الوصم وتأكيد الذات وحقوق الإنسان

الجمهور: مقدّمو الخدمات طاقم المنظمات غير الحكوميّة	
ورشات عمل لنصف نهار	ورشات عمل لنصف نهار
نموذج جدول رقم ١	نموذج جدول رقم ٢
هدف الجلسة	هدف الجلسة
<ul style="list-style-type: none"> مساعدة المشاركين على تحديد أشكال الوصم وأسبابه وآثاره في مجتمعاتهم المحليّة. تحديد مختلف أشكال الوصم التي يواجهها الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في مختلف الأماكن. فهم الرابط بين اللغة والوصم. مساعدة المشاركين على فهم أنّنا جميعاً معرّضون للإصابة بفيروس نقص المناعة البشريّ. 	<ul style="list-style-type: none"> مساعدة المشاركين على تحديد أشكال الوصم وأسبابه وآثاره في مجتمعاتهم المحليّة. تحديد مختلف أشكال الوصم التي يواجهها الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في مختلف الأماكن. تحديد بعض المشاعر المرتبطة بالوصم وفهم واقع الوصم على المستوى الفرديّ.
التمارين	التمارين
١-أ: تسمية الوصم من خلال الصور	١-هـ: الوصم المرتبط بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في مختلف السياقات
١-ب: تجاربنا الخاصّة مع الوصم	٣-ب: إنّنا جميعاً في المركب نفسه!
١-ج: أشكال الوصم وأسبابه وآثاره - شجرة الوصم	٣-ج: ما يقوله الناس

كيفية استخدام مجموعة الأدوات

الجمهور: كل المجموعات		
ورشات عمل لثلاثة أيام		
اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث
هدف الجلسة	هدف الجلسة	هدف الجلسة
<ul style="list-style-type: none"> تعريف المشاركين إلى مفهوم الوصم واكتشاف أشكاله وأسبابه وآثاره. اكتشاف الرابط بين اللغة والوصم. مساعدة المشاركين على إعطاء معلومات واضحة عن انتقال فيروس نقص المناعة البشري وتقليل المفاهيم الخاطئة التي تولد المخاوف والوصم. 	<ul style="list-style-type: none"> استكشاف السلوكيات والمعتقدات والقيم التي تؤثر في الحكم على مجموعات مختلفة من الناس. اكتشاف الدعم الذي يمكن أن يأتي من العائلة والأصدقاء إلى شخص يتلقى العلاج. 	<ul style="list-style-type: none"> مساعدة المشاركين على تأكيد الذات كإحدى المهارات التي يمكن استخدامها للدفاع عن حقوق المجموعات المهمشة. مساعدة المشاركين على فهم أهمية الدور الذي تؤديه العائلة في دعم شخص متعايش مع فيروس نقص المناعة البشري. تعزيز فهم المشاركين لمسائل تواجهها المجموعات المهمشة. مساعدة المشاركين على تصوّر مجتمع محليّ خالٍ من الوصم.
التمارين	التمارين	التمارين
أ: تسمية الوصم من خلال الصور	ج: ما يقوله الناس	أ: حوار حول طاولة مستدير
ب: تجاربنا الخاصة مع الوصم	د: توضيح القيم	ج: إعلام أفراد العائلة
هـ: الوصم المرتبط بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في مختلف السياقات	هـ: بينغوا!	أ: الوصم، تأكيد الذات وحقوق الإنسان
ب: مخاوف من نقل فيروس نقص المناعة البشري عرضاً، عن طرق غير جنسية	ز: الخطب الدينية والوصم	أ: البدء برؤية عالم خالٍ من الوصم
أ: فلنتحدث عن الإفصاح	ب: الإفصاح عن وضعنا السيولوجي كرجال يمارسون الجنس مع الرجال	

جدول تمارين ملخص

يرد في نهاية هذا القسم جدول ملخص للتمارين الواردة في مجموعة الأدوات هذه يمكنكم من الإطلاع عليه بسرعة ويساعدكم في إعداد برنامجكم.

استخدام تقنيات إشراكية خلال ورشة العمل

ترتكز التمارين الواردة في مجموعة الأدوات هذه على سلسلة واسعة من تقنيات التدريب الإشراكية. وقد أوردنا أدناه بعض النقاط الأساسية حول التقنيات الأكثر شيوعاً لمساعدتكم على إعداد تدريب حول الوصم وتيسيره.

خلق الجو المناسب

بصفتك ميسر الجلسة المتعمهورة حول الوصم، من المهم التفكير في كيفية خلق جو يشعر المشاركون بالأمان والقبول وحرية مشاركة التجارب والآراء والمشاعر. المطلوب خلق جو «خالٍ من الوصم»، وقد يجد كل ميسر سبله الخاصة لذلك، ولكن إليك في ما يلي بعض العناصر التي من شأنها مساعدتك:

- الترحيب بجميع المشاركين لدى وصولهم.
- التعرف إلى أسماء المشاركين (استخدام بطاقات أسماء لتسهيل الأمر).
- البدء بأنشطة مرحة كأغنية أو رقصة أو لعبة تعارف.
- الاتفاق على قواعد أساسية واضحة.
- الإقرار بأن معالجة موضوع الوصم يمكن أن تشكل تحدياً وأن لكل عضو من المجموعة مسؤولية المساهمة في خلق جو آمن.
- تغيير مكان جلوس المشاركين لدى القيام بمختلف التمارين بهدف دفعهم إلى الاختلاط والتحدث إلى بعضهم البعض.
- الحفاظ على مستويات عالية من الطاقة من خلال التمارين التنشيطية والحركة.

كيفية استخدام مجموعة الأدوات

يشكّل النقاش جزءاً مهماً من تمارين الوصم. فهو يساعد المشاركين على التفكير بتجربتهم الخاصة والتشارك مع الآخرين وتحليل المسائل والتخطيط للعمل معا. وتتمحور كل التمارين حول النقاش.

يمكن اللجوء إلى العروض ولكن يُستحسن استخدامها فقط لتلخيص الجلسات أو تفسير بعض الوقائع حول فيروس نقص المناعة البشري التي تُربك المشاركين.

أما العمل ضمن مجموعاتٍ صغيرة فيهدف إلى تعزيز المشاركة في النقاش. في الواقع، قد يشعر بعض المشاركين بالضجّل في المجموعة الكبيرة ويجدون سهولة أكبر للتحدّث ضمن مجموعة صغيرة. وفي بعض الأحيان يتمّ اللجوء إلى المجموعات الصغيرة للقيام بعملٍ مركّز أي عندما تتناول كل مجموعة موضوعاً مختلفاً أو تقوم بأنشطة مختلفة.

مجموعات الهمس - أي المؤلّفة من شخصين جالسين إلى جانب بعضهما البعض - هي «السلاح السري» لكلّ ميسّر إذ تساعد على تحفيز المشاركة المباشرة بخاصّة عند القيام بعصفٍ ذهنيّ أو مناقشة ضمن المجموعة الواسعة وذلك من خلال دفع المشاركين إلى التحدّث إلى الشخص الجالس بقربهم وتبادل الأفكار. من الصعب الالتزام بالصمت في مجموعة مؤلّفة من شخصين!

التقارير تُستخدم لمشاركة الأفكار إثر العمل ضمن مجموعات صغيرة أو مجموعات همس. في بعض الأحيان يتمّ إجراء «تقرير مقارنة مشترك» حيث يُطلب إلّكل مجموعة تقديم فكرة واحدة جديدة في تقريرها ممّا يضمن فرصة مساهمة متساوية للجميع. كما يمكن استخدام ما يُعرف «بالمعرض» حيث تقدّم كل مجموعة تقريرها من مكانٍ مختلف من القاعة مستخدمةً ألواحاً ورقيةً قلّابة، وينتقل المشاركون من مكانٍ إلى آخر ممّا يُبقي الطاقة حيّة.

العصف الذهني باستخدام البطاقات هي طريقة سريعة تساعد على تبادل الأفكار ودفع الجميع إلى المشاركة. وهنا يقوم المشاركون، منفردين أو ضمن ثنائيات، بكتابة أفكارهم على بطاقات، فكرة واحدة على كل بطاقة، ولصقها على الحائط. لدى انتهاء الجميع، يتمّ تنظيم البطاقات حسب محتواها قبل مناقشتها أو استخدامها في مختلف الأنشطة مثل لعب الأدوار أو التحليل في فرق العمل الصغيرة.

أما **العصف الذهني بالتناوب** فهو شكّل آخر من أشكال العصف الذهني ضمن المجموعات الصغيرة حيث تتناول كلّ منها موضوعاً وتدوّن أفكاراً حول هذا الموضوع على لوحٍ ورقيّ قلّاب. بعد دقيقتين أو ثلاث، تنتقل المجموعات إلى موضوعٍ آخر وتدوّن الأفكار حوله. يسمح هذا التمرين للمجموعات بطرح أفكارٍ حول كلّ المواضيع.

الصور - تتضمّن مجموعة الأدوات صوراً يمكن استخدامها في مختلف التمارين وهي تشير إلى نواحٍ مختلفة من الوصم ستشكّل محور النقاش. يمكن للمشاركين أيضاً استخدام الصور للتحدّث عن تجاربهم الخاصّة أو أداء الأدوار الافتراضية أو حتى لإيجاد الحلول لبعض المشاكل. فعلى سبيل المثال، يمكن طرح السؤال التالي للنقاش: «ما الذي من شأنه تغيير هذا الوضع؟».

في العديد من التمارين، يتمّ عرض **القصص ودراسات الحالات** لوصف أشكال الوصم على أرض الواقع ولتكون محور نقاش. في تمارين أخرى، يُطلب من المشاركين كتابة قصصهم الخاصّة حول الوصم.

تشكّل **الدراما أو الأدوار الافتراضية** بديلاً عن القصص. يقوم المشاركون بأداء الأدوار الواردة في القصص المطروحة في التمارين أو تلك التي في قصصهم الخاصّة. ومن جهةٍ أخرى، يقدمون تحليلهم لمسألة معيّنة على شكل تمثيلية يشركون من خلالها ما تمّت مناقشته. تساعد هذه الطريقة على إضفاء طابعٍ واقعيّ على المسائل المتداولة.

كيفية استخدام مجموعة الأدوات

جدول التمارين

الفصل الأول: تحديد الوصم		
التمرين	الهدف	وصف
أ١: تسمية الوصم من خلال الصور	تحديد مختلف أشكال الوصم في سياقاتٍ مختلفة وتأثيره على الأفراد والعائلات والمجتمعات المحليّة. تحديد مختلف أنواع الوصم المرتبط بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال وعاملي الجنس والمتعاضدين مع فيروس نقص المناعة البشريّ. البدء بفهم أسباب الوصم مع تقديم أمثلة محدّدة من مجتمعاتهم المحليّة.	يعمل المشاركون ضمن مجموعات صغيرة. تنظر كلّ مجموعة إلى الصور المعروضة على الحائط وتناقشها. بعد بضع دقائق، تختار المجموعات صورة واحدة وتجيب عن ثلاثة أسئلة قبل أن تعود إلى الجلسة العامة للتقرير عمّا تمّ التداول به.
ب١: تجاربنا الخاصة مع الوصم	مساعدة المشاركين على التحدّث عن تجاربهم الخاصّة مع الوصم وتحديد بعض المشاعر المرتبطة بهذا الموضوع. مساعدتهم على فهم الوقع الذي يتركه الوصم على المستوى الفرديّ.	يجلس كلّ مشارك لوحده للتفكير بفترةٍ اختبر خلالها العزلة أو النبذ. بعدها يتشاركون تجاربهم في مجموعاتٍ ثنائيّة. لدى العودة إلى الجلسة العامّة، يتمّ تخصيص وقت لمن يودّ مشاركة تجربته من دون إجبار أحد على التحدّث. من ثمّ تُطرح بعض الأسئلة لتسليط الضوء عمّا تمّ استخلاصه من التفكير. تنتهي الجلسة بأغنية أو نشاط يجمع بين المشاركين.
ج١: أشكال الوصم وأسبابه وآثاره - شجرة الوصم	تحديد مختلف أشكال الوصم وكيفية تأثيره على الناس. تحديد بعض الأسباب الجذريّة للوصم.	يناقش المشاركون في مجموعاتٍ ثنائيّة كافة أنواع الوصم التي تمّ ذكرها حتى الآن في ورشة العمل ويدوّنونها على بطاقات. بعدها، ينتقلون إلى أسباب الوصم وآثاره. من ثمّ يقومون بتنظيم البطاقات حسب محتواها لاستخدامها لأغراض التحليل الإضافيّ.
د١: تحليل الوصم ضدّ الفئات السكانيّة الرئيسيّة	تحديد أشكال الوصم الذي تواجهه الفئات السكانيّة الرئيسيّة وأسبابه وآثاره. تحديد مختلف السياقات التي يبرز فيها الوصم المرتبط بالفئات السكانيّة الرئيسيّة.	يتطلّب هذا التمرين عصفاً ذهنيّاً استناداً إلى البطاقات ضمن مجموعاتٍ صغيرة. يقوم المشاركون بتحديد مختلف المجموعات التي تواجه الوصم في مجتمعهم ويعملون ضمن فرقيّ صغيرة على تحليل الوصم. أمّا التقرير فيجري على شكل «المعرض» حيث ينتقل المشاركون من مجموعة إلى أخرى عبر الصالة للاستماع إلى عرضها. ينتهي هذا النشاط بنقاشٍ حول ما يمكن فعله.
ه١: الوصم المتّصل بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في مختلف السياقات	مساعدة المشاركين على اكتشاف الوصم المتّصل بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في مختلف السياقات، والنظر في أشكال هذا الوصم وأسبابه كما في آثاره على الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال والوقع الذي يُحدثه على فيروس نقص المناعة البشريّ .	يعمل المشاركون في مجموعاتٍ صغيرة على تحليل الوصم الذي يواجهه الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في بعض السياقات الخاصّة. تُدوّن أنواع الوصم على بطاقات ومن ثمّ تُعدّ المجموعات أدواراً افتراضية لإظهار كيف يحدث الوصم.
و١: وضع خرائط الوصم في المنشآت الصحيّة	النظر في مختلف أشكال الوصم التي تواجهها الفئات السكانيّة الرئيسيّة في مختلف أقسام المنشآت الصحيّة. تحديد كيف يبرز الوصم كعائقٍ أمام الوصول إلى الخدمات المتّصلة بفيروس نقص المناعة البشريّ وطرح أفكار حول معالجة الوصم في المنشآت الصحيّة.	يقوم المشاركون بتحديد خمسة أقسام مختلفة من منشأة صحيّة ويدوّنونها على بطاقات تُلصق على جدران الصالة. بعدها، ينقسمون إلى مجموعاتٍ صغيرة تبعاً للفئات السكانيّة الرئيسيّة (تضمّ كلّ مجموعة صغيرة أفراداً من الفئة السكانيّة الرئيسيّة نفسها) لمناقشة نوع الوصم الذي يواجهونه في مختلف الأقسام. في الختام تقدّم كلّ مجموعة تقريراً عمّا تمّ التداول به أمام الجميع.

كيفية استخدام مجموعة الأدوات

الفصل الثاني: تعزيز فهم فيروس نقص المناعة البشريّ والإيدز

التمرين	الهدف	وصف
أ٢: تقييم مستويات المعرفة عصف ذهنيّ متحرك أمور نريد معرفتها	مساعدة المشاركين على تحديد ما يعرفونه وما لا يعرفونه حول فيروس نقص المناعة البشريّ والإيدز.	العصف الذهنيّ المتحرك يعمل المشاركون في مجموعاتٍ ثنائيةٍ ويجيبون عن مختلف الأسئلة المطروحة على ألواح ورقيةٍ قلّابةٍ في كافة أنحاء الصالة. وعندما تنتهي كلّ الثنائيات، تتمّ مراجعة الإجابات وتوضيحها إذا أمكن. «في أمور نريد معرفتها» ينقسم المشاركون إلى مجموعاتٍ ثنائيةٍ وتحصل كلّ مجموعة على خمس بطاقات. يكتب كلّ ثنائيّ على كلّ بطاقةٍ أمراً واحداً يودّ تعلّمه عن فيروس نقص المناعة البشريّ. بعدها، يُطلب منهم تفسير ما كتبوه.
ب٢: مخاوف من نقل فيروس نقص المناعة البشريّ عرضاً، عن طرق غير جنسيّة	مساعدة المشاركين على تسمية المخاوف المتّصلة بأشكالٍ محدّدة للاتصال غير الجنسيّ وتمكينهم من إعطاء معلومات واضحة حول كافيّة نقل، وعدم نقل فيروس نقص المناعة البشريّ.	في مجموعاتٍ ثنائيةٍ، يقوم المشاركون بعصفٍ ذهنيّ باستخدام البطاقات للمخاوف التي تبرز في مجتمعهم المحليّ حول نقل فيروس نقص المناعة البشريّ عن طرق غير جنسيّة. من ثمّ يضعون لائحةً بأكثر المخاوف شيوعاً ويناقشون الأسباب وراء هذه المخاوف. يقدّم الميسرون أداة الـ«الكميّة والنوعية وطرق الإنتقال» لكي يقوم المشاركون بتجربتها في دولاّب مرغولس.

الفصل الثالث: الأحكام، القيم والوصم

التمرين	الهدف	وصف
أ٣: حوار حول طاولة مستديرة	مساعدة المشاركين على فهم المجموعات المهتمّة بشكلٍ أفضل ومناقشة تأثير الوصم عليهم. الغوص في بعض التعقيدات الناجمة عن الوصم التي يواجهونها والتفكير بما يمكن فعله.	يتمّ تعيين لجنة من المتحدّثين مسبقاً كما يقوم المشاركون بطرح أسئلتهم حول الفئات السكانيّة الرئيسيّة مسبقاً لإعطائهم الوقت الكافي للإجابة. هذا النشاط هو أشبه بحوار تلفيزيونيّ مع أعضاء من الفئات السكانيّة الرئيسيّة في لجنة المتحدّثين.
ب٣: إننا جميعاً في المركب نفسه!	مساعدة المشاركين على إدراك أنّ كلّ إنسان معرّض للإصابة بفيروس نقص المناعة البشريّ لذلك لا جدوى من وصم من هم مصابون به.	لعبة صغيرة يُستثنى منها بعض المشاركين وتليها بعض الأسئلة والاستنتاجات التي تربط المشاعر والأفعال بالوصم.
ج٣: ما يقوله الناس	تحديد التسميات التي يستخدمها الناس لوصم المجموعات المهتمّة وفهم الرابط بين اللغة والوصم بشكلٍ أفضل.	يبدأ التمرين بلعبةٍ تساعد على تقسيم المشاركين إلى مجموعاتٍ صغيرة، يليها عصفٌ ذهنيّ بالتناوب لوضع لائحةٍ بالأمور التي يقولها الناس حول مختلف المجموعات. في نهاية النشاط يجلس المشاركون على شكل دائرة لمعالجة الأفكار التي طُرحت.
د٣: توضيح القيم	فهم لماذا يتم الحكم بطريقةٍ مختلفة على الأشخاص المختلفين، والنظر في أسباب إصدارنا أحكاماً على بعض المجموعات في المجتمع.	يبدأ النشاط بتوزيع استمارة على المشاركين حول تصريحات مختلفة تتعلّق بالقيم. بعدها توضع النتائج في جدولٍ لمناقشتها.
ه٣: بينغو!	يختلط المشاركون بعضهم ببعض بحريّة ضمن المجموعة للنظر في افتراضاتهم وقيمهم المتّصلة بأعضاء المجموعة الآخرين. فهم أنّ بعض المواضيع أصعب من غيرها في المعالجة.	يرتكز هذا التمرين على لعبةٍ مرحةٍ حيث تُوزّع على المشاركين أوراقٌ تتضمّن تصريحاتٍ وأسئلةٍ وعليهم إيجاد أشخاص يوافقون على هذه التصريحات ويملأون المربّعات. تنتهي اللعبة عندما ينتهي أحدهم من ملء المربّعات عندها تنتقل المجموعة إلى مناقشة ما حصل.

كيفية استخدام مجموعة الأدوات

الفصل الثالث: الأحكام، القيم والوصم

التمرين	الهدف	وصف
٣و: العمل في مجال الجنس والوصم	فهم لماذا يقوم بعض الناس ببيع الجنس. ينظر المشاركون بسلوكهم الخاص إزاء عاملي الجنس، ويفهمون كيف يشكّل الوصم عائقاً أمام البرامج المتعلقة بفيروس نقص المناعة البشريّ.	يتمحور هذا التمرين حول قصص العمل في مجال الجنس وي طرح خيارين: إما يعطي أحد عاملي الجنس شهادةً عن حياته أو يتم الارتكاز على قصص من الواقع. يستمع المشاركون إلى القصة ليناقشوا بعدها مشاعرهم وآراءهم في مجموعاتٍ صغيرة.
٣ز: الخطب الدينيّة والوصم	فهم مختلف أشكال الوصم الذي قد تبرز في كنيسةٍ أو جامع والنظر في كيفية استخدام الرسائل الدينيّة لمواجهة الوصم والتحفيز على الحبّ والتقبّل.	يفكّر المشاركون معاً بمختلف أشكال الوصم التي تبرز في الكنيسة أو الجامع. وفي المجموعات الصغيرة، يغوصون في الرسائل الدينيّة والقصص التي يمكن استخدامها لمواجهة الوصم.
٣ح: التعايش مع فيروس نقص المناعة البشريّ (دراسات حالات)	فهم وقع الوصم على الأشخاص المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشريّ وبخاصةً على الفئات السكانيّة الرئيسيّة، وتبادل التجارب المتصلة بالموارد المحليّة وخدمات الدعم.	يناقش المشاركون في مجموعاتٍ صغيرة دراسات حالات عن أشخاص متعايشين مع فيروس نقص المناعة البشريّ مع التركيز على مدى تأثير الوصم عند الإفصاح. ويتبادلون المعلومات حول الموارد المحليّة وخدمات الدعم.

الفصل الرابع: الوصم والرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال

التمرين	الهدف	وصف
٤-أ: كيف يؤدّي الوصم المرتبط بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال إلى عدوى فيروس نقص المناعة البشريّ؟	مساعدة المشاركين على فهم أنّ الوصم والخوف من الوصم يعيقان وصول الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال إلى الخدمات الصحيّة، وفهم أهميّة التواصل بين الشركاء الجنسيّين حول مواضيع تتعلق بالصحة الجنسيّة. فهم كيف يمنع الوصم الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال من ممارسة الجنس بطريقةً آمنة ممّا يزيد من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشريّ وانتقاله.	يقرأ الميسر قصّةً وينقسم المشاركون إلى مجموعاتٍ صغيرة لمناقشة أسئلة ومسائل مطروحة في القصة.
٤-ب: مشاركة التجارب كرجال يمارسون الجنس مع الرجال	مساعدة المشاركين على التحدّث عن الواقي الذكريّ بارتياحٍ أكبر. تبادل التجارب وتعزيز روح الفريق.	يعمل المشاركون في فرقٍ لإتمام مهمة من جزءين. يتطلّب الجزء الأول الخروج إلى الطريق، بينما يتمثّل الجزء الثاني بنقاش ضمن المجموعة حول التجارب الجنسيّة.
٤-ج: الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال والوصم (دراسات حالات)	الغوص في الوصم المتصل بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال من خلال مناقشة قصص من الواقع. النظر في سبل مواجهة الوصم.	يناقش المشاركون دراسات حالات حول مختلف التجارب التي مرّ بها الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، ويقدمون حلولاً للمشاكل المطروحة.

كيفية استخدام مجموعة الأدوات

الفصل الخامس: الإفصاح

التمرين	الهدف	وصف
٥أ: فلنتحدث عن الإفصاح	مساعدة المشاركين على التفكير بأهمية الإفصاح عن حالتهم. النظر في العوائق التي قد يواجهها الناس لدى الإفصاح. تحديد الفرص المتاحة للإفصاح.	يبدأ هذا التمرين بعصف ذهني ثم يعمل المشاركون في مجموعات صغيرة للإجابة على أسئلة أساسية حول عملية الإفصاح عن ميولهم وهويتهم الجنسية كرجال يمارسون الجنس مع الرجال. تقدم المجموعات الصغيرة للمجموعة تقريراً. يتم ممارسة هذا التمرين بتبادل الأفكار والخبرات والآراء.
٥ب: الإفصاح عن وضعنا السيرولوجي كرجال يمارسون الجنس مع الرجال	مساعدة المشاركين على التفكير بأهمية الإفصاح بوضعهم السيرولوجي كرجال يمارسون الجنس مع الرجال. النظر في عوائق الإفصاح. فهم كيف ان الإفصاح قد يساعد في الحد من «الوصم المركب» المتصل بفيروس نقص المناعة البشري والجنس بين الرجال.	يتطلب هذا التمرين العمل في مجموعات صغيرة من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال والإجابة على الأسئلة الرئيسية وتقدم المجموعات الصغيرة للمجموعة تقريراً. يتم ممارسة هذا التمرين بتبادل الأفكار؟
٥ج: من يجب أن أخبر؟	تمكين المشاركين من تحديد من يجب الإفصاح اليه بالوضع السيرولوجي. مشاركة المشاركين ببعض التحديات التي يواجهونها في الإفصاح عن وضعهم السيرولوجي.	هذا التمرين يكمل تمرين ٥ب، فكن حريصاً على البدء بذلك التمرين. يرسم المشاركون «عالمهم» وهم في وسطه. يحددون ثلاث طبقات من أشخاص مهمة في حياتهم لا يستطيعون الإفصاح عن وضعهم السيرولوجي اليهم بالإضافة الى تحديد التحديات المحتملة ونتائج الإفصاح.
٥د: الإفصاح الى العائلة	مساعدة المشاركين على تبادل خبراتهم كرجال يمارسون الجنس مع الرجال أفصحوا عن وضعهم السيرولوجي لعائلاتهم. حضر القصص المصورة والتمرين على الإفصاح للعائلة في لعب الأدوار.	يتبادل المشاركون الخبرات عن كيفية الإفصاح (أو عدم الإفصاح) لأفراد العائلة كرجال يمارسون الجنس مع الرجال متعاشين مع فيروس نقص المناعة البشري ضمن مجموعات صغيرة. يحددون العناصر المشتركة في عملية الإفصاح ويطورون قصصاً مصورة ليقدموها للمجموعة الكبيرة. ينتهي هذا التمرين بنقاش حول استراتيجيات إذا كان الإفصاح لأفراد الأسرة قد أصبح تجربة سلبية.

الفصل السادس: الجنس، النوع الجندري والوصم

التمرين	الهدف	وصف
٦أ: النوع الجندري كما هو «معولب»	النظر في ما يتوقعه المجتمع من الرجال ونساء، ومشاركة الخبرات المتصلة بالخروج عن هذه الأدوار التقليدية. تعميق فهم العلاقة بين أدوار الأنواع الجندرية والوصم والنظر في الرابط بين الهوموفوبيا والصور النمطية للجندر.	يعمل المشاركون في مجموعات تنقسم حسب النوع الجندري وينظرون في كيفية تعريف هذا النوع وما هي التوقعات المتصلة به. يلي ذلك نقاش حول الخروج عن معايير الجندر وكيفية ارتباط ذلك بالوصم.
٦ب: الجنس، الهوية الجنسية، التعبير الجنسي والميول الجنسية	تفسير معنى الهوية الجندرية والتعبير الجنسي والميول الجنسية. استخدام هذه المفاهيم لتفسير الهويات المختلفة ضمن مجتمع الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال.	يبدأ التمرين بشرح مختصر للتعريفات. يطبق المشاركون فهمهم لها من خلال تحليل دراسات حول رجال يمارسون الجنس مع الرجال.
٦ج: فلنتحدث عن الجنس	التحدث بحرية أكبر عن الجنس وعن مشاعرهم حيال الجنس. إدراك الرابط بين المحرمات المتصلة بالجنس والوصم إزاء المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشري وفئات سكانية رئيسية أخرى.	اختر أحد التمرينين - «صورتنا عن الجنس» هو مجرد عصف ذهني لدفع المشاركين إلى التحدث عن الجنس. أما «الدراسة الاستقصائية الإشراكية مجهولة الاسم حول الجنس» فهي استمارة سرية؛ يملأ كل مشارك أحد هذين التمرينين على حدة، ثم يتم جمع النتائج ومشاركتها لإطلاق النقاش حول الجنس.
٥د: حمل الواقي يحمل الوصم	فهم كيف يمكن لحمل الواقي أن يؤدي إلى الوصم. التفكير بسبل مختلفة لمواجهة هذا النوع من الوصم لدى التحدث عن فيروس نقص المناعة البشري.	يبدأ النشاط بعصف ذهني باستخدام البطاقات. بعدها، يقوم المشاركون بإعداد أدوار افتراضية ضمن مجموعات صغيرة حول السلوك تجاه الواقي في سياقات مختلفة.

كيفية استخدام مجموعة الأدوات

الفصل السابع: التعامل مع الوصم والكفاح من أجل حقوقنا

التمرين	الهدف	وصف
أ٧: الوصم، تأكيد الذات وحقوق الإنسان	تحديد بعض الحقوق التي تُنتهك إذا كنّا متعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري، أو إذا كنّا من المجموعات المهمّشة. تحديد الظروف التي قد تُنتقص فيها حقوقنا. فهم كيف يمكننا تأكيد ذاتنا للكفاح من أجل حقوقنا.	يعمل المشاركون ضمن مجموعات صغيرة على تحديد حقوق المجموعات المهمّشة التي يتم انتهاكها في المجموعة الكبيرة، يفكّرون بمعنى تأكيد الذات وبعدها يتمرنون على استخدام المهارات من خلال لعبة أدوار افتراضية يؤدّونها في مجموعاتٍ ثنائية.
ب٧: استراتيجيات للتعامل مع الوصم	مساعدة المشاركين على تحديد مختلف الاستراتيجيات للتعامل مع الوصم. النظر في مختلف آليات التعامل مع الوصم، وكيف يمكن للمجموعات تقديم الدعم لبعضها البعض.	عصف ذهني باستخدام البطاقات وهمس حول التعامل الفردي مع الوصم، يتبعه عمل ضمن المجموعات الصغيرة لاختبار الاستراتيجيات عن طريق الأدوار الافتراضية.

الفصل الثامن: أفكار لإطلاق أعمال ضد الوصم

التمرين	الهدف	وصف
أ٨: البدء برؤية - عالم خالٍ من الوصم	مساعدة المشاركين على تحديد ما يمكن أن تكون نتائج التدخّلات الناجحة. تحديد بعض العقبات الرئيسية لمواجهة الوصم والتفكير بأعمال محدّدة يجب اتّخاذها لمواجهة الوصم.	تمرين بسيط ولكنه مبدع، يتصوّر من خلاله المشاركون ويرسمون صورةً وكبيرة مشتركة عن عالمٍ خالٍ من الوصم.
ب٨: مواجهة الوصم في مؤسساتنا	مساعدة المشاركين على تحديد عناصر الوصم في مختلف المؤسسات. وضع خطط عملٍ لإجراء تغييراتٍ محدّدة في المؤسسات بهدف تقليص الوصم والتمييز المتصلين بفيروس نقص المناعة البشري.	هذا التمرين مخصّص للمنظّمات والمؤسسات. يبدأ التمرين بتحديد مختلف أشكال الوصم المُمارَس عبر القيام بجولة في المبنى. بعد بيان المعلومات، يخطّط المشاركون لعقد اجتماع يهدف إلى مناقشة كيفية معالجة الوصم الذي تمّ التعرف إليه.

يمكن استخدام التمارين الواردة في هذا الفصل في بداية ورشة عمل أو لدى إطلاق نشاط لتقليص الوصم. فهي تساعد الأشخاص على «تسمية المشكلة» وتحديد أشكال الوصم حسب ما يختبرونه في مجتمعاتهم أو من وجهة نظرهم. يشتمل هذا الفصل على العديد من التمارين الأساسية.



امرأتان تتثرثان حول الوضع السيروولوجي لزميلاتها (جالسة في الخلف). لا يردن استعمال فنجانها.

رؤيا المصفاة



يتوزع المشاركون ضمن مجموعات عمل صغيرة. تُعرض مجموعة من الصور على الحائط أمام كل مجموعة لتناقشها. بعد بضع دقائق، تختار كل مجموعة صورة واحدة وتنتقل لمناقشة ثلاثة أسئلة رئيسية. بعدها يعود المشاركون للتقرير عما دار في كل مجموعة أمام الجميع.

دليل الخطوة بخطوة

مناقشة الصور

١. عرض مجموعة الصور حول الوصم على الحائط (أو على الأرض).
٢. تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة من شخصين أو ثلاثة. دعوة كل مجموعة إلى التنقل عبر الصالة والنظر إلى أكبر عدد ممكن من الصور.
٣. بعد بضع دقائق، دعوة كل مجموعة إلى اختيار إحدى الصور ومناقشة الأسئلة التالية (يمكن إعطاء ورقة عليها الأسئلة لكل مجموعة):
 - ما الذي يحصل برأيك في الصورة المتعلقة بالوصم؟
 - لم يحصل ذلك برأيك؟
 - هل يحصل ذلك في مجتمعك؟ إذا كان جوابك نعم، إ طرح بعض الأمثلة للنقاش.

التقرير أمام المجموعة

٤. دعوة كل مجموعة إلى تقديم تحليلها.
٥. تسجيل النقاط الرئيسية على أوراق اللوح القلاب.

المعالجة

٦. قراءة النقاط الرئيسية المدونة على اللوح والتركيز على تلك التي تعكس أشكال الوصم وأسبابه وآثاره.
٧. طرح السؤال التالي على المجموعة: «ماذا نتعلم من هذا التمرين؟»

ملخص

الانطلاق من النقاط التي أثارها المشاركون لتسليط الضوء على مختلف أشكال الوصم التي تحدث. إضافة النقاط التالية إذا ما دعت الحاجة.

أشكال الوصم

أحكام أخلاقية - أشخاص يُلامون على «سلوكهم». نظراً إلى كون فيروس نقص المناعة البشري ينتقل جنسياً، يفترض الناس بالتالي أنه أتى نتيجة تعدد الشركاء أو علاقات جنسية خارج الزواج أو أن الشخص المعني قد ارتكب «خطيئة». وإذا لم يلتزم أحدهم بمعايير المجتمع، قد يُلام على نمط حياته أو خياراته الجنسية، مثلاً إذا كان المعني رجلاً يمارس الجنس مع الرجال.

الانفصال - الجسدي أو الاجتماعي. قد يرفض الناس أية علاقة معنا إذا كنا متعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري أو إذا كنا من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. وقد يتعدون عنا ويخلقون ديناميكية تضعنا «نحن» لمواجهة «هم».

الانتقاص من قيمة الأشخاص هو شكل من أشكال الوصم. قد تُعامل المجموعات المعرضة للوصم وكأنها عديمة الفائدة وغير قادرة على تقديم أية مساهمة. ويُحبط ذلك احترام الذات والثقة بالنفس، كما يخلق شعوراً لدى المعنيين وكأنهم تحت المراقبة الدائمة.

الوصم الذاتي - قد يلوم البعض أنفسهم وينعزلون عن المجتمع نتيجة لتعرضهم للوصم. ينغلقون على العار واللوم حتى أنهم في بعض الأحيان يقبلون هذا الوضع وكأنه الوضع الطبيعي.

الوصم الناتج عن الارتباط بالشخص المعني - يمكن أن يتعرض الشركاء أو أفراد العائلة أو اليتامى إلى الوصم، حيث تصبح المسألة متصلة بمكانة العائلة وشرفها.



ملاحظة للميسر

من الجيد البدء بهذا التمرين لأنه يساعد المشاركين على التحدث عن الوصم والقيام بعمل بسيط ضمن مجموعات عمل صغيرة. في هذه المرحلة، يبدأ المشاركون بتحليل الوصم من الخارج - أي من خلال التعليق على ما يرونه في الصور - وبعد ذلك ينتقلون إلى ربط الصور بتجاربهم الشخصية. خلال التقرير أمام الجميع، يمكن ابتكار أشكال مختلفة من التصفيق لـ «نحيي» كل مجموعة.



الأهداف

- في نهاية هذه الجلسة، سيتمكن المشاركون من:
 - تحديد مختلف أشكال الوصم في سياقات مختلفة.
 - تحديد آثار الوصم على الأفراد والعائلات والمجتمعات المحلية.
 - تحديد مختلف أنواع الوصم التي يواجهها الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، وعاملو الجنس، والمتعايشون مع فيروس نقص المناعة البشري.
 - فهم أسباب الوصم.
 - مناقشة أمثلة عن الوصم مأخوذة من مجتمعاتهم المحلية.



الجمهور المستهدف

الجميع



المدة

ساعة واحدة



العنف القائم على النوع الجندري - إن أشكال العنف والوصم والتمييز التي يواجهها الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال غالباً ما تنتج عن الهوموفوبيا أو رهاب المثلية، كما عن الخوف بشكل عام من كل من لا تنطبق هويته الجندرية مع المعايير التقليدية. أما من يمارسون العنف ضد الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال فقد يشعرون بنوع من الحق في سلطة أكبر - اعتقاداً منهم بأن نوعها الاجتماعي يحتل مكانة اجتماعية أعلى من تلك التي تحتلها الضحية. بالإضافة إلى ذلك، تشير البراهين إلى أن العنف على يد الشريك الحميم الذي يتعرض له الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، هو صورة عن العنف على يد الشريك الحميم الذي يتعرض له المرأة - أي العنف المستخدم كوسيلة للسيطرة على الضحية. من هنا، يمكن اعتبار العنف ضد الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال كشكل من أشكال العنف القائم على النوع الجنسي. كما أن العنف الجندري يستهدف الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال حيث يتعرضون له في طفولتهم، بشكل تحرش جنسي بالأطفال، ومجدداً فيما بعد كعقاب على كسرهم المعايير الاجتماعية المتصلة بالرجولة أو حتى كمشاهدة لتبيان الرجولة.

أمثلة من ورشة العمل التدريبية حول الوصم في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا

تسمية الوصم من خلال الصور

لا يمكن للرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال الإفصاح عن هم في المجتمع. فعندما يتم اكتشاف أمرهم، قد يتعرضون للعنف أو الابتزاز.

في حال حملت الفتاة مثلاً خارج الزواج يخاف أفراد العائلة على الشرف فينبذونها لحماية أنفسهم. لا يمكن صرف النظر عن أهمية الشرف والخزي والعار في الثقافة العربية.

يطرد أصحاب العمل إذا علموا عن حالتك. فمعظم الناس لديهم معلومات خاطئة عن فيروس نقص المناعة البشري والإيدز (وبخاصة أصحاب العمل). كما هناك الكثير من الأفكار المسبقة حول إنتاجية حامل فيروس نقص المناعة البشري. في بعض الأوقات، يطلب أصحاب العمل والشركات العربية إجراء فحص لفيروس نقص المناعة البشري في إطار عملية التوظيف وكشرط أساسي للحصول على إذن بمزاولة العمل للأجانب في العديد من دول المنطقة.

كرجال يمارسون الجنس مع الرجال، لا يمكننا حتى التصرف بحرية والتمتع بحياتنا. عليك أن ترى الطريقة التي ينظر بها الناس إلينا.

المواد والتحضير



نسخ عن صور الوصم (أنظر الصفحة ٨٦-٩٣) - مغلقة إذا أمكن للمحافظة عليها.

عرض الصور في كافة أنحاء الغرفة والحرص على أن تكون بعيدة عن بعضها البعض، ليتمكن المشاركون من الانتقال بسهولة بين الواحدة والأخرى. كتابة أسئلة على لوح ورقي قلاب، أو توزيعها على كل مجموعة.

أفكار العمل



إعطاء المشاركين مجموعة نسخ عن صور، ودعوتهم إلى أخذ الصور إلى منازلهم ومناقشتها مع أفراد عائلتهم وأصدقائهم.

مساعدة الآخرين على إدراك آثار الوصم على حياة الآخرين.



يجلس كل مشارك بمفرده ويفكر بفترةٍ اختبر فيها العزلة أو النبذ. بعدها يتبادلون التجارب في مجموعات ثنائية. عند العودة إلى الجلسة العامة، يتم تخصيص وقت لمن يود مشاركة تجربته من دون إجبار أحد على التحدث. من ثم تُطرح بعض الأسئلة لتسليط الضوء على ما تم استخلاصه من التفكير. تنتهي الجلسة بأغنية أو نشاط يجمع بين المشاركين.

ملاحظة للميسر

هذا التمرين هو من أهم التمارين في مجموعة الأدوات لأنه يضيء طابعاً شخصياً على النقاش حول الوصم. يطلب من المشاركين التفكير بتجاربهم الخاصة مع الوصم وعن المشاعر المتصلة به. وتساعد هذه المشاعر المشاركين على النظر إلى الوصم من منظور شخصٍ تعرّض له وفهم مدى أذيته والواقع الذي يحدثه. يتناول هذا التمرين موضوع الوصم بشكلٍ عام، وليس فقط الوصم المتصل بفيروس نقص المناعة البشري. لذلك تأتي التوجيهات كالتالي: «فكر بفترةٍ من حياتك شعرت خلالها بأنك منعزل أو منبوذ لاعتبارك مختلفاً عن الآخرين».

في بعض الأحيان، قد يعيد هذا الموضوع إحياء ذكرياتٍ أليمة لدى المشاركين. يجب التنبيه إلى ذلك والحرص على أن يكونوا جميعاً مرتاحين خلال التمرين.

يُستحسن استخدام مساحات خارجية إذا كانت متوفرة لفترة التفكير. قد تُضطر إلى التشديد على البعض للجلوس بمفردهم والقيام بالمرحلة الأولى من التمرين إذ قد يجلس المشاركون تلقائياً مع بعضهم البعض.

ويجب أن تكون المشاركة أمام الجميع طوعية - لا يجب إجبار أحد على التحدث عن تجربته. والمرحلة الأخيرة من التمرين التي تقضي بجمع المشاركين مجدداً مهمة جداً. احرص على الاتفاق مع شريكك في التيسير على ما يجب فعله.

دليل الخطوة بخطوة

التفكير الشخصي

1. قدّم التمرين على أنه عملية تفكير بسيطة قد تكون صعبة التطبيق. اطلب من المشاركين الجلوس بمفردهم، على مسافةٍ من بعضهم البعض. استخدم المساحات الخارجية إذا كانت متوفرة.
2. بعدها أعطهم التوجيه التالي: «امضوا وقتاً بمفردكم وفكروا بفترةٍ من حياتكم شعرتم خلالها بالعزلة أو النبذ لاعتباركم مختلفين عن الآخرين». وفكروا أنّ ذلك لا يرتبط بالضرورة بفيروس نقص المناعة البشري بل يمكن أن يكون أي شكلٍ من أشكال العزلة أو النبذ (من قبل العائلة، الأقران، الأصدقاء وغيرهم). ادعهم إلى التفكير ب: «ما حصل؟ ما الشعور الذي نتج عن ذلك؟ وما كان وقع ذلك عليهم؟».
3. قل للمشاركين أنه بعد تمضية بضع دقائق بمفردهم، وعندما يشعرون أنهم مستعدون يمكنهم مشاركة تجربتهم مع شخصٍ آخر يرتاحون بالتحدث إليه.

التقرير أمام الجميع

4. رتب الكراسي على شكل دائرة مغلقة. ادع المجموعة للعودة إلى الجلسة العامة. ابدأ بطرح السؤال التالي: «كيف كان التمرين؟ أيّة مشاعر حرّكت؟»
5. فم بدعوة المشاركين إلى مشاركة قصصهم أمام الجميع. يجب إعطاءهم الوقت وعدم إجبارهم - سيقومون بالمشاركة فقط إذا كانوا مرتاحين لذلك.
6. قد يحرك هذا التمرين المشاعر. يجب إيجاد طريقة لدعوة المشاركين إلى العودة إلى الجلسة العامة. يمكنك أن تقترح عليهم أن يقفوا ويمسكوا بأيدي بعضهم البعض، كما أن تُعيد جمعهم من خلال أغنية هادئة.

الأهداف



- في نهاية هذه الجلسة، سيتمكن المشاركون من:
- وصف بعض الخبرات الشخصية مع الوصم.
- تحديد بعض المشاعر المتصلة بالوصم.
- إدراك وقع الوصم على المستوى الفردي.

الجمهور المستهدف



الجميع

المدة



٤٥ دقيقة

المواد والتحضير



- ترتيب الكراسي بشكلٍ يمكن كل مشارك من الجلوس بمفرده.
- اختيار كيفية إعادة جمع المشاركين في النهاية.



أمثلة من ورشة العمل التدريبية التونسية حول الوصم

تجاربنا الخاصة مع الوصم

اكتشفت في سنّ المراهقة أنني كنت مختلفاً. لم أكن مثل أصدقائي وبدأت ألاحظ أنني أحبّ الرجال. عرفت أنّ ذلك لم يكن المعيار الطبيعيّ في دائرة أصدقائي وعائلتي. شعرت بالدونية. أصبحت منعزلاً جداً لحماية نفسي.

كنت متزوجة مدة عشر سنوات ولم أرزق بأولاد. بدأت أتعرّض لوصم الكثير من الناس. حتى أنّ البعض كان يفكر بأنني لن أنجب أبداً. كان الوصم واضحاً: كلما حملت إحدهم كان الناس ينظرون إلي بطريقة غريبة ويتساءلون ما خطبي؟.

عليّ أن أكون شديد الحذر لدى اختياري للأشخاص الذين أطلعهم عن حالتي. اكتشفت أن فيروس نقص المناعة البشريّ ليس كمجرد أيّ مرض. وكلما اكتشف أحدهم أمري، كنت ألاحظ تغييراً تجاهي ومسافة تبرز بيننا. الآن أخبر فقط الأشخاص الذين أثق بهم.

أنا أحمل فيروس نقص المناعة البشريّ منذ خمس سنوات وأنا لم أتقبّل وضعي. ساعدني بعض الأصدقاء وأقنعوني بالذهاب إلى المستشفى للعلاج... في المستشفى، لاحظ موظفو الاستقبال والممرضون بأنني كنت مختلفاً فبدأ هنا عذابي. تعرّضت للوصم حتى أنني في أحد الأيام وجدت على مدخل قسم الالتهابات يافطة تحمل اسمي وكُتِب عليها: هذا المتليّ مصاب بالإيدز. شكّلت هذه الحادثة صدمة كبيرة لي وفقدت الأمل... توقّفت عن أخذ العلاج. أنا الآن أخسر الوزن وأشعر بإحباط كبير.

١- ج: أشكال الوصم وأسبابه وآثاره - شجرة الوصم تمرين أساسي

ناقش المشاركون في مجموعاتٍ ثنائيةٍ كافة أنواع الوصم التي تمّ ذكرها حتى الآن في ورشة العمل ويدونونها على بطاقات. بعدها، ينتقلون إلى أسباب الوصم وآثاره. من ثمّ يقومون بتنظيم البطاقات حسب محتواها لاستخدامها لأغراض التحليل الإضافي.

دليل الخطوة بخطوة

١. أطلب من المشاركين العمل في مجموعات ثنائية. فكلّ أشكال الوصم التي تمّ عرضها حتى الآن. اكتب كلّ مثل على بطاقة، والصقها على الحائط إلى جانب جذع الشجرة (أنظر الرسم أدناه).
٢. بعدها انتقل إلى مناقشة أسباب الوصم وكتابتها على البطاقات (الجذور)، تليها آثار الوصم (الأغصان).
٣. أطلب من بعض المشاركين التطوُّع لجمع الأفكار الشبيهة لكلّ فئة، وبعدها لتقديم ملخّص عن كلّ جزءٍ من الشجرة.
٤. مناقشة مختلف مستويات الوصم في كلّ جزء. مثلاً، تكون آثار الوصم مباشرةً في البداية، يليها الوقع على الأفراد (العزلة ونيد العائلة) والآثار الجانبية (خسارة الوظائف) وآثار أكبر على الاقتصاد (خسارة العمل، نقص في الإنتاجية، عدم تحقيق التنمية). لدى مناقشة أسباب الوصم، أنظر إلى «الجذور» التي تتسبب ببعض الأحكام المباشرة. مثلاً، قد تؤدّي المعتقدات الدينية القويّة إلى أحكامٍ حول الأخلاق.

المعالجة

٥. إسأل المشاركين:
 - ماذا ترون هنا؟
 - ما الذي يبرز أمامكم؟
 - ماذا تُرينا هذه الشجرة؟
٦. يمكن إطالة هذه الجلسة بإضافة الأنشطة الاختيارية التالية:

الخيار الأوّل: تحليل إضافي للبطاقات

- يمكن للمشاركين التعمّق في تحليل البطاقات ضمن مجموعاتٍ صغيرة. تنظر إحدى المجموعات إلى الآثار:
- ما هي الآثار على العائلة والمجموعات المهتمّشة والمجتمع المحلي والوطن؟
 - كيف يمكننا كمعدّي برامج مدرّبين تقليص آثار الوصم؟
- بينما تنظر مجموعة أخرى إلى الأسباب:
- لمّ يشكّل هذا السبب سبباً أساسياً؟ هل يمكنك التفسير وتقديم الأمثلة؟
 - ما الذي يمكنك فعله لتغيير أسباب الوصم أو مواجهتها؟

الخيار الثاني: التخطيط للعمل

- تقسيم المشاركين إلى مجموعات عمل حسب المواضيع التي برزت في البطاقات تتناول كلّ منها موضوعاً وتقوم بتحليل مفصّل:
- بصفتنا أشخاص معنيون بالوصم، ما الذي يمكننا فعله لتغيير هذه الأسباب/جذور المشكلة؟
 - كيف يمكننا تصميم برنامجنا الخاصّة بفيروس نقص المناعة البشريّ لتدعم المجموعات المهتمّشة كالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال وتساعدهم على التعامل مع آثار الوصم؟



ملاحظة للميسر

هذا التمرين ذو أولويّة عالية ونشجّع كافة المجموعات على القيام به. فهو يساعد المشاركين على تحليل أشكال الوصم وأسبابه وآثاره وفهمه باعتماد أسلوب «شجرة المشكلة». يمكن إطالة الجلسة بطرح الأنشطة الاختيارية أدناه بعد الانتهاء من شجرة الوصم.



الأهداف

في نهاية هذه الجلسة، سيتمكّن المشاركون من:

- تحديد مختلف أشكال الوصم وكيف يؤثر على الأشخاص.
- تحديد بعض أسباب الوصم الرئيسيّة.



الجمهور المستهدف

الجميع



المدة

٤٥ دقيقة



المواد والتحصير

رسم صورة شجرة كبيرة على ورقة من اللوح القلاب ولصقها على الحائط. إعداد ثلاث مجموعات مختلفة من البطاقات (ألوان أو أشكال مختلفة) وقلم تحديد (marker) لكلّ ثنائيّ. ترتيب الكراسي بشكلٍ يسمح للمشاركين برؤية الحائط لدى العصف الذهنيّ بالبطاقات.

١- ج: أشكال الوصم وأسبابه وآثاره - شجرة الوصم تمرين أساسي

شجرة المشكلة



أمثلة من ورشة العمل التدريبية حول الوصم في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا

أشكال الوصم وأسبابه وآثاره

الأشكال: الطرد من المنزل، عدم الاستقبال في العيادة، النبذ من العائلة، الإشارة بأصبع الاتهام، إطلاق الأسماء، التعرض للمهاجمة، خسارة الوظيفة، سوء المعاملة على يد الشرطة، الابتزاز، خسارة الإرث، التقليل من القيمة.

الأسباب: الأحكام، اللوم، نقص الثقة في الحياة الجنسية الخاصة، المعتقدات الدينية المحافظة، الخوف من العدوى، الجهل، الفقر، الاعتقاد بالأساطير، الأحكام الأخلاقية.

الآثار: العزلة، خسارة الكرامة، التحول إلى سلعة بنظر الآخريين، الانتحار، الاكتئاب، الوحدة، الاختباء، زيادة معدّل العدوى بفيروس نقص المناعة البشري، التعرض إلى المزيد من المخاطر، تفكك العلاقات العائلية، ثقة بالنفس متدنّية، خسارة شرف العائلة.

١- د: تحليل الوصم ضدّ الفئات السكانية الرئيسيّة



تمرين أساسي

هذا التمرين هو بديل لتمرين ١ج. يتطلّب هذا التمرين عصفاً ذهنياً استناداً إلى البطاقات ضمن مجموعاتٍ صغيرة. يقوم المشاركون بتحديد مختلف المجموعات التي تواجه الوصم في مجتمعهم، ويعملون ضمن فرقٍ صغيرة على تحليل الوصم. أما التقرير فيجري على شكل «المعرض»، حيث ينتقل المشاركون من مجموعة إلى أخرى عبر الصالة للاستماع إلى عرضها. ينتهي هذا النشاط بنقاشٍ حول ما يمكن فعله.

دليل الخطوة بخطوة

الهمس والعصف الذهنيّ بالبطاقات

١. طرح السؤال التالي على المشاركين: «ما هي المجموعات التي تواجه الوصم في مجتمعنا؟» وكتابة كلّ إجابة على بطاقة لكلّ مجموعة عمل، ولصقها على الجدران في كافة أنحاء الصالة. استخدام لون مختلف لكلّ مجموعة عمل إذا أمكن.

٢. تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة وتوزيع البطاقات والأقلام عليهم. دعوة كلّ مجموعة إلى التركيز على إحدى الفئات المعرّضة للوصم التي تمّ تحديدها، ومناقشة الأسئلة التالية مع كتابة نقاط من النقاش على البطاقات (نقطة واحدة على كلّ بطاقة):

- ما هي الأمور التي تُعرّض هذه الفئات إلى الوصم؟
- أين يحصل الوصم؟
- لماذا يحصل الوصم؟
- ما هي آثار الوصم؟

٣. دعوة كلّ مجموعة إلى جمع البطاقات الشبيهة المحتوى، وتقديم ملخّص عن النقاط الرئيسيّة أمام الجميع.

التقرير أمام الجميع - المعرض

٤. الانتقال من مجموعة إلى أخرى والاستماع إلى العروض. طرح أيّ سؤال للإستيضاح وتسجيل تعليقات المشاركين.

المعالجة

٥. في جلسة عامة طرح الأسئلة التالية ومناقشتها:

- ما هي آثار الوصم على الفئات السكانية الرئيسيّة؟
- ما الذي يمكننا فعله حيال ذلك؟

ملخّص

- تتعرّض مجموعاتٌ عدّة في المجتمع إلى مختلف أشكال الوصم لأسباب عديدة. يعود ذلك عادةً إلى اعتبار هذه المجموعات «مختلفة» عن المعيار الطبيعيّ وتتصرّف بغير ما هو مقبولٌ ثقافياً.
- وهناك العديد من العوامل التي تجعل بعض المجموعات أكثر عرضةً للوصم من غيرها. وغالباً ما يكون الوصم مرتبطاً بالسلطة إذ يستخدمه أصحاب السلطة والنفوذ في المجتمع لإبقاء الآخرين في منزلةٍ دنيا.
- ولقد زاد فيروس نقص المناعة البشريّ من الوصم الذي تواجهه بعض المجموعات خصوصاً أنّ الناس غالباً ما يبحثون عن فئات يحملونها مسؤولية الوباء، وهكذا قد أُلقي اللوم على عمالي الجنس والرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال ومستخدمي المخدّرات.
- يزيد الوصم من الهشاشة وخطر التعرّض لفيروس نقص المناعة البشريّ، إذ يؤدي إلى المزيد من العزلة والسريّة ويجعل من الصعب على الناس التحدّث بحريّة عن الفيروس أو الإفصاح عن حالتهم.



ملاحظة للميسر

إنّ هذا التمرين هو بديلٌ لشجرة المشكلة. ومن الجيد بدء ورشة العمل به إذ يساعد الأشخاص على تحديد الوصم انطلاقاً من تجاربهم الخاصّة. يركّز على تقنيّة «الإدراك» وهي عملية تحليل خطوة بخطوة باستخدام بطاقاتٍ من ألوان مختلفة. إذا كانت تتوفر مساحة كافية، أطلب من المجموعات إجراء العصف الذهنيّ عبر لصق البطاقات على جدران الصالة.



الأهداف

- في نهاية هذه الجلسة، سيتمكّن المشاركون من:
- تحديد أشكال الوصم التي تواجهها الفئات السكانية الرئيسيّة وأسبابه وآثاره.
- تحديد مختلف السياقات التي يبرز فيها الوصم عند الفئات السكانية الرئيسيّة.



الجمهور المستهدف

الجميع



المُدّة

ساعة واحدة



المواد والتحصير

- بطاقات من مختلف الألوان، أقلام
- تحديد مواد تليق.
- تحديد المساحات التي سيتم استخدامها للعصف الذهنيّ بالبطاقات.



أمثلة من مختلف ورشات العمل التدريبية حول الوصم

تحليل الوصم عند الفئات السكانية الرئيسيّة

الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال

موصومون بسبب: عدم الزواج، عدم كونهم «رجالاً حقيقيين»، كونهم مختّنين، حركات يديهم، صوتهم، ملابسهم، كونهم مختلفين.

أين؟: في المدرسة، في مكان العمل، في العائلة، في المقاهي والحانات، في الجامع، في الاحتفالات العامة، في الحي، في مركز الشرطة، في السجون.

لماذا؟: عدم الفهم، الخوف من الاختلاف، المعتقدات الثقافيّة، الدين، الأحكام، قوانين تعاقب العلاقات الجنسيّة بين أشخاص من النوع الاجتماعيّ نفسه.

الآثار: العزلة، الانتحار، الغضب، زواج غير مرغوب أو قسري، التعرّض للمخاطر عن قصد، الفقر، البطالة.

عاملي الجنس

موصومون بسبب: تعدّد الشركاء، كسب المال من الجنس، سلوكهم «غير الآبه»، عدم امتثالهم للقواعد الاجتماعيّة.

أين؟: في العائلة، في العيادة، في الحانات، في الشوارع.

لماذا؟: الأحكام الأخلاقيّة، المعتقدات الثقافيّة.

الآثار: العيش بالسر، العنف، الاكتئاب، وصم الأطفال، تفادي الذهاب إلى العيادة، الإقصاء عن البيئة والمجتمع، احتمالات الزواج ضئيلة (أو لا أمل في الزواج).

مستخدمي المخدّرات

موصومون بسبب: وضع حياتهم بخطر، انعدام المسؤولية.

أين؟: في المنزل، في العيادة، في المجتمع، في المدرسة.

لماذا؟: الخوف من كونهم خارج السيطرة، اعتبارهم غير مهتمّين، اعتبارهم مصدر خطر أو مخالفين للقواعد.

الآثار: استخدام المزيد من المخدّرات، زيادة الهشاشة والتعرّض للمخاطر عن قصد، العزلة، تجنّب السعي إلى العلاج.

المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشريّ

موصومون بسبب: كونهم «مهمّلين» و«منحلّين» واعتبارهم فاسقين.

أين؟: في المنشآت الصحيّة، في العائلة، في المجتمع المحليّ وفي مكان العمل.

لماذا؟: الخوف، الأحكام الأخلاقيّة، المعتقدات التقليديّة.

الآثار: عدم الالتزام، الاكتئاب، خسارة الوظيفة، الانتحار.

١- ه: الوصم المتصل بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في مختلف السياقات

يعمل المشاركون في مجموعاتٍ صغيرة على تحليل الوصم الذي يواجهه الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في بعض السياقات الخاصة. تُدوّن أنواع الوصم على بطاقات ومن ثم، تُعدّ المجموعات أدواراً افتراضية لإظهار كيف يحدث الوصم.

دليل الخطوة بخطوة

١. دعوة المشاركين إلى التنقل عبر الغرفة أو الصالة والتوقف أمام كل صورة أو رسم للتفكير بشكل الوصم الذي قد يواجهه الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في هذا السياق.
٢. الإنقسام إلى مجموعات صغيرة ودعوة كل منها إلى اختيار إحدى السياقات والتفكير بأشكال الوصم التي قد يواجهها الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في هذه الأمثلة. كتابة فكرة على كل بطاقة ولصقها تحت الصورة أو الرسم.
٣. دعوة كل مجموعة إلى تحضير أدوار افتراضية تُظهر أمثلة عن الوصم في السياق الذي تناولوه وكيف يؤثر ذلك على الأشخاص المعنيين.

المعالجة

٤. تقديم الأدوار الافتراضية أمام المجموعة ومناقشة الأسئلة التالية:
 - هل كانت هذه أمثلة واقعية؟
 - ما كانت آثار الوصم التي تمّ تسليط الضوء عليها؟
 - ماذا تعلمنا عن العلاقة بين الوصم والوقاية من فيروس نقص المناعة البشريّ ورعايته (تقديم الرعاية والعلاج للمصابين به) وعلاجه؟

ملخص

- يتمّ التركيز على الأفكار التي طرحها المشاركون مع إضافة النقاط التالية إذا ما دعت الحاجة:
- يبرز الوصم ضد الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في أماكن عدّة. قد يواجه شخصٌ معيّن أشكالاً مختلفة من الوصم في أماكن مختلفة فتتراكم وتؤدي إلى المزيد من مشاعر العزلة والنبذ.
 - لا يمكن حرمان أي شخص من حقّه في التربية والرعاية الصحيّة والدعم العائليّ فقط لأنّه مثليّ أو لأنه يمارس الجنس مع الرجال.
 - للوصم وقعٌ على جهود الوقاية من فيروس نقص المناعة البشريّ، في بعض الأحيان، قد لا يصل الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال على النفاذ إلى معلوماتٍ عن فيروس نقص المناعة البشريّ، أو قد يشعرون بعدم القدرة على الذهاب إلى العيادة بسبب التمييز الذي يواجهونه.

ملخص

استراتيجيات للتغيير

١. ضمن مجموعاتٍ صغيرة، مناقشة ما يلي وكتابة الأفكار على ألواح ورقٍ قلّابة: ما الذي قد يساعد في تغيير ذلك؟ من أين نبدأ؟
٢. تغذية مرتدة من كل مجموعة.
٣. الاتفاق على بعض خطوات العمل.



ملاحظة للميسر

إذا كنت تعمل مع مجموعة مختلطة، انتبه إلى ميل بعض المشاركين إلى القاء اللوم على الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال وتحميلهم مسؤولية الوصم - بسبب مظهرهم وملابسهم وطريقة تكلمهم إلى آخره (وإذا ما أتى ذلك على لسان رجل يمارس الجنس مع الرجال قد يكون وصماً «مستوعباً»). يجب التركيز على أننا نحاول أن نعرف لماذا يحكم المجتمع على الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال: ستكون الإجابات مرتبطة بالنوع الاجتماعيّ (الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال ليسوا رجالاً حقيقيين) وبالثقافة (هذا لا يشبه ما نحن عليه) وبالدين (هذا أمر لا أخلاقيّ) إلى آخره.



الأهداف

- في نهاية هذه الجلسة، سيتمكن المشاركون من:
- وصف كيف يحصل الوصم تجاه الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال.
 - بدء فهم أشكال هذا الوصم وأسبابه.
 - فهم كيف يؤثر الوصم على الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، وما هو وقعه على فيروس نقص المناعة البشريّ.



الجمهور المستهدف

الجميع، مجموعات الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال

المدة

ساعة واحدة

المواد والتحضير

- ارسم سياقات مختلفة على البطاقات (مثلاً مقهى أو مركز شرطة أو عائلة أو مكان عمل أو عيادة أو جامعاً أو كنيسة) والصق الرسوم في كافة أنحاء الغرفة.

١- ه: الوصم المتصل بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في مختلف السياقات

أمثلة من ورشة العمل التدريبية حول الوصم في تونس

الوصم ضد الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في مختلف السياقات في المدرسة والجامعة

النميمة الخبيثة، الازدراء، الحاجة إلى إبقاء الحياة الجنسية سرّية، النبذ، التردّد في الدخول إلى الصّف نفسه مع رجال يمارسون الجنس مع الرجال، العزلة، الاعتداءات الجسدية، الضرب، الإساءات اللفظية، تعابير مؤذية وصادمة موجهة للرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، التعصّب (عدم التقبّل).

في المقاهي والحانات والملاهي الليلية

العنف، تعرّض الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال إلى الضرب والأذى، منع الدخول إلى الملاهي الليلية والحانات، التعرّض للشتيمة لدى محاولة الدخول، «أصابع الاتهام التي تلحق بنا أينما ذهبنا بسبب مظهرنا، الإزدراء، في بعض الأحيان التعرّض إلى الشتيمة على لسان أشخاص يودّون التعامل معنا، الصراخ، تردّد بعض الأشخاص في إلقاء التحية علينا أو حتى الجلوس إلى جانبنا»، في بعض الأحيان تأتي النميمة على لسان عاملي الجنس، نظرات عدائية.

العائلة

افتراضات، «كلامٌ خبيث يُقال عنّا، النبذ، العزلة، التحقير، قلّة الاحترام، النظرات العدائية، الازدراء، الشتيمة، العنف، التعنيف، توكيلنا بأعمالٍ نسائية»، انعكسات على أفراد العائلة الآخرين، لوم الأمهات على سلوك أبنائهنّ.

الجامع أو الكنيسة

النميمة، الأحكام المسبقة، الحظر، اعتبار الموضوع من المحرّمات (موضوع الجنس هو من المحرّمات في العائلات المتديّنة وأو التقليدية)، العقاب، الإقصاء، التزمّت، ال «حرام»، الذنب، تجييش التعصّب.

العيادة

الاستقبال بطريقة غير لطيفة (نظرات، إهانات، إلخ)، النبذ - «نشعر وكأننا غير مرغوبين في العيادة، حماية مفرطة، لا يعتني العاملون الصحيّون بمرضنا، يطول انتظارنا أو يتمّ تأجيل موعدنا، نظرات ازدراء من العاملين الصحيّين، ازدراء لدى إجراء الفحص، كلماتٍ لاذعة حول مظهرنا، يُطلب منا العودة لاحقاً»، يرفض بعض الأطباء استقبال الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في عياداتهم، «نُعامل وكأننا نعاني من اضطرابٍ نفسيّ لا يمكن الشفاء منه».

١- و: وضع خرائط الوصم في المنشآت الصحيّة

يقوم المشاركون بتحديد خمسة أقسام مختلفة في منشأة صحيّة ويدونونها على بطاقات تُلصق على جدران الصالة. بعدها، ينقسمون إلى مجموعات صغيرة تبعاً للمجموعات الرئيسيّة (تضمّ كلّ مجموعة صغيرة أفراداً من المجموعة الرئيسيّة نفسها) لمناقشة نوع الوصم الذي يواجهونه في مختلف الأقسام. في الختام تقدّم كلّ مجموعة تقريراً عمّا تمّ التداول به أمام الجميع.

دليل الخطوة بخطوة

١. دعوة المشاركين إلى تحديد خمسة أقسام أو خدمات في المنشآت الصحيّة يعتبرون الوصول إليها أولويّة بالنسبة إلى المجموعات الهشّة. قد تتضمّن هذه الأقسام الاستقبال، وعيادة الالتهابات المنقولة جنسياً، وقسم المسالك البوليّة وعيادة العلاج المضاد للفيروسات القهقرية، جناح الولادة. كتابة كلّ منها على بطاقة ولصقها ضمن «محطّات» في كافة أنحاء الغرفة.
٢. تقسيم المشاركين إلى أربع مجموعات تمثّل الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، وعاملي الجنس، والمتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري، ومستخدمي المخدّرات.
٣. إعطاء كلّ مجموعة رزمة من البطاقات - لون مختلف لكلّ مجموعة. دعوة المجموعات إلى التنقّل عبر المحطات وكتابة مختلف أشكال الوصم التي قد يواجهونها في كلّ مكان على البطاقات.
- التقرير أمام الجميع (تقنيّة المعرض)
٤. الانتقال عبر المحطّات كمجموعة ودعوة عضو من كلّ فرقة إلى القيام بعمل صغير كقراءة البطاقات وتوضيح الأفكار التي يجب توضيحها، ثمّ إفساح مجال أمام النقاش وتبادل التجارب.

المعالجة

٥. العودة إلى الجلسة العامّة ومناقشة ما يلي:
 - ما هي أوجه التشابه بين الأقسام والخدمات؟
 - ما هي بعض أسباب الوصم في مختلف هذه الأمكنة؟
 - ما الذي قد يساعد في معالجة الوصم في المنشآت الصحيّة؟

ملخص

- التركيز على الأفكار التي طرحها المشاركون مع إضافة النقاط التالية إذا ما دعت الحاجة.
- سيتطلّب وقف الوصم جهداً كبيراً من الجميع. ويبدأ الأمر بتغيير أنفسنا - طريقة تفكيرنا وكلامنا وتصرفنا مع مرضانا وزملائنا.
 - يجب أن تكون خدماتنا الصحيّة مفتوحة أمام كافة المرضى بغضّ النظر عن توجهاتهم الجنسيّة أو نمط حياتهم. من واجب العمّال الصحيّين توفير الرعاية لكافة المرضى. إنّ الكثير من المجموعات التي تواجه الوصم هي عرضة لخطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري. وتعتمد هذه المجموعات على العمّال الصحيّين، للحصول على معلومات واضحة كما على وصول متساوٍ إلى الخدمات.
 - عندما نبدأ بفهم حاجات المرضى من مختلف المجموعات، يمكننا البدء بتثقيف الآخرين وتحديدهم. ويتطلّب الأمر شجاعةً للوقوف بوجه الآخرين عندما يوصمون المرضى. ولكنّها إحدى الطرق لوقف الوصم وتقليص الهشاشة. يشكّل كسر حاجز الصمت، ودفع الأشخاص إلى التحدّث بحرية خطوةً أولى كبرى.
 - تحدّث مع عائلتك وزملائك ومدرائك في العمل حول الوقوف بوجه الوصم. ساعد الجميع على جعل هذه المواضيع مرئيّة وغير مقبولة.



ملاحظة للميسر

يساعد هذا التمرين المشاركين على تحديد مختلف أشكال الوصم التي يواجهها أعضاء الفئات السكانية الرئيسيّة في المنشآت الصحيّة. ويساعدهم على تحديد كيفية إبراز الوصم كعائقٍ أمام العديد من المجموعات للوصول إلى الخدمات المتصلة بفيروس نقص المناعة البشري. يمكن إجراء هذا التمرين مع مجموعاتٍ من العمّال الصحيّين، كما مع مجموعاتٍ مختلطةٍ بخاصة إذا كانت تضمّ أعضاء من الفئات السكانية الرئيسيّة. يمكن أن يعمل المشاركون معاً لمشاركة التجارب المتعلّقة بالوصم في المنشآت الصحيّة. قبل القيام بهذا التمرين، يجب التأكّد من أنّ المشاركين قد قاموا بتمرين أو اثنين من التمارين الرئيسيّة وتعرّفوا إلى مختلف أشكال الوصم.



الأهداف

في نهاية هذه الجلسة سيتمكّن المشاركون من:

- تحديد مختلف أشكال الوصم التي تواجهها الفئات السكانية الرئيسيّة في مختلف أقسام المنشآت الصحيّة.
- تحديد كيف يبرز الوصم كعائقٍ أمام الوصول إلى الخدمات المتصلة بفيروس نقص المناعة البشري.
- وطرح أفكار حول معالجة الوصم في المنشآت الصحيّة.



الجمهور المستهدف

العمّال الصحيّين، المجموعات المختلطة



المدة

ساعة واحدة



المواد والتحصير

• بطاقات وأقلام تحديد

١- و: وضع خرائط الوصم في المنشآت الصحيّة

أمثلة من ورشة عمل لتطوير الأدوات

وضع خريطة الوصم في مستشفى

صالة الاستقبال

فريق الدعم يسيئون معاملتك، نظرات ونميمة تجاه الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال ذوي السلوكيات المختنة، فترة الانتظار أطول - لا أحد يريد رؤيتك، بعض الموظفين يشتمونك، «إذا عرفوا أنك تستخدم المخدرات يمنعونك من الدخول حتى».

القسم الطبّي

لا يريد العمال الصحيّون إجراء المعاملات إذا علموا أنّ الشخص يحمل فيروس نقص المناعة البشريّ؛ يتمّ تحويلك إلى الموظفين الجدد؛ ويقولون إنّ ما من فائدة من علاجك.

عيادة الالتهابات المنقولة جنسياً

يطرح الموظفون أسئلة صعبة عن تاريخك؛ يطلبون منك جلب زوجتك؛ إصدار الأحكام إذا ما كنت تعاني من التهاب شرجيّ؛ عدم توفير معلومات واضحة للرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال.

قسم الولادة

تلقى النساء المتعايشات مع فيروس نقص المناعة البشريّ معاملة مختلفة؛ بعض الممرضات يصرخن في وجهك، ويصفنك بعدمة المسؤولية؛ تُتركين لتلدي وحدك، نميمة بين الممرضات - «انتبهوا منها، فهي تحمل الفيروس».

تمرين اختياريّ

إيجاد الحلول ووضع خطط عمل (جلسة منفصلة)

١. الانقسام إلى مجموعات ودعوة كلّ مجموعة إلى معالجة أسباب الوصم والحلول التي يمكن اعتمادها في إحدى السياقات. التركيز على أننا نبحث عن أعمال يمكن للمشاركين ومنظماتهم تنفيذها (أي للمتخصّصين في المنظمات غير الحكوميّة) وليس عن توصيات للحكومة.
٢. وضع لائحة حلول - أمور يمكن الالتزام بتطبيقها شخصياً أو المساعدة على تطبيقها في المنشأة الصحيّة التي نعمل بها.
٣. وضع أولويّتين أو ثلاث ستعملون على تحقيقها.
٤. ولكلّ من الأولويات تحديد ما يلي: من سيقوم بها؟ كيف؟ لمن؟ بماذا؟

التقرير أمام الجميع

٥. تقدّم كلّ مجموعة عرضاً سريعاً لأفكارها. الاتفاق حول كيفية تقديم المشاركين الدعم لبعضهم البعض بهدف ضمان تنفيذ خطة العمل.

الفصل الثاني: تعزيز فهم فيروس نقص المناعة البشريّ والإيدز

صحيحٌ أن فيروس نقص المناعة البشريّ لم يعد فيروساً جديداً، إلا أن هناك العديد من الأشخاص الذين لم يحصلوا على معلوماتٍ واضحةٍ حول كيفية انتقال الفيروس، وبخاصةٍ في الدول حيث الوباء مرّكزٌ وليس معمّماً. وغالباً ما يكون نقص المعلومات هذا وراء المخاوف التي تغذي الوصم. يتضمّن هذا الفصل تمرينين يساعدان على تقييم معلومات المشاركين حول فيروس نقص المناعة البشريّ ومعالجة المخاوف المسبّبة للوصم - والتي تكون عادةً مرتبطة بمعلوماتٍ خاطئةٍ حول انتقال الفيروس.



زوجًا يخبئ المضاد للفيروسات القهقرية عن زوجته.

الفصل الثاني

٢- أ: تقييم مستويات المعرفة

يجب اختيار تمرين واحد فقط. يعمل المشاركون في مجموعاتٍ ثنائيةٍ ويجيبون عن مختلف الأسئلة المطروحة على ألواح ورقيةٍ قلّابةٍ في كافة أنحاء الصالة. وعندما تنتهي كلّ الثنائيات، تتمّ مراجعة الإجابات وتوضيحها إذا أمكن.

١- تمرينان بديلان: العصف الذهني المتحرك وأمر نريد معرفتها.

المواد والتحضير

لصق أوراق من اللوح القلّاب على مختلف جدران الصالة وكتابة سؤال على رأس كلّ منها (اختيار السؤال الذي يلائم كلّ مجموعة أو إضافة المزيد من الأسئلة):

- ما هو فيروس نقص المناعة البشري؟
- ما هو السيدا؟
- كيف ينتقل الفيروس؟
- ما هي الطرق المختلفة التي تضمن علاقات جنسية آمنة؟
- كيف يمكن منع انتقال فيروس نقص المناعة البشري؟
- كيف يمكن التعايش بإيجابية مع فيروس نقص المناعة البشري؟
- ماذا نعرف عن العلاجات المضادة للفيروسات القهقرية؟
- ما هي المجموعات الأكثر تأثراً بفيروس نقص المناعة البشري في بلدك؟

دليل الخطوة بخطوة

١. دعوة المشاركين إلى التنقل عبر الصالة ضمن مجموعاتٍ ثنائيةٍ وكتابة ما يلي:

- ما الذي تعرفه عن الموضوع؟
- ما هي أسئلتك، مواطن قلقك أو مخاوفك؟

٢. مراجعة كلّ ورقة مع المجموعة الكاملة ودعوة المشاركين إلى الردّ عن الأسئلة ومواطن القلق أو المعلومات الخاطئة. يمكنك بصفتك الميسر إضافة شرح أو إيضاح إذا ما دعت الحاجة.

٢- أمور نريد معرفتها

المواد والتحضير

بطاقات وأقلام التحديد (markers)

دليل الخطوة بخطوة

١. تقسيم المشاركين إلى مجموعات ثنائية. إعطاء كلّ ثنائي رزمة من خمس بطاقات، ودعوتهم إلى كتابة سؤال أو أمر يريدون معرفته عن فيروس نقص المناعة البشري أو الإيدز على كلّ بطاقة.

٢. لصق البطاقات على الحائط. نزع التكرار.

٣. مناقشة كلّ سؤال ودعوة المشاركين جميعاً إلى التعبير عن أفكارهم. المساعدة في تحديد المعلومات الخاطئة وما يمكن أن ينتج عنها. وإذا كان أيّ سؤال غير واضح بالنسبة لكلّ من الميسر والمشاركين، إعطاء المجموعة فرض البحث فيه.



ملاحظة للميسر

يهدف هذان التمرينان إلى مساعدة الميسر على أخذ فكرة عن مدى معرفة المشاركين حول فيروس نقص المناعة البشري.

استخدم صحيفة وقائع الـ«كمية ونوعية وطرق الانتقال» (أنظر صفحة ٣٦) كمرجع للإجابة عن أسئلة أو تقديم بعض التوضيحات.

لا تطل وقت هذين التمرينين لتلاّ يضرّ المشاركين. ركّز على أنّهما لعبة وليس امتحاناً!



الأهداف

- في نهاية هذه الجلسة سيتمكن المشاركون من:
- تحديد ما يعرفونه وما لا يعرفونه حول فيروس نقص المناعة البشري والإيدز.



الجمهور المستهدف

الجميع



المدة

٣٠ دقيقة



في مجموعاتٍ ثنائيّة، يقوم المشاركون بعصفٍ ذهنيّ باستخدام البطاقات للمخاوف التي تبرز في مجتمعهم المحليّ حول نقل فيروس نقص المناعة البشريّ عن طرقٍ غير جنسيّة. من ثم يضعون لائحةً بأكثر المخاوف شيوعاً ويناقشون الأسباب وراء هذه المخاوف. يقدّم الميسرون أداة الـ«نوعية وكمية وطرق الانتقال» (أنظر الصفحة ٥٥) لكي يقوم المشاركون بتجربتها في دولاب مرغولس.

ملاحظة للميسر

تُه تمرين بغاية الأهميّة إذ يعوض في المخاوف والمعتقدات الخاطئة حول نقل فيروس نقص المناعة البشريّ عرضاً، أي عبر الاتصال غير الجنسيّ بشخصٍ يحمل الفيروس. على سبيل المثال، لا زال البعض يعتقد أنّ هناك خطراً من الإصابة بالفيروس بمجرد اللمس أو غسل ثياب شخصٍ متعايش. ويتحوّل بعدها هذا الخوف إلى شكلٍ من أشكال الوصم فيترجم محاولة تفادي أي اتصالٍ جسديّ مع أي شخصٍ متعايش بالفيروس أو هناك شكوك حول إمكانيّة إصابته. إذا لم تكن المعلومات حول نقل فيروس نقص المناعة البشريّ واضحة تظهر الشكوك والمخاوف. يساعد هذا التمرين المشاركين على تفسير كيفية نقل الفيروس بطريقةٍ واضحة.

يمكن اكتشاف مخاوف المشاركين الدفينة من خلال طرح السؤال التالي: «ما هي برأيك مخاوف المجتمع المحليّ المتصلة بنقل فيروس نقص المناعة البشريّ؟». ويمكن عندئذٍ انتهاز الفرصة للنظر في هذه المخاوف وتبديدها. يجب التركيز على الاتصال غير الجنسيّ. وإذا كان هناك أسئلة كثيرة أو مخاوف حول النقل الجنسيّ يمكن تخصيص وقت لاحق لمناقشتها خلال الورشة.

أما أداة الـ«كمية ونوعية وطرق الانتقال» فهي طريقةٌ مفيدة لشرح كيفية نقل فيروس نقص المناعة البشريّ. يجب قراءتها لتقديم شرح واضح للمجموعة. إذا كنت تعمل مع مجموعة مختلطة من حيث النوع الجنديّ، يجب التنبيه إلى أنّ التحدّث عن الجنس قد يكون مربكاً. يجب التركيز على أنّنا نتحدّث من منطلقٍ علميٍّ ومهنيٍّ. في بعض الأحيان قد يفضّل المشاركون الانقسام إلى مجموعاتٍ صغيرة حسب النوع الجنديّ للمناقشة.

توفّر تقنيّة دولاب مرغولس فرصةً لمعرفة ما إذا كان المشاركون قد فهموا أداة الـ«كمية ونوعية وطرق الانتقال» وقد بات بإمكانهم إعطاء معلومات واضحة حول كيفية نقل الفيروس. وهي تقنيّة شبه تفاعليّة تحثّ الأشخاص على معالجة مختلف المشاكل التي تتصلّ بالمسألة نفسها أو التي تشكّل نواحي مختلفة من المشكلة نفسها.

يتم طرح الأسئلة أو المواضيع في محطاتٍ مختلفة في كافة أنحاء الصالة. تنقسم المجموعة إلى مجموعاتٍ صغيرة (بنفس عدد المحطّات). تعيّن كلّ مجموعة صغيرة مقرراً يدوّن الإجابات. بعد انقضاء الوقت المحدد (بضع دقائق)، تنتقل كلّ مجموعة إلى محطة ثانية وتعيد النقاش مضيفّة تعليقاتها إلى ملاحظات المجموعة السابقة. وهكذا دوالبك حتى تمرّ كلّ مجموعة أمام المحطّات كافّة.

دليل الخطوة بخطوة

العصف الذهنيّ بالبطاقات

١. تقديم التمرين وشرح الرابط بين الخوف والوصم.
٢. تقسيم المشاركين إلى مجموعاتٍ ثنائيّة وطرح السؤال التالي عليهم للهمس: «ما هي برأيك مخاوف المجتمع المحليّ المتصلة بنقل فيروس نقص المناعة البشريّ عرضاً، عن طرقٍ غير جنسيّة؟» إعطاء مثال أو اثنين (مثلاً: يخافون من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشريّ عبر المصافحة أو التواجد في نفس حوض السباحة). دعوة كلّ ثنائيٍّ إلى كتابة كلّ من المخاوف على بطاقة ولصقها على الحائط.
٣. جمع البطاقات الشبيهة المحتوى ودعوة المشاركين إلى تحديد الأولويّات، «ما هي المخاوف الأكثر شيوعاً».
٤. توزيع استمارات الـ«نوعية وكمية وطرق الانتقال» وتقديم شرحٍ مختصرٍ عنها.

الأهداف



- في نهاية هذه الجلسة سيتمكّن المشاركون من:
- تسمية مخاوفهم المتصلة بأشكالٍ محدّدة من الاتصال غير الجنسيّ.
- إعطاء معلومات واضحة عن كيفية نقل فيروس نقص المناعة البشريّ والحدّ من انتقاله.

الجمهور المستهدف



الجميع

المدة



ساعة واحدة

المواد والتحضير



- اختيار الحائط الذي يمكن استخدامه للعصف الذهنيّ بالبطاقات. إحضار نسخ من صحيفة وقائع الـ«كمية ونوعية وطرق الانتقال» ورمزات أوراق يكتب عليها سؤالان مختلفان لدولاب الـ«مرغولس». تحضير بطاقات وأقلام تحديد للعصف الذهنيّ بالبطاقات.
- التخطيط لأخذ استراحة صغيرة أو تحضير تمرين تنشيطيّ للفترة ما بين العصف الذهنيّ بالبطاقات والدولاب» مرغولس» ليتسنى وقتٌ كافٍ لإعادة ترتيب الكراسي.



دولاب مرغولس

٥. تنظيم دولاب مرغولس عبر وضع الكراسي وجهاً لوجه على شكل دائرتين: دائرة في الوسط ودائرة محيطية.
٦. دعوة من يرتاحون لاستخدام صحيفة وقائع الـ«كمية ونوعية وطرق الانتقال» إلى الجلوس في الدائرة الداخلية ليؤدّوا دور «الخبراء» والآخرين إلى الجلوس في الدائرة المحيطية ليكونوا «الباحثين» وجهاً لوجه مع الخبراء.
٧. يتم إعطاء مجموعة من الأسئلة إلى الباحثين لإيجاد الجواب عنها. يمضي الباحث دقيقة مع أحد الخبراء، يطرح عليه سؤالاً ويستمع إلى الجواب. بعدها، عند إعطاء إشارة، ينتقل الباحث إلى كرسي آخر ويطرح سؤالاً مختلفاً على خبيرٍ ثانٍ. وهكذا دواليك حتى يطرح كلّ باحث ثلاثة أسئلة على الأقل.
٨. بعدها، يُطلب من المشاركين تبديل الأدوار لكي تسنح الفرصة للجميع بممارسة استخدام أداة الـ«كمية ونوعية وطرق الانتقال»- يتحوّل الباحث إلى خبير والعكس بالعكس، ويتمّ إعطاء الباحثين الجدد مجموعة جديدة من الأسئلة.
٩. العودة إلى الجلسة العامّة وطرح السؤال التالي: «كيف كان التمرين؟»، شرح آية مسائل عالقة.

نموذج عن الأسئلة المطروحة في دولاب مرغولس

(تأتي هذه الأسئلة سلبيةً للتركيز على عدم وجود خطر)

- هل يمكنك أن تقول لي لم لا يمكن الإصابة بفيروس نقص المناعة البشريّ عبر المصافحة؟
- هل يمكنك أن تفسّر لم لا يوجد أيّ خطر في الإصابة بفيروس نقص المناعة البشريّ لدى تشارك الطعام؟
- هل يمكنك أن تقول لي لماذا لا يمكن الإصابة بفيروس نقص المناعة البشريّ عن طريق لسعة ذبابة؟

ملخص

- بصفتنا مختصّون في مجال فيروس نقص المناعة البشريّ، من المهمّ أن نكون قادرين على إعطاء معلومات واضحة عن نقل الفيروس. وذلك بهدف تبديد المخاوف التي قد تنتاب البعض من الإصابة به، وهي مخاوف قد تؤدّي إلى الوصم.
- ينتقل فيروس نقص المناعة البشريّ عن طريق العلاقات الجنسيّة بشكلٍ عام. أمّا أشكال النقل الأساسيّة الأخرى فهي من الأم إلى الطفل أو عبر مشاركة الحقن.

أمثلة من ورشة العمل التدرّيبية حول الوصم في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا

مخاوف من نقل فيروس نقص المناعة البشريّ عرضاً، عن طرق غير جنسيّة

التواجد في حوض السباحة نفسه، العمل معاً، مشاطرة المكتب نفسه، المصافحة، غسل جسد ميت، مشاركة الملابس، التعرّق، زيارة مريض، استخدام الحمامات نفسها، الشرب من الكوب نفسه، تناول الطعام من الطبق نفسه، تناول الطعام مع متعايش مع الفيروس، النوم معاً، لسعات الذباب، اللعاب، الولادة، لدى طبيب الأسنان، تبادل القبل، وهب الدم، الوشم، الأدوات الحادّة، الصلاة معاً في جامع أو كنيسة.

صحيفة وقائع حول الكمية والنوعية وطرق الانتقال

إذا ما كنت تقدّم صحيفة الوقائع هذه حول النوعية والكمية وطرق الانتقال بصفتك الميسّر، يجب أن تحرص على تفسيرها بشكل واضح. إذا كنت تعمل مع عاملين في مجال الصحة، يمكنك مشاركة هذه الصحيفة مع الشخص المسؤول وتطلب منه تقديم ملاحظاته أو توضيح أيّ مسألة إذا لزم الأمر.

النوعية والكمية وطرق الانتقال

لكي ينتقل فيروس نقص المناعة البشري، يجب أن تكون نوعية الفيروس قوية وكميته كبيرة وأن يكون طريق الانتقال عبر الدم. على هذه العناصر الثلاثة أن تكون مجتمعة لكي ينتقل إليك فيروس نقص المناعة البشري.

النوعية

لكي ينتقل فيروس نقص المناعة البشري، يجب أن تكون نوعية الفيروس قوية

- لا يمكن لفيروس نقص المناعة البشري أن يعيش خارج جسم الإنسان، فهو يموت حالما يتعرّض للهواء.
- فيروس نقص المناعة البشري لا ينتقل في الهواء.
- لا ينتقل فيروس نقص المناعة البشري إذا جلست قرب شخص متعايش مع فيروس نقص المناعة البشري، أو كنت تتشارك الغرفة عندها.
- يموت الفيروس عندما يتعرّض للحرارة (إذا نزل في وعاء للطهي على سبيل المثال).
- لا يعيش فيروس نقص المناعة البشري على سطح الجلد بل داخل الجسم. ليس هناك خطر انتقال إذاً عند مصافحة شخص ما أو معانقته. المكان الوحيد الذي يعيش فيه الفيروس غير الجسم هو في الفراغ (مثل الحقنة) حيث لا يتعرّض للهواء.

الكمية

لكي ينتقل فيروس نقص المناعة البشري، يجب أن يكون هناك كميات كافية من الفيروس ليشكّل خطرًا فعليًا

- لا يتواجد فيروس نقص المناعة البشري بكميات كافية إلا في المنى والدم والسوائل المهبلية وحليب الأم.
- لا يتواجد فيروس نقص المناعة البشري في العرق أو الدموع.
- يمكن رصد فيروس نقص المناعة البشري في البول والبراز واللعاب داخل المختبرات، ولكن ليس بكميات كافية لتشكّل أيّ خطر.
- التقبيل حتى الحميم منه لا يشكّل أيّ خطر.

طريق الانتقال

لكي ينتقل فيروس نقص المناعة البشري، على الفيروس أن يدخل في مجرى الدم

- الجسم هو جهاز مغلق ولا يمكن للفيروس أن يدخل إليه إلا عبر نقاط محدّدة (الشرج، المهبل، الفم، الأوردة).
- لا يمكن لفيروس نقص المناعة البشري اختراق الجلد.
- خطر اختراق الفيروس للجلد غير موجود حتّى إذا كنت تعاني من جروح أو تقرّحات وذلك للأسباب التالية:
 - إذا جرحت نفسك للتوّ، يتدفّق الدم نحو الخارج بعيدًا عن مجرى الدم. من المستحيل أن يسبغ أيّ شيء عكس هذا المجرى ليدخل جسمك فالجروح لا تمتصّ أيّ شيء باتجاه الداخل.
 - إذا ما لمست جرح شخص آخر، لن يسبغ دمه ويدخل مجرى دمك (كما لن يدخل دمك إلى مجرى دمه).

صحيفة وقائع حول الكمية والنوعية وطرق الانتقال

المنطق السليم والنظافة في الحياة اليومية

المنطق السليم والنظافة الطبيعية يعنيان أن الكثير من الأمور التي يخشاها الناس لن تحصل في الحياة اليومية. فأنت على سبيل المثال لن تتشارك فرشاة أسنان مع أحد إذا كانت مغطاة بالدم وسوف تغسل مكان الجرح إذا جرحت نفسك وسترتدي قفازات أو تغطي يديك عند تنظيفك إسهال شخص ما. تذكر أنه لكي ينتقل فيروس نقص المناعة البشري، يجب أن تكون كمية الفيروس كبيرة ونوعيته قوية، وأن يكون هناك طريق للانتقال لكي يدخل الفيروس في مجرى دمك ويشكل خطراً على صحتك.

التدابير الوقائية النموذجية في مرافق الرعاية الصحية

يشعر بعض العاملين في المجال الصحي بالقلق من التقاط فيروس نقص المناعة البشري خلال الإجراءات الطبية. التدابير الوقائية النموذجية هي عبارة عن مجموعة من التدابير التي تهدف إلى تقليل مخاطر تعرّض العاملين في مجال الصحة والزبائن، للدم الملوّث أو لسوائل الجسم الملوّثة وذلك إلى أدنى حدّ ممكن.

تستند التدابير الوقائية النموذجية إلى احتمال أن تكون كلّ سوائل الجسم والدم ملوّثة سواء كان مصدرها المريض أو العامل في مجال الصحة، وبغض النظر عن وضع فيروس نقص المناعة البشري لديهما. تنطبق هذه التدابير على كلّ المرضى وهي تشمل غسل اليدين وارتداء القفازات والتخلّص الآمن من الأدوات الحادة ومعالجة النفايات بشكل سليم.

قابلية إصابة النساء

النساء أكثر عرضة من الناحية البيولوجية لالتقاط فيروس نقص المناعة البشري، أي عند حصول علاقة جنسية بين رجل وامرأة، تكون المرأة أكثر عرضة لالتقاط فيروس نقص المناعة البشري من شريك يتعايش مع الفيروس. فالسائل المنوي يضم كميات أكبر من فيروس نقص المناعة البشري من الإفرازات المهبلية، فضلاً عن أن المرأة لديها مساحة أكبر من الغشاء المخاطي المعرض لالتقاط الفيروس خلال الجماع. حتّى إنّ النساء الشابات، غير الناضجات من الناحية الفيزيولوجية، يتمتّعن بحاجز أضعف ضدّ فيروس نقص المناعة البشري من النساء الناضجات. الجنس القسري أو ممارسة الجنس بالقوة هما عاملان يزيدان من خطر انتقال فيروس نقص المناعة البشري إلى النساء.

تفاهم العوامل الاجتماعية الناتجة عن عدم المساواة بين الجنسين من قابلية إصابة النساء؛ فالوصول للتعليم وفرص العمل غير الملائمة تجبر العديد من النساء على بيع الجنس لكسب لقمة العيش. ومن شأن الاعتماد الاقتصادي والاجتماعي على الرجل أن يحدّ من قدرة المرأة على رفض إقامة علاقة جنسية أو على طلب استخدام الواقي الذكري. هذا وتكون النساء والفتيات أكثر عرضة للإصابة بفيروس نقص المناعة البشري والإيدز لأنهنّ يهتمن في معظم الحالات برعاية المرضى والأطفال المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري والمتأثرين به. وغالباً ما تزداد قابلية إصابة المرأة بفيروس نقص المناعة البشري ليس فقط بفعل سلوكها، بل بسبب سلوك الشريك. تكون النساء عرضة للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً من الشريك بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري بسبب العلاقات التي يقيمها الزوج خارج إطار الزواج مع عاملات الجنس أو مع رجال. فقد أظهرت عدّة دراسات أجريت في بلدان مختلفة أن العديد من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا غالباً ما يمارسون الجنس أيضاً مع النساء، فالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال صرّحوا أنّهم يتزوّجون أو يقيمون علاقات جنسية مع نساء، لكي يتمكّنوا من التعامل مع ميلهم الجنسي نحو أشخاص من الجنس عينه في بيئة يكثر فيها الوصم. هذا ويؤدي تعدّد الشريكات في الوقت عينه إلى زيادة قابلية الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري.

انتقال فيروس نقص المناعة البشري من الأم إلى الطفل

يمكن أن ينتقل فيروس نقص المناعة البشري من الأم إلى الجنين قبل الولادة (في الرحم) وخلال المخاض، وإلى الطفل خلال الولادة، وبعد الولادة من خلال الرضاعة الطبيعية. في غياب أيّ تدخّل، ينتقل فيروس نقص المناعة البشري لدى ١٥ إلى ٢٠٪ من الأمهات المتعايشات مع الفيروس إلى الأطفال خلال فترة الحمل والولادة، ولدى ١٠ إلى ٢٠٪ من خلال الرضاعة الطبيعية. وتكون النساء أكثر عرضة لالتقاط الفيروس إذا لم يكنّ على علم بإصابتهم بفيروس نقص المناعة البشري خلال الحمل. فقد يكون الشريك مثلاً يمارس علاقات جنسية خطيرة في السرّ، ما يعني أنّ النساء قد لا يشعرن بالخطر المتزايد ولا بضرورة إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشري لهنّ أو للطفل.

في الكثير من الأحيان، يرتبط الوصم بسلوكيات الناس ومعتقداتهم وقيمهم التي تؤثر على نظرهم للآخر والحكم عليه. وغالباً ما تكون هذه المعتقدات متجذرة ومتصلة بالبيئة الثقافية والاجتماعية، وهي صعبة التغيير!

يشتمل هذا الفصل على تمارين تساعد المشاركين على اكتشاف قيمهم وفهم تأثيرها على تصرفهم وسلوكهم.



طرد رجل من عمله بعد اكتشاف صاحب العمل وضعه السيولوجي. يصيح: «مطروء! ماذا أفعل الآن؟».

الفصل الثالث

يتم تعيين لجنة من المتحدثين مسبقاً كما يقوم المشاركون بطرح أسئلتهم حول الفئات السكانية الرئيسية مسبقاً لإعطائهم الوقت الكافي للإجابة. هذا النشاط هو أشبه بحوار تلفزيوني مع أعضاء من الفئات السكانية الرئيسية في لجنة المتحدثين.

ملاحظة للميسر

يساعد هذا التمرين المشاركين على فهم بعض المسائل التي تواجه الفئات السكانية الرئيسية (المجموعات المهمشة). يمكنهم طرح الأسئلة لفهم حاجات هذه المجموعات وبخاصة تلك المتعلقة بالصحة وفيروس نقص المناعة البشري. كما يوفر فرصة لأعضاء الفئات السكانية الرئيسية بإخبار قضاةهم والحصول على آذان صاغية. من المهم أن تضم الطاولة أعضاء من هذه المجموعات. ويجب أن يحصلوا على شرح للتمرين وأن يعرفوا ما هو مطلوب منهم. ويجب على الميسر أن يتصرف وكأنه مقدم برنامج تلفزيوني ودود. ويجب التنبيه إلى مدى حساسية هذه الجلسة والحرص على عدم طرح أسئلة شديدة التطفل أو غير ملائمة.

قد نجح هذا التمرين مع مجموعات العمال الصحيين، وإذا كان ميسراً جيداً يمكن أن يؤدي إلى تغيير حقيقي في السلوك وإلى فهم أعمق للوضع.

المواد والتحضير

- الاتفاق على المتحدثين أعضاء اللجنة. إذا كنت تعمل مع مجموعة مختلطة تتضمن أعضاء من الفئات السكانية الرئيسية، يمكن أن يكون المتحدثون من المجموعة، ستضطر إلى دعوة متحدثين من خارج المجموعة: أعضاء من مجموعات الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، قيمين على مشاريع تستهدف عاملي الجنس، أو أعضاء من مجموعات دعم للمتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري.
- مناقشة التمرين بالتفصيل مع لجنة خبراء المتحدثين للتأكد من فهمهم لما يُطلب منهم.
- دعوة المشاركين من الجمهور إلى تقديم أسئلتهم مسبقاً قبل التمرين (عشية التمرين أو خلال الاستراحة) لفسح مجال كافٍ أمام الميسرين لتعديلها. إخبارهم بأنه يمكنهم طرح أي سؤال قد يساعدهم على تحسين فهمهم لمسائل تتعلق بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال/عاملي الجنس/المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري/ مستخدمي المخدرات (انطلاقاً ممن يرد بين المتحدثين).
- قراءة الأسئلة، ثم جمع الأسئلة المتشابهة وتعديل أي سؤال قد يكون جارحاً. ترتيب الأسئلة بشكل يساعد المتحدثين على فتح نقاشٍ وحرّ. يمكن إعطاء الأسئلة مسبقاً إلى المتحدثين ليستعدوا قليلاً.
- ترتيب الصالة ووضع طاولة في الوسط استعداداً للنقاش.

دليل الخطوة بخطوة

1. يقدم الميسر التمرين وكأنه يقدم برنامجاً حوارياً تلفزيونياً. يعرف عن لجنة المتحدثين أو يعطيهم الفرصة للتعريف عن أنفسهم. بعدها، يشرح أن الهدف هو الإصغاء إلى أصوات المتحدثين عندما يجيبون عن أسئلة الجمهور.
2. حاول إعداد حوالي العشرة أسئلة وافصح النقاش لمدة ساعة. إذا بدا الأمر مناسباً، يمكن إعطاء فرصة إضافية للجمهور لطرح المزيد من الأسئلة في النهاية.
3. من المجدي التفكير بما تعلمه المشاركون في نهاية التمرين (أو في اليوم التالي).

الأهداف

- في نهاية هذه الجلسة سيتمكن المشاركون من:
 - فهم الفئات السكانية الرئيسية الأكثر تأثراً بفيروس نقص المناعة البشري التي تواجه مستويات عالية من الوصم والتمييز.
 - اكتشاف بعض التعقيدات الناتجة عن الوصم الذي تواجهه الفئات السكانية الرئيسية.
 - مناقشة تأثير الوصم على هذه المجموعات وما يمكن فعله لمعالجة ذلك.

الجمهور المستهدف

الجميع

المدة

ساعة واحدة

تعليقات من ورشة عمل تطوير الأدوات

حوار حول طاولة مستديرة

- كنا وجهاً لوجه مع الواقع في جلسة البارحة. أود أن أشكر المتحدثين.
- أعتقد أنني التمسست تغيراً في سلوكي. سيكون لي تفكيرٍ مختلف في الأشخاص من الآن فصاعداً.
- كانت المواضيع مقتبسة من الواقع - وكان التبادل يرتكز على خبرات شخصية حقيقية.
- كنا قلقين بشأن الطاولة المستديرة، ولكننا خلال الجلسة أطلقنا العنان لمشاعرنا، وقد ساعدنا ذلك على التأكد من أن الأشخاص يفهمونا حقاً.

٣- ب: إننا جميعاً في المركب نفسه!

لعبة صغيرة يُستثنى منها بعض المشاركين، وتليها بعض الأسئلة والاستنتاجات التي تربط المشاعر والأفعال بالوصم.

دليل الخطوة بخطوة

١. تيسر اللعبة التي يرد وصفها أدناه أو القيام بلعبة محلّية تتطلّب إقصاء بعض الأشخاص. يُستحسن استخدام اللغة المحليّة لتسهيل مشاركة الجميع.

في النهر، على الضفة

يقف اللاعبون في صفّ وينظرون نحو الاتجاه نفسه (أو على شكل دائرة). بعدها يتمّ شرح اللعبة.

المكان الذي تقفون فيه الآن هو الضفة. عندما أقول «في النهر» تتقدّمون خطوة واحدة إلى الأمام. عندما أقول «على النهر» لا تتحرّكوا. وعندما أقول «على الضفة» ترجعون خطوة واحدة إلى الوراء، إلى أماكن الانطلاق. إذا قلت «في الضفة» لا تتحرّكوا». وأي شخص يخطئ يخرج من اللعبة.

عندها تبدأ اللعبة. يجب إعطاء الأوامر بسرعة، إذا ما أخطأ أحدهم، يخرج من اللعبة فيقف في وسط الدائرة أو مواجهًا الصفّ. يُستكمل اللعب حتى بقاء بضعة أشخاص فقط في اللعبة. بعدها، تتوقّف ويجري استخلاص العبر بينما لا يزال المشاركون واقفين في أرض اللعبة.

٢. أوقف اللعبة واطلب من المشاركين الجمود (أي البقاء حيث يقفون).

المعالجة

٣. إطرح على المشاركين الأسئلة التالية:

- لمن هم خارج اللعبة - كيف تشعرين؟
- لمن لا يزال في اللعبة - كي تشعرين؟
- بَمَ شعر أول شخص خرج من اللعبة؟
- ماذا حصل عندما ارتكب أحدهم خطأ؟
- ماذا تعلّمنا من هذه اللعبة عن الوصم؟

ملخص

- ترينا هذه اللعبة أنّنا «جميعاً في المركب نفسه». وما من فصلٍ بين «نحن» و«هم». فكلّنا معاً نواجه الوباء ونعيش معه. جميعنا متأثرون وكلّ واحد منّا خاض المخاطر في مرحلةٍ ما من حياته - ولا يزال (بالنسبة للكثيرين).
- هناك الكثير من الأشخاص الذين يسخرون من الآخرين. ولكنهم، في يوم من الأيام، قد يقعون أيضاً «في النهر» وسيصبحون محور سخرية الآخرين. فلنتذكّر، إنّ فيروس نقص المناعة البشريّ يؤثّر علينا جميعاً.
- نشعر من خلال وصم الآخرين أنّنا نتفوّق عليهم وأننا «نحن» على الطريق الصواب بينما «هم» مخطئون.

أمثلة من ورشة العمل التدريبية حول الوصم في المغرب

ما الذي يمكن استخلاصه من اللعبة؟

- يضحك الناس على خطأ الآخرين. هذا شكلٌ من أشكال الإقصاء ويولّد شعوراً مزعجاً جداً لدى الشخص المعنيّ.
- يمكن أن يُفسّر الضحك على أخطاء الآخرين وكأنه شكلٌ من أشكال اللوم.
- يشكّل الضحك على تصرّف الآخرين ردّة فعل طبيعيّة أو غير واعية. يحصل من دون أن نفكرّ به. وهكذا الوصم.
- غالباً ما نكون غير مدركين بأننا فعلاً نوصم الآخرين لأننا نتصرّف فقط وفق المعايير الاجتماعيّة التي تربّينا عليها.
- من بقي في اللعبة كان ينظر إلى الآخرين ويحكم على تصرّفاتهم. وهكذا بالضبط يحصل الوصم.



ملاحظة للميسر

هذه لعبة تحمية أو لعبة تنشيطية، هدفها التركيز على فكرة أنّنا جميعاً متأثرون بفيروس نقص المناعة البشريّ - ومع ذلك لا زلنا نوصم المتعاشين به. يمكن إجراء أيّ تمرين أو لعبة تُلغي أو تستثني مشاركة البعض لأنّ هذه التمارين تساعد على إطلاق النقاش حول الشعور الناتج عن هذا الإقصاء عن المجموعة.



الأهداف

في نهاية هذه الجلسة سيتمكّن المشاركون من:

- إدراك أنّ الكلّ معرض للإصابة بفيروس نقص المناعة البشريّ وبالتالي لا جدوى من وصم من هم مصابون.



الجمهور المستهدف

الجميع



المدة

١٥ عشر دقيقة



المواد والتحصير

تعيين مكان إجراء اللعبة



يبدأ التمرين بلعبةٍ تساعد على تقسيم المشاركين إلى مجموعاتٍ صغيرةٍ يليها عصفٌ ذهنيٌ بالتناوب لوضعٍ لائحةٍ بالأمر التي يقولها الناس حول مختلف المجموعات. في نهاية النشاط يجلس المشاركون على شكل دائرة لمعالجته.

ملاحظة للميسر

يساعد هذا التمرين المشاركين على التعبير عن الوصم ضد فئاتٍ مختلفة من الأشخاص. يمكن أن يكون الكلام المستخدم قاسياً أو قوياً لذلك يجب التنبيه في التيسير.

في هذا التمرين، يمكن للمشاركين التعبير عن التسميات التي يستخدمونها لمجموعاتٍ أخرى بحجة أنها التسميات المتداولة في المجتمع. وهكذا يتم تسليط الضوء على وجود تعابير شائعة في المجتمع المحلي، صحيح، ولكن بعض هذه التعابير تُستخدم على لسان المشاركين أنفسهم أيضاً. ولدى إجراء هذا التمرين يجب التركيز على أننا نستخدم هذه الكلمات لفهم مدى أذيتها وليس لإهانة الأشخاص.

في نهاية هذا التمرين، لدى استخلاص العبر، من المهم التركيز على شعور المشاركين حيال هذه التسميات عوضاً عن التركيز على الكلمات بحد ذاتها. يساعد ذلك على تفادي الضحك الناتج عن الإحراج. والهدف الأول والأخير من التمرين هو مساعدة الأشخاص على إدراك مدى أذية هذه التعابير.

نصائح إضافية

- يعتمد عدد الفئات المدونة على الأوراق القلابة على عدد المشاركين كما على المدة المتاحة للتمرين. مع العديد من المشاركين قد تحتاج إلى الكثير من الفئات لكي لا تكون المجموعات كبيرة.
- إن العصف الذهني بالتناوب مرح، ولكن تحقيق هدف التمرين يتم لدى استخلاص العبر في النهاية، لذلك يجب الحرص على توفير الوقت والطاقة الكافيين لذلك.
- عليك أن تكتشف مشاعر الخاصة حيال هذه المسائل قبل أن تقوم بتيسير هذا النقاش مع الآخرين.
- حاول أن تخلق جواً من الجدية وإبقى هادئاً حتى ولو قام البعض بالضحك.
- قد يجيش هذا التمرين مشاعر الحزن لدى البعض مما قد يؤثر على حماس المجموعة. كن مستعداً للاستعانة بأغنية أو أية وسيلة أخرى لإعادة المجموعة إلى الجلسة العامة في النهاية.

دليل الخطوة بخطوة

تمرين «سلطة الفاكهة» للتحمية

١. ترتيب الكراسي مسبقاً على شكل دائرة. كتابة أسماء المجموعات على ورقة وإعطاء دور لكل شخص وفقاً للمجموعات المذكورة على الأوراق القلابة. مثلاً، «أنت شخص متعايش مع فيروس نقص المناعة البشري»، «أنت عامل جنس»، «أنت أم شابة غير متزوجة»، «أنت فتاة ناشطة جنسياً»، «أنت رجل يمارس الجنس مع الرجال»، وهكذا دواليك حتى يحصل كل شخص على دور. بعدها يتم شرح اللعبة:

أنا الداعي وليس لدي كرسي. عندما أدعو مجموعتين باسمهما - مثلاً «أشخاص متعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري» و«عاملي الجنس» - على كل الأعضاء في هاتين المجموعتين الوقوف وإيجاد كرسي آخر. وأنا سأحاول الجلوس على كرسي. أما الشخص الذي لا يتبقى له كرسي فيصبح الداعي الجديد - وتستمر اللعبة. يمكن للداعي أن يصرخ أيضاً «ثورة». عندها، يجب على الجميع الوقوف وإيجاد كرسي جديد.

ابدأ اللعبة بدعوة «المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري و«عاملي الجنس» - وليبحث كل منهم عن كرسي جديد. أكمل اللعبة بوضع دقائق.

الأهداف



في نهاية هذه الجلسة سيتمكن المشاركون من:

- تحديد التسميات التي يستخدمها الناس لوصم المجموعات المهمشة.
- فهم الرابط بين اللغة والوصم بشكل أفضل.

الجمهور المستهدف



الجميع

المدة



ساعة واحدة

المواد والتحضير



- إقامة أربع إلى ست محطات في مختلف أنحاء الصالة من خلال لصق أوراق بيضاء من اللوح القلاب على الحائط وكتابة عنوان على كل ورقة؛ مثلاً: ما يقوله الناس عن عاملي الجنس، ما يقوله الناس عن الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال.
- يمكن أن تتضمن العناوين أيضاً المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري والأمهات غير المتزوجات، والفتيات الناشطات جنسياً، ومستخدمي المخدرات والأيتام والأرامل - اختيار الفئات الأكثر صلة بالمنطقة.
- توفير قلم تحديد لكل مجموعة.

أفكار للعمل



فم بهذا التمرين مع مجموعتك أو عائلتك وأصدقائك مناقشة قوة اللغة وعلاقتها بالوصم.

عصف ذهني بالتناوب

٢. تقسيم المشاركين إلى مجموعات وفقاً للأدوار الموزعة في لعبة «سلطة الفاكهة» (مثلاً مجموعة من عاملي الجنس، مجموعة من الأيتام). دعوة كل مجموعة إلى الجلوس أمام المحطة الخاصة بها. توزيع أقلام التحديد لتكتب كل مجموعة كافة الأمور التي تُقال عنها (ذكر كل اللغات). بعد دقيقتين، عند سماع صرخة «تغيير!» تنتقل المجموعات باتجاه عقرب الساعة إلى المحطة الثانية لأضافة أفكار على الصفحة. الاستمرار حتى تكون كل مجموعة قد ساهمت في كافة المحطات وعادت إلى مكانها الأصلي.

التقرير أمام الجميع

٣. العودة إلى الجلسة العامة والجلوس على شكل دائرة. دعوة شخص من كل مجموعة إلى الوقوف في وسط الدائرة وقراءة ما كُتب على الأوراق قائلاً، مثلاً، «أنا أرملة» (أو أية مجموعة أخرى) «وهذا ما تقولونه عني...» (هذه الكلمات الدقيقة مهمة).

المعالجة

٤. لدى قراءة كافة اللوائح، تُطرح الأسئلة التالية:

- كيف نشعر حيال هذه الأسماء؟
- لم نستخدم مثل هذه اللغة؟
- عندما نستخدم هذه الكلمات، ما هي الافتراضات التي تراود ذهننا حول الشخص المعني؟
- ماذا نكتشف عن العلاقة بين اللغة والوصم؟

ملخص

- بحكم بيئتنا الاجتماعية، نحن على استعداد مسبق للحكم على الآخرين. نحكم على الناس انطلاقاً من افتراضات حول تصرفهم.
- غالباً ما يواجه الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال والمتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشري وعاملي الجنس أحكاماً حول أخلاقهم الجنسية.
- يمكن أن يكون هناك مستويات من الوصم ويمكن أن تنتمي إلى أكثر من مجموعة. مثلاً يمكن أن تكون رجلاً مثلياً مُصاباً بفيروس نقص المناعة البشري أو شابة حاملاً خارج الزواج وعاملة جنس. ممّا يعني أنك ستواجه الوصم بسبب أمور مختلفة في أماكن مختلفة - مستويات الوصم.
- نرى من خلال هذه التسميات، أنّ الوصم يمنعنا من معاملة الأشخاص كبشر. ننسى إنسانيتهم عندما نستخدم كلمات سخرية أو تحقير. وهذا يعطينا شعوراً بالسلطة والوقية.
- إنّ كلمات الوصم تقلل من قيمة الأشخاص، ولديها قدرة كبيرة على الأذى والتحقير كما على هدم ثقة الشخص بنفسه ومكانته الاجتماعية. التعرض «للعار واللوم» أشبه بالطعن في الظهر - وهو أمر مؤلم!
- لم نحكم على بعض المجموعات ونقبل بأخرى؟ إن كنا نتفق أم لا مع طريقة عيش أيّ كان، لا يحق لنا تحقيره. يجب أن ننظر إلى كل شخص انطلاقاً من كونه كائناً بشرياً والتعاطف معه وكأنه ابنتنا أو ابنتنا، أختنا أو أختنا. يمكن أن نحاول وضع أنفسنا مكانه. كيف كنا لنشعر لو دعينا بهذه الأسماء؟

أمثلة من ورشة العمل التدريبية حول الوصم في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا

ما شعورنا حيال هذه الأسماء؟

الحزن، الغضب، الذل، المعاملة غير العادلة، النبذ، الإحراج، العار، يدلون إليّ بالأصابع - وهذا يحزني ويشعري بالعار، يا ليت بإمكانني أن أختفي، أنا أشعر بسوء حقيقي - منبوذ وأنتقد من الآخرين، يدفعونني بعيداً، أشعر بأنني أتلقي معاملة غير عادلة - إصابتي بفيروس نقص المناعة البشري لم تكن ذنبي ولكنني أُلّم على ذلك، لا عجب أننا نُبقي حياتنا الجنسية سرية، أشعر باليأس، خسرت ثقتي بنفسي، لا أعرف كيف سأعيش، لدي أولاد بنات في سنّ المراهقة وأغضب لدى سماع هذه التسميات.

يبدأ النشاط بتوزيع استمارة على المشاركين (أنظر أدناه) حول تصريحات مختلفة تتعلق بالقيم. بعدها توضع النتائج في جدول لمناقشتها.

دليل الخطوة بخطوة

١. التركيز على أن هذا التمرين يساعدنا على التفكير في قيمنا ومعتقداتنا. توزيع الاستمارة والتشديد على أن الإجابات سرّية. لا أحد سيعرف ما كان جواب الآخر.
٢. إعطاء ١٠ إلى ١٥ دقيقة للمشاركين لملء الاستمارة. بعدها يتم جمع الاستمارات في كيس أو وعاء (لكي لا يتمكن أحد من رؤية الإجابات).
٣. إعادة توزيع الاستمارات ليحصل كل مشارك على استمارة غيره. قراءة كل فكرة وإحصاء عدد الـ «موافق»، «غير موافق» أو «غير أكيد».
٤. تخصيص الوقت الكافي لكل فكرة. طرح السؤال التالي على المجموعة:
 - ما رأيكم بهذه الإجابات؟
 - ماذا نفهم من ذلك؟

المعالجة

٥. لدى الانتهاء من كافة الأفكار، طرح الأسئلة التالية على المجموعة:
 - ماذا تعلّمتم عن قيمكم الخاصّة ومعتقداتكم من خلال هذا التمرين؟
 - كيف تؤثر قيمنا ومعتقداتنا على طريقة عملنا مع المجموعات الهشّة؟

ملخص

- تلعب القيم دوراً رئيسياً في إنتاج الأحكام. غالباً ما نحكم على الآخرين انطلاقاً من قيمنا.
- تتأثر قيمنا بتربيتنا وعائلتنا وثقافتنا وديانتنا وغيرها من العوامل الاجتماعية. وغالباً ما تتغير مع الوقت حسب التجارب.
- كلّما تعرّفنا إلى ثقافاتٍ مختلفة، زادت قيمنا ليونة.
- قد تؤدي بعض القيم إلى أحكامٍ قاسية فتجعلنا نوصم الآخرين المختلفين عنّا.



ملاحظة للميسر

يمكن القيام بهذا التمرين في بداية جلسة تدريبية لتقييم آراء المشاركين. يمكن استغلال الاختلاف في الآراء لإطلاق النقاش. من الجيد مناقشة التصريحات بين الميسرين للتفكير بالآراء المحتملة حول كل مسألة. يجب على الميسرين قدر المستطاع تفادي أية أحكام موصمة بغض النظر عن القيم الشخصية.



الأهداف

- في نهاية هذه الجلسة سيتمكن المشاركون من:
 - فهم لماذا يتم الحكم بطريقة مختلفة على الأشخاص المختلفين.
 - النظر في أسباب إصدارنا أحكاماً على بعض المجموعات في المجتمع.



الجمهور المستهدف

الجميع



المدّة

٤٥ دقيقة



المواد والتحضير

- توفير نسخة من الاستمارة لكل مشارك. كتابة الإجابات على لوح قلاب على شكل جدول بسيط - موافق/غير موافق/غير أكيد.



فكرة للعمل

مناقشة التصريحات المتصلة بالقيم مع العائلة أو الأصدقاء.

استمارة القيم			
التصريحات	موافق	غير موافق	غير أكيد
يجب على المتعايش مع فيروس نقص المناعة البشري أن يأكل وينام منفصلاً عن باقي العائلة.			
من غير الطبيعي أن يكون رجلان على علاقة ببعضهما البعض.			
يجب إطلاع أفراد العائلة عندما يتم اكتشاف إصابة أحدهم بفيروس نقص المناعة البشري.			
المتعايشون بفيروس نقص المناعة البشري لاقوا جزاءهم على تصرفهم اللاأخلاقي.			
يجب على كافة الشباب الحصول على معلومات حول العلاقات الجنسية الآمنة، وفيروس نقص المناعة البشري، والالتهابات المنقولة جنسياً.			
الإسلام يحث على الحب والتسامح تجاه إخوتنا وأخواتنا.			
يجب أن يُسمح للناس باختيار من يحبون، بصرف النظر عن النوع الجندري.			
يجب توفير الواقي فقط لغير المتزوجين.			
يجب تأمين الحقن النظيفة لمستخدمي المخدرات عن طريق الحقن عندما يحتاجون إليها.			
إذا كان لديك صديق مثلي قد تصبح مثلياً أنت أيضاً.			
يجب أن يتمكن الجميع من الوصول إلى الواقي الذكري المجاني في أي وقت وفي أي عمر.			
من غير المقبول أن تعبر المرأة عن رغباتها الجنسية.			
إن الرجل الحقيقي لا يرفض أية فرصة جنسية.			
يجب أن يكون العمل في مجال الجنس غير شرعي مهما كانت الظروف بهدف تقليص انتشار فيروس نقص المناعة البشري والالتهابات المنقولة جنسياً.			
يدين الدين الإسلامي المرأة التي تمارس الجنس قبل الزواج.			
لا يجب السماح لمستخدمي المخدرات بإنجاب الأطفال.			

يرتكز هذا التمرين على لعبةٍ مرحةٍ حيث تُوزَع على المشاركين أوراقٌ تتضمَّن تصريحاتٍ وأسئلةٍ وعليهم إيجاد أشخاص يوافقون على هذه التصريحات ويملاؤون المربّعات. تنتهي اللعبة عندما ينتهي أحدهم من ملء المربّعات. عندها تنتقل المجموعة إلى مناقشة ما حصل.

المواد والتحضير

- تحضير نسخ عن استمارة بينغوا لكلِّ مشارك.
- كتابة قواعد اللعبة على لوح قَلَاب: الهدف هو ملء كلِّ المربّعات.
- عليك أن تحصل على توقيع في كلِّ مربعٍ من أيِّ شخصٍ يودُّ أن «يوقّع» على هذه الفئة.
- يمكن لكلِّ لاعب التوقيع مرّة واحدة فقط على بطاقة لاعبٍ آخر.
- لست مضطراً لإعطاء أيّة معلومة شخصية إذا كنت لا تريد ذلك.
- تنتهي اللعبة عندما يصرخ أحدهم «بينغوا!» (أو عندما تنقضي عشر دقائق)

دليل الخطوة بخطوة

١. شرح كيفية سير اللعبة. يحصل كلُّ شخص على استمارة تتضمَّن ١٢ مربّعا. وفي كلِّ مربّع وصف. يجب إيجاد شخص من المجموعة يشبه هذا الوصف ودعوته إلى التوقيع في المربّع. عندما تمتلئ كلُّ المربّعات، أصرخ «بينغوا!». أنت في سباقٍ مع الآخرين.
٢. بدء اللعبة. عندما يصرخ أحدهم «بينغوا!» تأكد من استمارته واختتم اللعبة.

استخلاص العبر من اللعبة

٣. طرح الأسئلة التالية على المشاركين:

- كيف كانت اللعبة؟
- ماذا حصل خلال اللعبة؟
- ماذا تعلّمت؟

تغذية مرتدة من الورشة التدريبية حول الوصم في المغرب

بينغوا!

- شعرت بالوصم - كان للآخرين افتراضات عني وعمّا أفعل (مثل حب شرب الكحول والعلاقات الجنسية).
- ساعدني التمرين على التصرف بارتياح أكبر مع المشاركين الآخرين - وكنت أريد القول «أنا أحب الجنس».
- كان عليّ أن أرفض رفضاً حازماً التوقيع على أحد المربّعات.
- ساعدني التمرين في التعرف على الآخرين والاختلاط بالمجموعة.
- ركزت أكثر على ملء الاستمارة والربح من الأسئلة، أو على إيجاد الشخص المناسب للتوقيع.
- استخدمنا تقنيات مختلفة للحصول على التوقيع (تفاوض، بناء شراكات، رشوة واستهداف).
- لم يرد في القواعد أنه يجب أن نكون صادقين ولكن افترض المشاركون ذلك.



ملاحظة للميسر

هذا تمرين اختلاط بسيط يساعدنا على تسليط الضوء على الافتراضات التي نصردها على بعضنا البعض. من الجيد القيام به في اليوم الثاني أو الثالث من ورشة العمل عندما يكون المشاركون قد تعرّفوا إلى بعضهم البعض. من غير الملائم القيام به في ورش العمل القصيرة إلا في حال كان المشاركون يعرفون بعضهم البعض من قبل.

التمرين مرح، ولكن يجب الحرص على استخلاص النتائج ليتمكن المشاركون من التفكير بقيمهم وافتراضاتهم. يجب أن تتضمَّن استمارة بينغوا دائماً أسئلة حساسة أو متصلة بالمحرّمات إذ يرتبط ذلك بالقيم الشخصية. يمكن تعديل المربّعات لتتلاءم مع المجموعة المعنية.



الأهداف

- في نهاية هذه الجلسة سيتمكن المشاركون من:
- الاختلاط بعضهم ببعض بحريّة ضمن المجموعة.
- النظر في افتراضاتهم وقيمهم المتصلة بأعضاء المجموعة الآخرين.
- فهم أنّ معالجة بعض المواضيع أصعب من غيرها؟

الجمهور المستهدف

الجميع



المدة

٣٠ دقيقة



نموذج عن استمارة بينغو

شخص يحب التحدث في السياسة وقّع	شخص يحب الموسيقى الصاخبة وقّع	شخص يُتقن أكثر من لغة وقّع
شخص يحب الجنس وقّع	شخص يستخدم الواقي مزلق Lubricant وقّع	شخص يحب الرقص وشرب الكحول وقّع
شخص لديه أكثر من صديقة حميمة أو صديق حميم وقّع	شخص يصلي في الجامع أسبوعياً وقّع	شخص لديه أكثر من ولدين وقّع
شخص يعيش حياة سرّية وقّع	شخص يحب التأنيق في اللباس وقّع	شخص من المدرّبين الأقران وقّع

٣- و: العمل في مجال الجنس والوصم

يتمحور هذا التمرين حول قصص العمل في مجال الجنس وي طرح خيارين: إما يعطي أحد عاملي الجنس شهادةً عن حياته أو يتم الارتكاز على قصص من الواقع. يستمع المشاركون إلى القصة ليناقشوا بعدها مشاعرهم وآراءهم في مجموعاتٍ صغيرة.

الخيار الأول: الشهادات

- إذا تمّت دعوة عاملي الجنس للتحدّث، يجب إطلاعهم على هدف التمرين، كما يجب معرفة مدى استعدادهم للإجابة عن أسئلة كالتالية:
 - متى بدأت ببيع الجنس؟
 - ما هي النواحي الإيجابية والسلبية للعمل في مجال الجنس؟
 - هل تعرّضوا للوصم بسبب عملهم؟
 - ما هي تجربتهم مع الخدمات الصحيّة؟
 - ما الذي يمكن للمنظمات غير الحكوميّة والعَمال الصحيّين فعله لتوفير خدمات أكثر نفاذاً لعاملي الجنس؟
- إحدى التقنيّات التي تساعد الأشخاص على إدلاء شهادتهم تتمثّل بشبه مقابلة يجريها الميسّر مع الشخص المعنيّ أمام الجمهور. وقد يكون ذلك أسهل من مجرد دعوتهم إلى الحديث.

دليل الخطوة بخطوة

1. دعوة الضيف إلى إخبار قصّته أو إجراء مقابلة كما ورد أعلاه.
2. دعوة المشاركين إلى التشاور مع الشخص الجالس إلى جانبهم والتحدّث عمّا شعروا به حيال القصة والاتّفاق على الأسئلة التي يريدون طرحها.
3. أخذ التغذية المرتدة وجمع الأسئلة من كلّ ثنائيّ.
4. معرفة ما إذا كان يريد الضيف المتحدّث الإجابة عن أيّة أسئلة أو تعليقات.

المعالجة

5. طرح الأسئلة التالية على المجموعة:
 - ما الذي تعلّمت من هذا التمرين؟
 - ما الذي تعلّمناه عن الوصم والعمل في مجال الجنس؟
 - كيف يمكن أن نجعل خدماتنا أكثر نفاذاً وترحيباً بعاملي الجنس؟

الخيار الثاني: القصص

المواد والتحضير

- نسخ من القصص (أنظر أدناه) لكلّ مجموعة.

دليل الخطوة بخطوة

1. تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة وإعطاء قصّة لكلّ مجموعة. دعوتهم إلى قراءة القصة معاً ومناقشة الأسئلة.
2. دعوة كلّ مجموعة إلى التقرير عن النقاش الذي دار أمام الجميع.

المعالجة

3. دعوة المشاركين إلى مشاركة أيّة مشاعر أو أفكار مع المجموعة الكاملة. طرح الأسئلة التالية:
 - ماذا تعلّمنا عن الوصم والعمل في مجال الجنس؟
 - كيف يمكن أن نجعل خدماتنا أكثر نفاذاً وترحيباً بعاملي الجنس؟



ملاحظة للميسر

يسمح هذا التمرين الفرصة أمام المشاركين لتعميق فهمهم حول العمل في مجال الجنس. إذا كانت منظمتك تعمل مع عاملي الجنس يمكنك النظر في دعوة شخص أو اثنين منهم لمشاركة قصصهم. واحرص على وضعهم ووضع المشاركين جيداً في الصورة. لا يُفترض أن تُطرح أسئلة شخصية أو تطفلية.



الأهداف

- في نهاية هذه الجلسة سيتمكّن المشاركون من:
- فهم لماذا يقوم بعض الناس ببيع الجنس.
 - النظر بسلوكهم الخاصّ إزاء عاملي الجنس.
 - فهم كيف يشكّل الوصم عائقاً أمام البرامج المتعلقة بفيروس نقص المناعة البشريّ.



الجمهور المستهدف

الجميع



المدة

ساعة واحدة

قصص عمال الجنس

ناديا

وهكذا بدأت ناديا ببيع الجنس.

بدأت الإشاعات تظال ناديا في الحي فطردها زوج خالتها من المنزل لأنها كانت تهين شرف العائلة. وكان على ناديا أن تتشارك غرفة مع فتاة أخرى كانت تعمل في شوارع الرباط. تعلّمت كيف تدعو الزبائن إلى منزلها وفي بعض الأحيان إلى الفندق. في إحدى الليالي، اتهمت زميلتها في المنزل بسرقة أحد الزبائن وتعرضت للضرب. خافت ناديا لأنها أدركت أن ذلك قد يحصل لها أيضاً. طلبت المشورة من إحدى عاملات الجنس الأخريات التي كانت تستخدم الفندق نفسه فنصحتها بالاتصال بمنظمة غير حكومية تساعد عاملات الجنس.

تلقت ناديا نصائح المستشارين والمدربين الأقران في المنظمة غير الحكومية الذين ساعدوها أيضاً على إيجاد وظيفة في متجر محلي. وكانت تجني من وظيفتها المال الكافي لإيجار غرفة مشتركة مع فتاتين أخريين التقتهما في المنظمة. لا يزال الاتصال مقطوعاً بين ناديا وعائلتها ولكنها تشعر بأمان أكبر الآن. وتأمل أن تلتقي بشخص لن يطرح عليها الكثير من الأسئلة وسيقبل بالزواج بها لأنها شخص طيب ولطيف.

- ما الذي لفت انتباهك في هذه القصة؟
- ما المخاطر التي واجهتها ناديا في حياتها؟
- هل تعتقد أن القصة واقعية؟ هل سبق وسمعت قصصاً مماثلة عن عمالي الجنس؟

كبرت ناديا في الرباط. توفي والدها عندما كانت في التاسعة من عمرها فانقلت للعيش مع خالتها. كانت سعيدة في البداية ولكن زوج خالتها كان قاسياً جداً وغالباً ما كان يصرخ عليها لأتفه الأسباب. وداًماً ما كانت تشعر أنها تتلقى معاملة مختلفة عن أبناء خالتها. حتى أنها كانت تخاف من زوج خالتها.

في سنّ المراهقة، بدأت ناديا تمضي وقتاً أكثر مع إحدى جاراتها، مريم، فنشأت بينهما صداقة. كانت مريم تكبرها في السنّ وكانت تدعوها في بعض الأحيان إلى البقاء في منزلها عندما تسوء الأمور بينها وبين زوج خالتها. وكانت خالتها تسمح لها بالبقاء لدى مريم لأنها كانت تفهم أن الوضع صعبٌ عليها في المنزل.

لاحظت ناديا أن مريم كانت تخرج كثيراً وأنها كانت تملك أموراً جميلة كالمجوهرات والعطور والملابس. ولم تكن ناديا تفهم من أين تأتي مريم بمالها فسألتها لأنها كانت تريد شراء أمور جميلة أيضاً. فقامت مريم بدعوة أحد أصدقائها ذات مساء وتركته لوحده مع ناديا. كان الرجل لطيفاً مع ناديا وسألها إذا كانت تريد أن تصبح صديقه. أهداها عطرًا جميلاً. وكان يحمل لها الهدايا في كل زيارة، وسرعان ما تحولت العلاقة إلى علاقة جسدية. لم تعرف ناديا كيف يمكنها الرفض خصوصاً وأنها كانت مدينة له بالهدايا. بعد فترة، اقترحت عليها مريم أن تتقرب من رجل آخر كان أيضاً يحمل إليها الهدايا. وعندما بدأ الرجل يطلب خدمات إضافية من ناديا، نصحتها مريم بطلب المال. لم تكن ناديا تعرف أن مريم كانت أيضاً تحصل على المال من هؤلاء الرجال.

نبيل

الخدمات الجنسية أكثر فأكثر كي يتمكن من تغطية تكاليف دراسته ومعيشته بما أنه كان يفتقد لدعم العائلة. كما أنه راح يحتسي الكحول أكثر لأنه اعتاد على الشرب بدعوة من زبائنه. بدأ نبيل يتغيب عن الحصص الدراسية، وأيقن أنه في ورطة. كان يفتقد أفراد عائلته غير أنه لم يجرؤ على العودة إلى المنزل. لم يكن يجد مخرجاً من هذا المأزق.

- ما رأيك بهذه القصة؟
- ما هو نوع المخاطر التي يواجهها نبيل؟
- هل تعرف أحداً عانى من وضع مشابه؟

كان نبيل في العشرين من عمره ويدرس اللغات الأجنبية في الجامعة. كان يحب عرض الأزياء وارتداء آخر صيحات الموضة. في صغره، توفيت والدته فعاش مع والده محمد، وجدته فاطمة. لم تكن فاطمة توافق على مظهر نبيل وطريقة ارتدائه لملاسه. كانت دوماً تنتقده وتقلق بشأن ما سيقوله الجيران عنه. في أحد الأيام، عاد نبيل إلى المنزل بتسريحة شعر جديدة، فغضبت فاطمة وراحت تصرخ مطالبته محمد بمراقبة ابنه. هو يلحق العار بالعائلة لأنه يتصرف كالنساء ويرتدي ملابس أنثوية. طلب محمد من نبيل أن يغيّر مظهره وألا سيضطر إلى مغادرة المنزل.

تدهورت الأوضاع وقرّر نبيل مغادرة منزل والده والانتقال للسكن مع أحد الأصدقاء. راح يمضي مزيداً من الوقت في الملاهي الليلية، وهو عاطل عن العمل. وفي أحد الأيام، وافق نبيل على ممارسة الجنس مع رجل مقابل المال، وبدأ منذ ذلك الحين ببيع



ملاحظة للميسر

يمكن للدين أن يشكل موضوع مناقشة حساساً، غير أن أعضاء كثر من الفئات السكانية الرئيسية قد اختبروا الوصم في الأماكن الدينية أو تعرّضوا للوصم باسم المعتقدات الدينية. يتعاون حالياً عدد كبير من الجمعيات غير الحكومية مع القادة الدينيين الذين بإمكانهم الاضطلاع بدور مهمّ في محاربة الوصم. يمكنهم أن يستغلّوا قدرتهم على التأثير بهدف نشر رسائل إيجابية والتشجيع على تقبل أوسع للآخر. يقدم الملحق ٢ بعض الاقتباسات من القرآن الكريم والحديث النبوي عن الكرامة الإنسانية والاحترام في وجه الضعف والشفقة والخصوصية والعدالة.



الأهداف

- بعد الانتهاء من هذا التمرين، سيتمكن المشاركون من القيام بالتالي:
- مناقشة مختلف أشكال الوصم التي قد تحصل في الجامع أو في الكنيسة.
- معرفة كيفية استخدام الرسائل الدينية لمواجهة الوصم والتشجيع على مزيد من المحبة وتقبل الآخر.



الجمهور المستهدف

الجميع



المدة

ساعة واحدة

يجري المشاركون معاً عصفاً ذهنياً حول مختلف أشكال الوصم التي نشهدها في الجامع أو في الكنيسة. وفي مجموعات صغيرة، يتحاور المشاركون بشأن مختلف الرسائل الدينية والقصص التي يمكن استخدامها لمواجهة الوصم.

دليل الخطوة بخطوة

1. الانقسام إلى مجموعات مناقشة. طرح السؤال التالي، «ما هي أشكال الوصم التي يمكن إيجادها في جامع أو كنيسة؟» جمع الأجوبة من كل ثنائي وتسجيلها على لوح ورقي.
2. لعبة أدوار: الانقسام إلى مجموعات صغيرة وإعطاء كل مجموعة أحد الأمثلة التي تمّ التطرق إليها في العصف الذهني. دعوة المجموعات إلى تحضير لعبة أدوار صغيرة لإظهار كيفية حدوث الوصم.
3. مشاهدة لعبة الأدوار معاً. سلّ المشاركين إذا كانت واقعية:
 - هل اختبروا أو شهدوا هذا النوع من الوصم من قبل؟ ناقشوا بعض الأمثلة.
 - لماذا يحصل ذلك؟
4. دعوة المشاركين إلى العودة إلى مجموعات العمل الصغيرة ومناقشة قصص القرآن الكريم والسنة أو الإنجيل المقدس التي تتحدّث عن المحبة والتسامح وقبول الآخر. كيف يمكننا استخدام هذه الرسائل لتعزيز قبول الآخر ومحاربة الوصم (الرجوع إلى الأمثلة في الملحق ٢)؟ أطلبوا من المشاركين كتابة أمثلة أخرى على الألواح الورقية والتعليق عليها.
5. المناقشة والعصف الذهني في مجموعة كبيرة: «كيف يمكننا العمل مع مزيد من القادة الدينيين لتخفيف الوصم على مستوى المجتمع؟» تسجيل الأجوبة على اللوح الورقي واقتراح تحديد المشاركين للنشاطات الممكنة التي يمكنهم تطبيقها في منظماتهم بعد ورشة العمل.

تلخيص

- يحصل الوصم على كل مستويات المجتمع، بما في ذلك المؤسسات الدينية. وينادي القادة الدينيون في خطباتهم بقلّة التسامح تجاه بعض المجموعات.
- تضمّ القصص والنصوص الدينية رسائل متعدّدة عن المحبة وقبول الآخر، يمكن للقادة استخدامها لمواجهة الوصم.

أمثلة من ورشة العمل التدريبية الإقليمية حول الوصم في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا

الوصم في الجامع أو في الكنيسة

- الوعظ ضدّ الأشخاص المتعاشين بفيروس نقص المناعة البشريّ يقولون إنّ هذا الفيروس عقاب من الله.
- إتهام مثليّ الجنس الرجال بالخطيئة.
- يُطلب من الأشخاص المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشريّ أن يتقدّموا إلى الأمام ليُصلّى عليهم.
- لا تصافح المريض أو تجلس إلى جانبه. لا تزر شخصاً مصاباً بفيروس نقص المناعة البشريّ.
- أحكام مسبقة عن السلوك غير الأخلاقيّ، هؤلاء الذين لا يمتثلون للمعايير.
- عدم السماح للأشخاص المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشريّ بالمشاركة؛ على سبيل المثال، عدم السماح لهم بالمشاركة في مجموعات دراسة القرآن الكريم.
- عزل الأعضاء المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشريّ.

٣- ح: التعايش مع فيروس نقص المناعة البشري (دراسات حالات)

يناقش المشاركون في مجموعاتٍ صغيرةٍ دراسات حالات عن أشخاصٍ متعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري مع التركيز على مدى تأثير الوصم على قرار الإفصاح. ويتبادلون المعلومات حول الموارد المحليّة وخدمات الدعم.

دليل الخطوة بخطوة

دراسة الحالة

١. تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة وإعطاء كل مجموعة دراسة حالة للقراءة والمناقشة. الطلب من المجموعات تسجيل نقاطهم على الألواح الورقية. تقديم النتائج إلى المجموعة الكبرى من خلال تشارك دراسة الحالة والمشاكل التي تتم مناقشتها.

التعامل

٢. طرح السؤال على المجموعات:

- ماذا تعلمنا؟
- ما هو تأثير الوصم على قرار الإفصاح؟
- ما هي الخدمات التي يمكن تأمينها لأعضاء الفئات السكانية الرئيسيّة المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري؟

دراسة الحالة

علي

يبلغ علي من العمر ٢٢ عاماً وهو مع صديقه منذ عامين. عرف مؤخراً أنه مُصاب بفيروس نقص المناعة البشري، وقرّر ألا يُخبر صديقه بذلك. حصل على معلومات عن انتقال وهو يريد حماية صديقه ولذلك يجب عليه البدء باستخدام الواقي الذكري، غير أنه لا يعرف كيف يفتحه بهذا الموضوع.

• كيف يمكن لعلي أن يبدأ بالتحدّث عن الواقي الذكري؟

- هل تعتبر أنه يجب على علي مصارحة صديقه بإصابته بفيروس نقص المناعة البشري؟ إذا كان الجواب نعم، فكيف يمكنه القيام بذلك؟ وإذا كان الجواب لا، أوضحو لماذا؟ لو كان علي يعيش على مقربة منك، ما هي أنواع الخدمات التي يمكنه الوصول إليها للحصول على الدعم؟

جميلة

جميلة تبلغ من العمر ١٩ عاماً وهي الأصغر سنّاً في مجموعة دعم جديدة للأشخاص المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري. هي ترغب في تمثيل الشباب المتعايش بفيروس نقص المناعة البشري، غير أنها تشعر بأن الأكبر منها سنّاً لا يأخذونها على محمل الجدّ. تجد صعوبة في التحدّث في الاجتماعات عندما يتكلّم الجميع بصوت مرتفع. على الرغم من أنها تفكر في ترك المجموعة لهذا السبب، غير أنها تفضّل أن تبقى معنيّة بها لأنها عاجزة عن التحدّث عن فيروس نقص المناعة البشري إلى أصدقائها.

- لماذا تعتبر أن باقي المجموعة لا تأخذ جميلة على محمل الجدّ؟
- ما هي النصائح التي يمكن إعطاؤها لجميلة لإسماص صوتها داخل المجموعة؟
- ما هي المشاكل المحدّدة التي يمكن للشباب مواجهتها عندما يتعايشون مع فيروس نقص المناعة البشري والتي قد لا يعترف بها الأشخاص الأكبر سنّاً؟
- هل من خدمات متوفّرة خاصة للشباب في منطقتك؟ التي يمكنه الوصول إليها للحصول على الدعم؟



ملاحظة للميسر

يستخدم هذا التمرين دراسات حالات مستوحاة من خبرات حياتيّة واقعيّة تكشف عن مختلف أنواع الوصم التي تواجهها الفئات السكانية الرئيسيّة. فيما تقدّم المجموعات نتائج مناقشة دراسة الحالة، راجع أفكارهم للبحث عن حلول مع باقي المجموعة. كن مستعداً لطلب التوضيحات أو التفسيرات عن أيّة أجوبة شائكة.



الأهداف

في نهاية هذه الجلسة، سيتمكن المشاركون من:

- فهم وقع الوصم على الأشخاص المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري وبخاصة على الفئات السكانية الرئيسيّة.
- تبادل التجارب المتصلة بالموارد المحليّة وخدمات الدعم.



الجمهور المستهدف

الجميع



المدة

ساعة واحدة



المواد والتحصير

نسخ عن دراسات الحالات (الاطلاع على المعلومات الواردة أدناه)

٣- ح: التعايش مع فيروس نقص المناعة البشريّ (دراسات حالات)

إبراهيم

يبلغ إبراهيم من العمر ٢٠ عاماً وهو متعايش مع فيروس نقص المناعة البشريّ. تمّ نبذه من عائلته وهو يبيع الخدمات الجنسيّة للرجال في العاصمة منذ حوالي تسعة أشهر لتأمين معيشته. غالباً ما يحضر إجتماعات المجموعة الخاصّة بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال التي يرأسها مدربون أقران من جمعيّة غير حكوميّة محلّيّة، لكنّه لم يخبر أحداً هناك بأنه متعايش. يتمنّى أن يكون أكثر انفتاحاً ويتحدّث إلى أحد عن وضعه لكنّه لا يعرف من أين يبدأ. هو يخشى أن يتمّ نبذه من المجموعة بسبب إصابته.

- ما هي الأسباب التي دفعت إبراهيم إلى عدم إخبار أحد من مجموعة تعليم الأقران عن كونه متعايشاً مع فيروس نقص المناعة البشريّ؟
- ماذا يمكن للجمعيّات غير الحكوميّة أن تفعل لمساعدة أشخاص يعانون من وضع مشابه لوضع إبراهيم كي يكونوا أكثر صراحة بشأن حالتهم؟
- هل من خدمات في منطقتك لدعم أشخاص أمثال إبراهيم؟

زاهية

تعمل زاهية في مجال الجنس وهي في الثالثة والعشرين من عمرها ومُصابة بفيروس نقص المناعة البشريّ. هي تخضع للعلاج بمضادات الفيروسات القهقرية وهي بصحة جيّدة. تستخدم دوماً الواقي مع زبائنها ولكن ليس مع صديقها الذي يرفض استخدام الواقي. زاهية قلقة الآن من احتمال كونها حامل. لا تعرف ما إذا كان يجب عليها مصارحة صديقها بذلك، وتتساءل كيف ستؤمن معيشتها في حال اضطرت إلى التوقف عن العمل في مجال الجنس. لا تثق بصديقها وتشعر بأنّها تعجز عن الاتكال عليه.

- برأيكم، لماذا لا تستخدم زاهية الواقي مع صديقها؟
- ما هي النصائح التي يجب إعطاؤها إلى زاهية كي تخبر صديقها أنّها حامل؟
- هل من خدمات متوقّرة في منطقتك لمساعدة أشخاص في مثل وضع زاهية؟

هادي

هو يواعد شريكه منذ شهر واحد، ويرغب في إخباره عن نتائج فحص فيروس نقص المناعة البشريّ غير أنّه خائف من النتيجة. بدأ هادي يقع في حب شريكه، وفكرة أن يهجره تسبّب له قلقاً كبيراً.

- هل تعتبر أنه يجب على هادي إخبار شريكه الجديد بأنّه مصاب بفيروس نقص المناعة البشريّ؟ إذا كان جوابك نعم، أوضح السبب. وإذا كان جوابك لا، أوضح السبب كذلك.
- هل تعرف أحداً عانى من الوضع نفسه؟ ناقش الأمر في هذه الحالة.
- ما هو الدور الذي تضطلع به المنظّمات غير الحكوميّة أو غيرها من مزودي الخدمات في دعم شخص يعاني حالة كحالة هادي؟

كميل

يبلغ كميل من العمر ١٩ عاماً وهو يستخدم المخدّرات منذ ثلاث سنوات. في العام الماضي حقن المخدّرات للمرة الأولى مع أحد أصدقائه واستخدم الحقنة نفسها. وبدأ يقلق حالياً بشأن فيروس نقص المناعة البشريّ غير أنّه يخشى الذهاب إلى عيادة طبيّة خوفاً من أن يكتشفوا استخدامه للمخدّرات.

- ما هو الأمر الذي قد يطمئن كميل للذهاب إلى العيادة الطبيّة؟
- ما هو نوع الدعم الذي يحتاج إليه كميل برأيك؟
- هل من خدمات في منطقتك لأشخاص يعانون من حالة كحالة كميل؟

الفصل الرابع: الوصم والرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال

يضمّ هذا الفصل تمارين خاصّة بالمشاركين من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. تساهم هذه التمارين في إلقاء الضوء على الوصم الذي يواجهه هؤلاء الأشخاص وطريقة تأثيره على الوقاية والرعاية والعلاج من فيروس نقص المناعة البشريّ. فيما يتبادل المشاركون خبراتهم عن الوصم، وعن إستراتيجيات التعامل مع الوصم ومواجهته، يمكن استخدام هذه التمارين لدعم بناء قدرات مجموعات الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. من المفضّل أن يتوافر ميسّر واحد كحد أدنى من مجتمع الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال.



رجلان ينمنان حول إشاعة على جارهم بأنّه من الرجل الذين يمارسون الجنس مع الرجال.

الفصل الرابع

٤- أ: كيف يُوَدِّي وِصم الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال إلى الإصابة بفيروس نقص المناعة البشريّ

يقرأ الميسر قصة، ثم ينقسم المشاركون إلى مجموعات عمل صغيرة لمناقشة الأسئلة والمشاكل الناتجة عن هذه القصة.

دليل الخطوة بخطوة

القصة

١. اقرأ القصة المدونة أدناه على مسمع المشاركين (أو أطلب من أحد المشاركين قراءتها).

خالد

بدأ خالد بممارسة الجنس في فترة شبابه غير أنه نجح في إخفاء الأمر عن عائلته. كان يعرف أنه مثلي الجنس ولم تكن فكرة إعجابه بالرجال تسبب له إزعاجاً. لكنّه كان دوماً يقلق من أن تكتشف عائلته الأمر وتضجّ عليه حياته. فأصدقائه الآخرون من بين الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال الذين «افتضح أمرهم» قد تحوّلت حياتهم إلى جحيم، وهو أراد أن يتفادى ذلك.

عندما كبر، عاش في المدينة نفسها التي تسكنها عائلته ولكن في منزل مستقل خاصّ به. شكّ أفراد عائلته بأنّه قد يكون من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال لكنهم لم يضايقوه. وعندما بلغ الثلاثين من عمره، أصبحوا يمارسون عليه الضغط ليتزوج. وافق على الزواج أملاً منه أنهم سيتكونه في حاله.

بعد الزواج بفترة وجيزة، اكتشف أن أحد شركائه القدامى الرجال مُصاب بفيروس نقص المناعة البشريّ. بدأ يقلق بشأن حالته الصحيّة. ماذا سيقول الناس عنه لو كان مُصاباً بفيروس نقص المناعة البشريّ؟ هل سيكتشفون أنه يمارس الجنس مع الرجال؟ كيف ستتمّ معالجته؟ على الرغم من أن خالدًا كان متزوجاً، إستمر بمواعدة الرجال وكان قد بدأ مؤخراً علاقة مع رجل يعجبه.

توجه إلى عيادة للخضوع لفحص فيروس نقص المناعة البشريّ، لكنّ عامل الرعاية الصحيّة أشعره بالإزعاج. طرح الكثير من الأسئلة عن حياة خالد الجنسيّة. عندما ذكر خالد أنه كان يمارس الجنس مع الرجال، أجابه اختصاصيّ العلاج، «لا، لا تقل لي أنك واحد من هؤلاء! تبدو مختلفاً!» غادر خالد العيادة من دون الخضوع للفحص وهو يقول في قرارة نفسه إنّه لن يعود أبداً.

بدأ يقلق من إمكانية إصابة زوجته وشريكه الرجل الجديد بالعدوى منه، فراح يصرّ على استخدام الواقي الذكريّ مع زوجته. غير أن زوجته غضبت معرّبة عن رغبتها في الحمل. كان قلقاً جداً من إمكانية فقدانه لشريكه الرجل الجديد فمارس معه الجنس من دون الواقي، وأصبح بعد ذلك مُحبطاً وقلقاً بشأن خطواته التالية.

٢. سَم المشاركين إلى مجموعات صغيرة. أعط لكل مجموعة سؤالاً مختلفاً للإجابة عنه :

لماذا تصرف خالد بهذه الطريقة؟

• ما هو الدور الذي اضطلعت به العائلة والمجتمع في حالة خالد؟

• كيف أثر الوصم على إفصاح خالد عن حالته لشركائه الجنسيين (زوجته وشركائه الذكور)؟

• كيف أثر الوصم على استخدام خالد للخدمات الصحيّة؟

• عند التفكير في خبرات خالد، كيف يُوَدِّي وِصم الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال إلى استمرار انتشار فيروس نقص المناعة البشريّ؟

تقديم النتائج

٣. أطلب من كل مجموعة تقديم أجوبتها.

ملاحظة للميسر



إحدى المشاكل التي يمكن تسليط الضوء عليها في هذا التمرين هي قدرة الوصم على منع الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال من التحدّث بشكل منفتح عن مخاطر فيروس نقص المناعة البشريّ. أحياناً، يُوَدِّي وِصم الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال للأشخاص المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشريّ إلى زيادة التأثير والتعرّض للمخاطر.

الأهداف



في نهاية هذه الجلسة، سيتمكن المشاركون من:

- فهم كيف أن الوصم والخوف من التعرّض للوصم يساهمان في وضع حدّ لوصول الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال إلى الخدمات الصحيّة.
- فهم أهمية التواصل بين الشركاء في الجنس في ما يتعلّق بالمشاكل الصحيّة الجنسيّة.
- فهم كيفية تأثير الوصم على التزام الأشخاص بممارسة الجنس بطريقة آمنة، ما يزيد من خطر الإصابة أو العدوى بفيروس نقص المناعة البشريّ.

الجمهور المستهدف



الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال

المدة



ساعة واحدة

المواد والتحصير



دوّنوا كلّ سؤال على لوح وِرقّي. إذا طلبتم من أحد المشاركين قراءة القصة، أطلبوا منه مسبقاً التحضير للقراءة.

٤- أ: كيف يؤدّي وشم الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال إلى الإصابة بفيروس نقص المناعة البشريّ

المعالجة

٤. إسأل المجموعة كلّها:

- كيف يمكننا المساهمة في مواجهة وشم الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال وتخفيف انتقال عدوى فيروس نقص المناعة البشريّ؟
- كيف يمكننا تخفيض الوشم المتعلّق بفيروس نقص المناعة البشريّ بين الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال كي نتحدث بشكل أكثر انفتاحاً عن الوقاية والعلاج؟
- تسجيل الأجوبة على لوح ورقيّ.

ملخص

إختتموا الجلسة بتلخيص النقاط الرئيسيّة التي ألقى المشاركون الضوء عليها خلال التمرين. إستخدموا إحدى النقاط التالية إذا لم يكن المشاركون قد ذكروهم:

- يمكن للوصم أو للخوف من الوشم أن يصبح عائقاً أمام خضوع الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال لفحص فيروس نقص المناعة البشريّ والالتهابات المنقولة جنسياً. قد يمنعهم من طلب الواقي والمادة الملزقة من العيادات. قد يمنع الوشم الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال من الإصرار على استخدام الواقي الذكريّ مع شركائهم.
- يمنع الوشم الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال من التحدّث بشكل منفتح عن توجّههم الجنسيّ.
- يمكن للوصم أن يمنع الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال من الإفصاح عن حالتهم إذا كانوا مصابين بفيروس نقص المناعة البشريّ، بسبب الوشم الناتج عن فيروس نقص المناعة البشريّ. يخشى الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال من إخبار الآخرين عن إصابتهم بفيروس نقص المناعة البشريّ.
- يمكن للرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال أن يعملوا مع مزوّدي الخدمات لتكون هذه الخدمات سهلة الاستعمال بالنسبة إلى الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. يمكنهم أيضاً أن يساهموا في التوعية بشأن تأثير الوشم على وصول الرجال، الذين يمارسون الجنس مع الرجال، إلى الخدمات الصحيّة والتصرّف بحذر في علاقاتهم الجنسيّة.

٤- ب: مشاركة التجارب من قبل الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال

يشارك المشاركون في فرق للتنافس على مهمة من جزئين. يتعلّق الجزء الأول بالنزول إلى الشارع؛ والثاني هو بمثابة نقاش داخل المجموعة عن الخبرات الجنسية.

دليل الخطوة بخطوة

١. تقسيم المشاركين إلى فرق صغيرة من ٣ أو ٤ أشخاص. أوضحوا لهم أن الجزء الأول من التمرين سيكون في الخارج.
٢. أعطوا تعليمات للمجموعة. قولوا لهم أن لديهم ٢٠ دقيقة لإنجاز المهام الثلاثة والعودة إلى المركز:
 - جد الأشخاص الذين أنت بحاجة إليهم (رجل وامرأة وشخصين شابين) واطلب منهم رأيهم بشأن الواقي الذكري. دوّن أجوبتهم.
 - جد نوعين مختلفين من الواقي الذكري (قد تكون ملكاً لعضو في المجموعة أو بإمكانكم شراءها أو مطالبة الناس بإعطائكم إيّاها).
 - حدّد غرضاً (على سبيل المثال مادة مزقة أو قضيب ذكري اصطناعي) يمكنك ربطه بشكل مبتكر بإحدى المواضيع التالية: الجنس، فيروس نقص المناعة البشري أو الواقي الذكري. إستخدم خيالك ومهاراتك الإبداعية للتوصل إلى تفسير لاختيارك لهذا الغرض.
٣. مع عودة الفرق، أعطهم الإرشادات المتعلقة بالمهمة الثانية. قل لهم أن لديهم ٣٠ دقيقة لإنجاز المهمة.
 - تحدّثوا داخل مجموعتكم عن إحدى خبراتكم الجنسية الأولى. قدموا ما تشاؤون من معلومات، وبعد تشارك كلّ المعلومات في ما بينكم، أجبوا عن الأسئلة التالية كمجموعة ودوّنوا الأجوبة على لوح ورقي:
 - ما هي أوجه التشابه بين الخبرات التي تحدّثتم عنها؟
 - هل تحدّثتم عن أيّ من الخبرات عن الواقي الذكري أو الممارسة الآمنة للجنس؟
 - ما هي المشورة التي يمكنكم تقديمها إلى الشباب الذين يبدأون بممارسة الجنس مع الرجال؟

تقديم النتائج

٤. أطلب من كلّ مجموعة تقديم نتائجها بعد تأدية هاتين المهمتين. تأكد من أن كلّ أعضاء المجموعة اشتركوا في العرض.
٥. إسأل المشاركين:
 - كيف كان العمل في المجموعة؟
 - ما هي الأمثولات التي يمكن تعلّمها من هذا التمرين؟



ملاحظة للميسر

هذا تمرين سهل يمكن استخدامه مع مجموعات الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال لمساعدة المشاركين على التعرف إلى بعضهم البعض.



الأهداف

- في نهاية هذه الجلسة يتمكن المشاركون من القيام بالتالي:
 - الشعور بكبت أقل في ما يتعلق بالحديث عن الواقي الذكري.
 - تبادل الخبرات وبناء روح الفريق.



الجمهور المستهدف

الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال



المدة

ساعة ونصف

٤- ج: الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال والوصم (دراسات حالات)

يناقش المشاركون دراسات الحالات عن خبرات مختلفة لرجال يمارسون الجنس مع الرجال في إطار مجموعات عمل صغيرة ويحلّون المشاكل الواردة في هذه السيناريوهات.

دليل الخطوة بخطوة

١. قسّم المشاركين إلى مجموعات عمل صغيرة. أعط كل مجموعة دراسة حالة مختلفة. أطلب من المجموعة قراءة دراسة الحالة ثم مناقشة الأسئلة التالية:

- لماذا حصل ذلك برأيك؟
- ما رأيك بهذا الوضع؟
- كيف يمكنك المساعدة على تغيير هذا الوضع؟

تقديم النتائج

٢. اطلب من كل مجموعة تقديم النتائج الخاصة بدراسة الحالة.

دراما التوقّف - الانطلاق

٣. فسّر تقنية التوقّف - الانطلاق إلى المجموعة (راجع أدناه). أطلب من المجموعة الكبرى اختيار إحدى دراسات الحالات التي يمكن تجسيدها في لعبة أدوار. أعط اللاعبين دقائق قليلة ليتحضّروا (قم بتمرين تشييطي مع باقي المجموعة).

٤. تفرّج على لعبة الأدوار وتقنية التوقّف - محاولة إحدى خيارات حلّ المشاكل.

المعالجة

٥. إسأل المجموعة الكبرى:

- ماذا تعلّمنا من دراسات الحالات هذه؟
- ماذا يمكننا أن نفعل لمواجهة الوصم ضدّ الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال؟

تقنية الانطلاق - التوقّف

- إبدأ لعبة الأدوار واستمر لبضع دقائق حتى تظهر المشكلة.
- أصرخ «توقف!» واطلب من اللاعبين أن يجمدوا - أن يلزموا أماكنهم ويبقوا في أدوارهم.
- أطلب من الجمهور، «ماذا حصل في لعبة الأدوار؟»
- إسأل اللاعبين، «ما هو شعوركم؟»
- إسأل الجمهور «ماذا يجب أن يحصل بعد ذلك لتغيير الوضع؟»
- إبدأ اللعبة مجدداً واكمل التقنية حتى يتم حلّ المشكلة (حاول إيجاد اقتراح آخر في حال لم ينجح الأول).

ملاحظة للميسر

دراسات الحالات هذه مبنية على خبرات من الحياة الواقعية، ويمكن استخدامها بطرق مختلفة لإلقاء الضوء على مختلف خبرات الوصم. يمكنكم استخدامها للنقاشات ولعبة الأدوار أو السيناريوهات التي تمارسها مجموعات العمل الصغيرة لمواجهة الوصم.

الأهداف

- في نهاية هذه الجلسة سيتمكن المشاركون من القيام بالتالي:
- النظر في وصم الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال بشكل معمق.
- مناقشة قصص من الحياة الواقعية والنظر في سبل لمواجهة الوصم.

الجمهور المستهدف

مجموعات الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال

المدة

٤٥ دقيقة

المواد والتحضير

- نسخ عن دراسات الحالات.
- دوّن تقنية التوقّف - الانطلاق (راجع اللوح الورقيّ القلاب أدناه)

٤- ج: الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال والوصم (دراسات حالات)

دراسات الحالات عن الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال

عبدل

يبلغ عبدل من العمر ٢٨ عاماً وهو متزوج وأب لولدين. علاقته بأصدقائه وجيرانه جيّدة. على الرغم من أنّه متزوج إلا أنّه يمارس أحياناً الجنس مع الرجال. لم تكن عائلته على علم بتوجهاته الجنسيّة، غير أنّ الشكوك كانت تساور بعض سكان الحيّ بشأن ذلك.

في إحدى الأيام، سمعت عائلته شائعة مفادها أن عبدل كان متواجداً مع مجموعة من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. منذ ذلك الحين، أصبح يشعر بالنبذ والتهديد في الحيّ الذي يسكن فيه وفي مدرسة ولديه. أخيراً، غادر المنزل عندما لم يعد قادراً على التعامل مع الوضع.

- لماذا حصل ذلك برأيك؟
- ما رأيك بالوضع؟
- ما هي الأمور التي قد تساهم في تغيير الوضع؟
- هل من خبرات مشابهة في مجتمعك؟

بديان إميل

يبلغ بديان إميل ٤٢ عاماً، وهو من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال ولطالما رغب بأن يرزق بأطفال. يعمل في حانوت حيث معظم الزبائن من مثليّي الجنس. لم تقبل عائلة بديان يوماً بهذه الوظيفة ولطالما عانى من النبذ والعزلة.

منذ ثلاث سنوات تعرف بديان إلى امرأة رزق منها بولدين. هي لا تعرف أنّه كان يمارس العلاقات الجنسيّة مع الرجال. في العام الماضي بدأ يشعر بالمرض وراحت حالته تتدهور منذ ذلك الحين. أصبح يقلق بشأن صحّته ويتساءل ما إذا كان يجب عليه الخضوع لفحص فيروس نقص المناعة البشريّ. خوفه الأعظم في حال كان بالفعل مصاباً بفيروس نقص المناعة البشريّ هو على مستقبل ولديه.

- لماذا حصل ذلك برأيك؟
- ما رأيك بالوضع؟
- ما هي الأمور التي قد تساهم في تغيير الوضع؟
- هل من خبرات مشابهة في مجتمعك؟

زهير

زهير بائع فاكهة يبلغ من العمر ٢٥ عاماً ويعيش في مراكش. لديه ثلاث أخوات وهو مقرب جداً من والدته. في إحدى الأيام كان زهير في المنزل مع صديقه بشير عندما عادت والدته مبكراً من السوق بشكل مفاجئ ورأتها يقبلان بعضهما.

لم تعد والدة زهير توجّه له الكلام. أخبرت والده الذي رفض كذلك التواصل معه. لم يرغب والدا زهير بإخبار أحد في مجتمعهما كما أنّهما أصراً على عدم إخبار بناتهما بذلك. في الواقع، كان زهير قد أخبر مسبقاً أخته الكبرى من دون علم والدته. أصبح الجو في المنزل متوتراً جداً وقرر زهير مغادرة المنزل ما إن يصبح قادراً مادياً على ذلك.

- لماذا حصل ذلك برأيك؟
- ما رأيك بالوضع؟
- ما هي الأمور التي قد تساهم في تغيير الوضع؟
- هل من خبرات مشابهة في مجتمعك؟

٤- ج: الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال والوصم (دراسات حالات)

محفوظ

محفوظ في الـ٢٦ من عمره ويعيش مع عائلته في الجزائر. محفوظ ابن عائلة محترمة، متديّنة ومعروفة في الحي، يذهب يومياً إلى الجامع للصلاة.

في أحد الأيام فاجأه أهله في وضع مثير للريبة مع أحد أصدقاء عمه. طُرد محفوظ من منزل العائلة ومُنع من دخول المسجد منذ نهار الجمعة التالي.

- لماذا حصل ذلك برأيك؟
- ما رأيك بالوضع؟
- ما هي الأمور التي قد تساهم في تغيير الوضع؟
- هل من خبرات مشابهة في مجتمعتك؟

زكي

يعيش زكي مع عائلته. في أحد الأيام توجه إلى المدينة لملاقاة أصدقائه والتحدّث معهم عن مشاريع عطلة نهاية الأسبوع. لاحقاً خلال النهار، قابل أحد أصدقاء الحي الذي قال له: «رأيتك مع مجموعة من الأشخاص. هل تعرف أنهم مثليّو الجنس؟»

اعتقد زكي أن صديقه منفتح فأخبره أنّه مثليّ الجنس. في اليوم التالي توجه زكي إلى المحلّ حيث نظر إليه عدد من جيرانه من دون إلقاء التحية، حتى أنّ بعضهم راح يشتمه. يبدو أنّ صديقه أخبر الجميع أنّه مثليّ الجنس. شعر زكي أنه لن يكون آمناً أو قادراً على التنة التنقل بحريّة.

- لماذا حصل ذلك برأيك؟
- ما رأيك بالوضع؟
- ما هي الأمور التي قد تساهم في تغيير الوضع؟
- هل من خبرات مشابهة في مجتمعتك؟

نبيه

نبيه رجل أعمال يبلغ من العمر ٣٥ عاماً. ليس متزوجاً ويعيش مع أسرته. لديه صديقة اسمها سابا وصديقاً ذكراً اسمه رشيد وهو من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. كلاهما يدعم نبيه الذي يحرص على عدم الاختلاط بمجتمع مثليّو الجنس.

في أحد الأيام توجه نبيه إلى المستشفى للخضوع إلى معاينة. بعدما طرح عليه الطبيب بعض الأسئلة، استنتج أنّه من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال فتبدل سلوكه مع نبيه: نظر إليه وكأنّه لم يعد بنظره كائناً بشرياً. وثق نبيه بطيبيه ظناً منه أنّه متسامح ومتفهم، والآن هو يشعر بالإهانة والخجل وتعهّد ألا يعود إلى هذه العيادة مرة أخرى.

- لماذا حصل ذلك برأيك؟
- ما رأيك بالوضع؟
- ما هي الأمور التي قد تساهم في تغيير الوضع؟
- هل من خبرات مشابهة في مجتمعتك؟

يضمّ هذا الفصل تمارين تساعد المشاركين على اكتشاف عملية الإفصاح. فهم ينظرون في الأسباب التي تجعل الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال يختارون الإفصاح أو عدم الإفصاح عن ميولهم الجنسي كما عن إصابتهم بفيروس نقص المناعة البشري، إذا ما كانوا متعايشين، بالإضافة إلى كيفية تحديد من يمكن ان يكون هؤلاء الأشخاص. وتقدّم التمارين خطوات يمكن للرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال اتباعها للإفصاح بطريقة آمنة، وهي تشمل بعض النصائح كما توفر مساحةً يكتشف من خلالها المشاركون بأنفسهم كيف يمكنهم الاستفادة من الإفصاح.



رجل يشعر بالوحدة والإحباط لأنه يشعر بضرورة إخفاء هويته الجنسية.

مساءً

ما هو الإفصاح؟

عادةً يشير مصطلح «الإفصاح» إلى القرار بإطلاع الآخرين على الميول الجنسي أو الهوية الجنسية. كما يُستخدم هذا المصطلح لدى التحدّث عن المسار الذي يخوضه شخصٌ يحمل فيروس نقص المناعة البشري للكشف عن إصابته أمام الآخرين. لا يأتي الإفصاح بشكلٍ تلقائي بل هو عبارة عن عملية شخصية تبدأ بفهم الميول الجنسي أو الهوية الجنسية وتقبّلها وتقييمها. ويعني ذلك اكتشاف الفرد لميوله الجنسي أو هويته الجنسية واتخاذ القرار بإطلاع الآخرين عليه. إذا النظر إلى الإفصاح على أنه عملية تتألف من خطوات واستراتيجيات يساعد الأشخاص الذين يتخذون هذا القرار على الإفصاح بطريقةٍ إيجابية والتعامل مع ردود المجتمع وموقفه تجاه الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال.

يواجه الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا الصعوبات نفسها التي يواجهها الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في أماكن أخرى من العالم. تقريباً أينما وجدوا، عليهم أن يتكيفوا مع معنى أن يكونوا مختلفين في مجتمع يفترض أن الميول هو للجنس الآخر فقط ويحكم بطريقة سلبية على أي خروجٍ عن المعيار الجنسي والاجتماعي. ونظراً إلى أن عملية الإفصاح هي عملية شخصية جداً، فهي تأتي على أشكالٍ مختلفة وفي أعمارٍ مختلفة حسب الأشخاص. وبينما يكتشف البعض هويتهم الجنسية في سنٍ مبكرة، يستغرق الأمر بالنسبة للبعض الآخر سنواتٍ أطول. أما الإفصاح فهو عملية مستمرة تدوم مدى الحياة في بعض الأحيان. ونظراً إلى أنه يصعب إيجاد المثل العليا الإيجابية في البيئات المحافظة أو الدينية، قد يشعر الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال أنهم لوحدهم وأنهم غير واثقين من هويتهم الجنسية. كما أن الخوف من النبذ يزداد في المجتمعات العدائية والتمييزية بسبب الأحكام المسبقة إزاء الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال والتي عادةً تأتي نتيجة رهاب المثلية.

ما هو رهاب المثلية؟

«رهاب المثلية» هي العبارة المستخدمة لوصف الخوف غير المنطقي والكرهية والعدائية أو التمييز ضد المثليين أو ثنائيي الجنس أو الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال أو كل من يُنظر إليهم على أنهم مثليين أو ثنائيي الجنس أو رجال يمارسون الجنس مع الرجال.

الأشكال الثلاثة لرهاب المثلية

رهاب المثلية الضمني: شعور بالخوف أو الكراهية تجاه المثلية موجودٌ في الفكر. بعض الأمثلة على ذلك:

• بذل جهدٍ لارتداء ملابس والتصرّف بشكلٍ لا يدلّ على كون الشخص مثلياً أو يمارس الجنس مع الرجال.

• فقدان الثقة بالنفس بسبب الطبيعة المثلية

• تمييز ممارسه مثلياً على مثلي آخر بسبب تصرفاته «الأنثوية كثيراً» أو «المثلية كثيراً».

رهاب المثلية البيني: خطاب وأو تصرفات كارهة للمثلية تصدر عن شخصٍ ضدّ مثليين، ثنائيي الجنس أو رجال يمارسون الجنس مع الرجال، أو من يُنظر إليهم على أنهم كذلك. بعض الأمثلة على ذلك:

• العنف، المضايقة الجسدية، التجريح، جرائم ناتجة عن كره المثليين

• نكات تقلل من شأن المثليين مع افتراض أنه يجب «تفهّم» المعاملة المختلفة.

رهاب المثلية المؤسّساتي: التمييز الممارس من قبل الحكومة والشركات والكنائس وغيرها من المنظمات ضد المثليين وثنائيي الجنس والرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. بعض الأمثلة على ذلك:

• سياسة أو قانون يجرم العلاقات بين الأشخاص من نفس الجنس.

• تجاهل فئة «النوع الاجتماعي» على استمارات جمع البيانات.

• منع الشخص من انتهاز فرص التقدّم في العمل أو طرده من الوظيفة بسبب كونه مثلياً، أو يُنظر إليه على أنه كذلك.

يمكن أن يتسبّب رهاب المثلية بأذى كبير ليس على مستوى الرفاهة الجسدية والسلامة وحسب بل على مستوى الصحة العقلية والسعادة كما على المجتمع ككل.

يبدأ التمرين بعصف ذهني سريع ينقسم بعده المشاركون إلى مجموعات صغيرة للإجابة على أسئلة محورية حول عملية الإفصاح عن ميولهم الجنسي كرجالٍ يمارسون الجنس مع الرجال. ثم يقدّموا تقريراً عمّا دار في المجموعات أمام الجميع. يركز التمرين على مشاركة الأفكار والتجارب والآراء.

دليل الخطوة بخطوة

١. فسّر للمشاركين أنّ التمرين يساعدهم على التفكير بأهمية الإفصاح عن الميول أو الهوية الجنسية بالنسبة للرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال كما على تحديد فرص الإفصاح واكتشاف عوائقه. وضح لهم أنّ الهدف من التمرين هو توفير الدعم لهم ليتمكّنوا من اتّخاذ القرار الصحيح وليس فرض الإفصاح عليهم فرضاً.

٢. بالجلسة العامة، ابدأ بتيسير جلسة عصف ذهني لمدة ١٥ دقيقة تُطرح خلالها الأسئلة التالية:

• من قام بالإفصاح؟

• لمّ قررت الإفصاح وكيف جرت الأمور؟

• من لم يفصح بعد؟

• لمّ لم تفصح بعد؟

• هل تعتقد أنّك ستفصح قريباً؟

٣. اقسّم المشاركين إلى خمس مجموعات صغيرة ووزّع عليهم أوراق العمل (انظر الى صفحة ٦٣). قلّ لهم أنّ لديهم ١٥ دقيقة لقراءة الأسئلة والتعليق عليها.

٤. إعط كل مجموعة سؤالين (يمكنهم اختيار أي تركيبة تتألف من سؤالين، مثلاً الثاني والسابع) وقلّ لهم أنّ لديهم ٣٠ دقيقة لمناقشة الأسئلة بالتفصيل مع تقديم أمثلة عن تجارب شخصية أو معروفة عن الإفصاح أو عدم الإفصاح. اطلب من كل مجموعة اختيار مقرر للجلسة العامة.

٥. اطلب من المشاركين كتابة ملخص عن نقاشاتهم يتضمّن الاقتباسات والتجارب الشخصية لتقديمه في الجلسة العامة

التقرير أمام المجموعة

٦. يعود المشاركون إلى الجلسة العامة وتخصّص ٢٥ دقيقة للمقرّرين لتقديم عمل المجموعات مع الحرص على إشراك الأعضاء الآخرين في العرض.

٧. أطلب من شخص سبق وأفصح عن ميوله الجنسي تقديم سبب واحد دفعه لاتّخاذ القرار بإخبار الآخرين. ثم اطلب من شخص آخر تقديم سبب آخر وهكذا دواليك لمدة ١٠ دقائق حتى يتمّ تشارك عدد كافٍ من الأسباب المختلفة.

٨. خصّص بعدها ١٠ دقائق يناقش خلالها المشاركون مدى فائدة الأسئلة بالنسبة إليهم. أسألهم: «هل ساعدتكم الأسئلة على اتّخاذ قرار بشأن الإفصاح عن ميولكم الجنسي؟ إلى ما كانت تفتقد التعليقات برأيكم؟»

٩. خصّص بضعة دقائق لتسليط الضوء على أسباب قد تدفع الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال إلى الإفصاح عن ميولهم الجنسي مع التركيز على ما سبق وذكره المشاركون مع إضافة أفكار جديدة. تأكّد من أن تشمل الاقتراحات ما يلي:

• التخفيف من الشعور بالعزلة والضغط

• تقبّل الذات كرجل يمارس الجنس مع الرجال

• راحة البال للرجل الذي يمارس الجنس مع الرجال كما للعائلة والأصدقاء

• مساعدة الآخرين على تخطّي عوائق الإفصاح

• استعادة الاعتداد بالذات

• العمل بمثابة قدوة للأقران الذين لم يفصحوا بعد

• تحضير أعضاء العائلة للتعامل مع سلوكيات كارهة للمثلية قد تصدر عن مقرّبين آخرين أو بعض الأصدقاء أو الجيران.



ملاحظة للميسر

يشكّل الإفصاح عن الميول أو الهوية الجنسية موطن قلق بالنسبة للرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال وبخاصة في السياقات العدائية والتمييزية. إنّ الإفصاح ليس سهلاً والسريّة عنصر محوري هنا. يجب تذكير المشاركين بقاعدة السريّة وتشجيع المجموعة على احترامها كما على تفادي إصدار الأحكام على الآخرين. وهذا الأمر بالغ الأهمية إذ قد يثير الإفصاح نقاشات حول مسائل شخصية واجتماعية ودينية حساسة.



الأهداف

في نهاية هذه الجلسة يتمكّن المشاركون من القيام بالتالي:

- التفكير في أهمية الإفصاح عن ميولهم أو هويتهم الجنسية كرجالٍ يمارسون الجنس مع الرجال
- اكتشاف العوائق أمام الإفصاح وتحديد فرص الإفصاح



الجمهور المستهدف

الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال



المدة

ساعتان ونصف ساعة



المواد والتحصير

- ورقة عمل: هل تفكّر بالإفصاح عن ميولك أو هويتك الجنسية؟
- لوح قلب، ورق، أقلام التحديد، شريط لاصق

١٠. انطلاقاً من تجربتهم الشخصية، إعطاء المشاركين بضعة دقائق لمشاركة الأفكار حول تقليص عوائق الإفصاح أو تخطيها وتقديم اقتراحات لانتهاز فرصه.

١١. بعدها إعطائهم بضعة دقائق لتحديد الأسباب التي تجعل الإفصاح فرصةً لتقليص الوصم المتّصل بالتنوع الجنسي.

معالجة التمرين

١٢. مناقشة لمدة ١٥ دقيقة:

- كيف كان هذا التمرين؟ سهلاً أو صعباً؟
- إن لم تفصح بعد عن الوضع السيولوجي، إلى أي مدى تعتقد أنّ ذلك سيكون ممكناً في بيتك؟
- هل كان هذا التمرين مفيداً بالنسبة إليك؟
- ما هي بعض الدروس التي استخلصتها؟

ملخص

إنّ الإفصاح عن ميولنا الجنسي كرجال يمارسون الجنس مع الرجال هو قرارٌ مصيري يحتاج إلى دعمٍ من العائلة والأقران والأصدقاء للتخفيف من ردود الفعل الاجتماعية السلبية. ليس الإفصاح إلزامياً. لكل فرد أسبابه الشخصية أو العائلية أو المهنية التي يتخذ القرار وفقها بالإفصاح في توقيتٍ معيّن أو بعدم الإفصاح مطلقاً. وهناك العديد من الأشخاص الذين لا يرغبون بمشاركة معلومات عن ميولهم الجنسي مع الآخرين. هذا حقهم ولا يجدر إرغامهم على ذلك. ولكن، عليهم أن يفهموا أيضاً أنّ الإفصاح مرتبط ارتباطاً وثيقاً باتخاذ تدابير تتعلق بصحتهم وصحة الآخرين بما في ذلك تدابير الوقاية من فيروس نقص المناعة البشري والأمراض المنقولة جنسياً.

هل أنا رجل يمارس الجنس مع الرجال؟

- تجربة مثلية واحدة لا تجعلك مثلياً أو ثنائي الجنس، تماماً مثلما سيجارة واحدة لا تجعلك مدخناً! يبقى أنّ هناك من يعتبرون طبعاً أنّ سيجارة واحدة تكفي لتجعلك مدخناً. ولكن ما يجعلك مثلياً أو غير مثلياً (أو مدخناً) هو تاريخ من سلوكٍ معيّن تتبّعه والانطلاق من هذا التاريخ لتتوقّع كيف ستصرّف في المستقبل.
- إذا كنت تمارس الجنس مع الرجال، يمكن أن تكون في أي مكانٍ على الخط الفاصل بين المثلي وغير المثلي. فقد كان للعديد من المثليين تجارب مع الجنس الآخر قبل أن يحددوا هويتهم المثلية، ومعظمها كانت مرضية. كما اختبر العديد من غير المثليين علاقات مع الجنس نفسه من باب الفضول أو حتى الجاذبية. تذكر، لا يكفي أن تمارس الجنس مع رجل لمرة واحدة لتحديد ميولك الجنسي.
- إنّ اختيار ميولك ليس «دواءً سحرياً» سيغيّر ما تشعر به. قد تحاول أن تتبني هوية المثلي أو الثنائي الجنس فقط لأنك تمارس الجنس مع الرجال إلا أنّ فرصك بالنجاح لن تكون كبيرة. على سبيل المثال، سيكون على عامل جنس أن يقبل بأنّه ثنائي الجنس لغايات العمل ولكن ميوله الشخصي غير مثلي. كما لا توجد قواعد تمنع من الارتباط بميولٍ مختلف في وقتٍ لاحق. مثلاً، يعتقد العديد من المتحوّلين جنسياً أنّهم مثليون في البداية قبل أن يكتشفوا ميولهم الجنسي بشكلٍ أفضل.

نصائح عملية للإفصاح

- ابدأ مع أحد أعضاء العائلة المقربين إليك.
- اختر وقتاً يسهل فيه على هذا الشخص التركيز ومكاناً لن تتعرّض فيه للمقاطعة.
- اخلق جوّاً من الثقة والدفء.
- سرّ بحديثك ببطء والحظ ردة فعل الشخص في كل مرحلة.
- اطلب نصيحته ودعمه.
- أخبر بعدها الآخرين تدريجياً - وكل رد فعل إيجابي سيزيد من شجاعتك للاستمرار.
- أما إذا كان الرد ضعيفاً أو مؤذياً فقد تتخذ القرار بعدم الاستمرار بالإفصاح.
- انطلق من وضعك لتشجيع الآخرين على توحّي الحذر والانتباه لأنفسهم.

٥-أ: فلنتحدّث عن الإفصاح

ورقة عمل: هل تفكر في الإفصاح عن ميولك أو هويتك الجنسية؟

أنت رجل يمارس الجنس مع رجال، وقد تعتبر أو لا تعتبر نفسك مثلياً أو ثنائي الجنس. لم تطلع أحد على ميولك الجنسي بعد ولكنك كنت تفكر بإخبار الأشخاص المهمين بالنسبة إليك. قد تساعدك الأسئلة التالية على اتخاذ القرار في الإفصاح أو عدم الإفصاح لهم.

عشر أسئلة للأخذ بعين الاعتبار قبل الإفصاح

<p>١. هل أنا مثلي، ثنائي الجنس أو رجل يمارس الجنس مع رجال؟</p>	<p>في حال لا زلت تحاول اكتشاف ما إذا كنت مثلياً أو ثنائي الجنس أو رجل يمارس الجنس مع الرجال، من غير المستحسن بعد إطلاع الآخرين عن ميولك أو هويتك الجنسية. يُفضّل عادةً الإفصاح بعدما تكون قد تقبّلت هويتك تماماً وذلك تفادياً لأية تعقيدات إذا ما غيّرت رأيك لاحقاً. يبقى أنّ أعضاء العائلة أو الأصدقاء المقربين جداً منك قد يُصدّموا في حال اكتشفوا الأمر بنفسهم لذا قد ترغب بإخبارهم قبل غيرهم فيستعدّوا للقرار الذي قد تتخذه. وقد يساعدك ذلك في إيجاد طريقة لإطلاع الآخرين.</p>
<p>٢. أنجذب إلى الرجال ولكنني لا أعتبر نفسي مثلياً أو ثنائي الجنس. هل أنا رجل يمارس الجنس مع الرجال؟</p>	<p>أنت تنجذب جنسياً إلى الرجال وقد سبق لك وأقمت علاقات جنسية مع رجال ولكنك لا تعتبر نفسك مثلياً أو ثنائي الجنس. فأنت تحب النساء أيضاً، ترغب بالزواج وبناء عائلة في المستقبل. وقد يكون من الصعب في هذه الحالة الإفصاح بأنك رجل يمارس الجنس مع الرجال. تحدّث عمّا تشعر به مع شركائك الجنسيين الرجال أولاً، ستتمكّن هكذا من مناقشة ميولك وهويتك الجنسية من دون مواجهة خطر التحدّث إلى شخص آخر قد لا يفهمك.</p>
<p>٣. إلى أي مدى سأكون وسأشعر بأمان إذا ما أخبرت الناس أنني رجل يمارس الجنس مع الرجال؟</p>	<p>تأكد من أنك ستكون بأمان إذا ما قرّرت إخبار الآخرين عن ميولك أو هويتك الجنسية. فهناك العديد من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال الذين طردوا من بيوتهم أو ضُربوا على يد أحد أفراد عائلتهم ومن المهم ألاّ تعرّض نفسك للخطر. إذا كانت عائلتك قطعاً ضدّ المثليين أو محافظة جداً أو ملتزمة دينياً فقد لا تتقبّل الخبر وقد تحاول حتى «معالجتك». في هذه الحالة، يُستحسن عدم الإفصاح إلى حين يصبح بإمكانك تدبّر أمرك لوحده. بالمقابل، إذا ما كنت على اتصال بمنظمة غير حكومية تثق بها وتفيد التصرف في حالات مثل حالتك، يمكنك طلب المشورة منها حول ميولك الجنسي ورغبتك في الإفصاح. يمكن للشخص المختصّ في هذه المنظمة أن يلعب دور الوسيط بينك وبين عائلتك بهدف ضمان سلامتك.</p>
<p>٤. أية أسئلة يمكن أن يطرحها الناس بعد الإفصاح؟ ما هي الأجوبة التي يمكن أن أستعدّ لتقديها؟</p>	<p>إنّ العديد من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال يواعدون الفتيات والنساء حتى أنّ البعض منهم يذهب إلى حدّ الزواج رضوخاً لضغوط العائلة والأقران. وفي حال كان أحد الأقران أو الأصدقاء يعرف أنّك تواعد النساء واكتشف بعدها أنّك تواعد الرجال أيضاً، قد يسألك: «إذاً ماذا حصل؟ ألم تعد تحب النساء؟». كما قد يطرح عليك البعض أسئلة متطفلة عمّن يزورك أو يتصل بك. قد يرغبون في معرفة مع من تخرج ولماذا لديك أصدقاء رجال وليس نساء. وكلّما كنت مستعدّاً لهذا النوع من الأسئلة، تمكّنت أكثر من تفادي المشاكل.</p>

٥-أ: فلنتحدّث عن الإفصاح

<p>أبدأ من أعزّ الأصدقاء فهم على الأرجح أكثر من سيّقبلك. ولكن، إذا ما سبق وكان لأصدقائك آراء سلبية في الماضي عن المثليين، قد لا يكون مفيداً الإفصاح لهم أولاً. في الواقع، ليس من السهل على الجميع تقبل المثلية وبخاصة في البيئات المتديّنة والمحافظة. وقد يكون هذا حال عائلتك أيضاً. من المهم جداً ضمان شبكة أمان تلتقطك إذا ما نبذتك العائلة لكي لا تبقى لوحده. إذا لم يكن لديك صديق تثق به، يمكنك التحدّث إلى شريكك الجنسي. فبالإضافة إلى التعلّم من تجربته، قد يساعدك ذلك على مشاركة قلقك مع من هو مثلك.</p>	<p>٥. لمن يجب أن أفصح أولاً؟</p>
<p>أعدّ افتتاحية صلبة للحديث عن نفسك وعن ميولك الجنسي. إذا كنت متردّد أو متهزّب فذلك سيقلق أو يربك صديقك أو قريبك، كما سيترك انطباع بأنك تشعر بالعار أو تختلق كل هذا الموضوع. عليك بكل بساطة تقديم خبرك بكل هدوء وبعدها مناقشته إذا ما دعت الحاجة إلى ذلك. على سبيل المثال، يمكنك بدء الحديث كما يلي: «مرحباً يا صديقي، طلبت منك المجيء إلى هنا لأنّ لدي أمر مهم أطلعك عليه. أنا مثلي، ونظراً إلى أنّك أحد أعزّ أصدقائي، أردت أن أخبرك وأن أحصل على الدعم منك». كما يمكنك البدء على الشكل التالي: «أنا محظوظ لأنّ لدي صديق مثلك يمكنني أن أثق به. أنا أمرّ بظرف معيّن وأتمنى أن أتمكن من الاعتماد على صداقتك ودعمك بعدما أخبرك أنني مثلي». تأكّد ألا يكون خبرك درامياً أو مبالغاً أكثر من اللزوم - وشدّد على أنّ الأمر مهم بالنسبة إليك. خذ نفساً عميقاً وهياً أخيراً!</p>	<p>٦. ما الذي يجب أن أقوله لأبدأ بالإفصاح؟</p>
<p>إنّ الأشخاص الذين تختار الإفصاح لهم مهمّون بالنسبة إليك. عليك أن تفهم أنّ النظرة إلى المثلية في عائلتك أو مجتمعك المحلي أو بيئتك قد لا تكون إيجابية وأنّه إذا ما خرج الخبر من دائرة الأصدقاء المقربين والأقارب قد تتعرّض عائلتك أيضاً للتمييز. كُن لطيفاً معهم وامنعهم الوقت الكافي ليعتادوا على الفكرة. تذكّر أنّه كما أنت احتجت الوقت لتقبل الفكرة، كذلك سيتطلّب الأمر بعض الوقت بالنسبة للآخرين.</p>	<p>٧. كيف علي أن أتصرّف بعد الإفصاح؟</p>
<p>يجب أن تعي أنّ الإفصاح سيحدث وقعاً كبيراً على حياتك. وقد يحتاج بعض الأصدقاء أن يبتعدوا عنك لفترة. كما قد تتغيّر تصرفات بعض الأقران تجاهك فيعاملونك بعدائية أو حتى يبتذونك. أما آخرون فعلى العكس قد يتقرّبوا منك. على كلّ حال، ستتغيّر الأمور حتماً. ولكن، إذا كنت صبوراً ولم تحاول الإصرار وفرض الأمور - رافضاً في الوقت نفسه قمع ميولك الجنسي أو نكرانه - تزداد الفرص بتحوّل هذه التغيّرات إلى تغيّرات إيجابية.</p>	<p>٨. ما هي التغيّرات التي يجب أن أتوقّعها بعد الإفصاح؟</p>
<p>ستكتشف أنّ الإفصاح للأصدقاء والعائلة أو المقربين سيُريحك لأنهم سيعرفون من أنت وبالتالي لن يكون عليك بعد الآن استباق صعوبة «البوح» في المستقبل. وإذا لا تزعجك فكرة أن تكون دائرة معارفك الواسعة (غير المقربين جداً) على علم بميولك الجنسي، فمن الأفضل بالنسبة لك الإفصاح باكراً. في الواقع، من يعرفك على حقيقتك منذ البداية يكون على استعداد لتقبلك بكل بساطة بينما يُصبح أصعب بكثير الإفصاح لأشخاص تعرفهم منذ فترة لأنهم كوّنوا فكرتهم الخاصة عنك. حاول أن تتصرّف بطبيعية، فكلماً زاد عدد الأشخاص في محيطك الذين يعرفون أنّك رجل يمارس الجنس مع الرجال، توجّب عليك تقديم تفسيرات أقل.</p>	<p>٩. كيف عليّ أن أتصرّف بعد الإفصاح؟</p>
<p>اتّخاذ القرار بالإفصاح يعني أنّك تشعر بالرغبة كما بالقدرة على التحدّث عن ميولك الجنسي مع أشخاص يهتمّون صدقاً لأمرك وهم مهمين بالنسبة إليك. لا تطرح الموضوع مع أشخاص يريدون فقط مضايقتك أو إذلالك أو السخرية منك.</p>	<p>١٠. كيف يمكنني أن أتعامل مع أي ردّ فعل سلبي أو عدائي بعد الإفصاح؟</p>

٥-ب: الإفصاح عن وضعنا السيروولوجي كرجال يمارسون الجنس مع الرجال

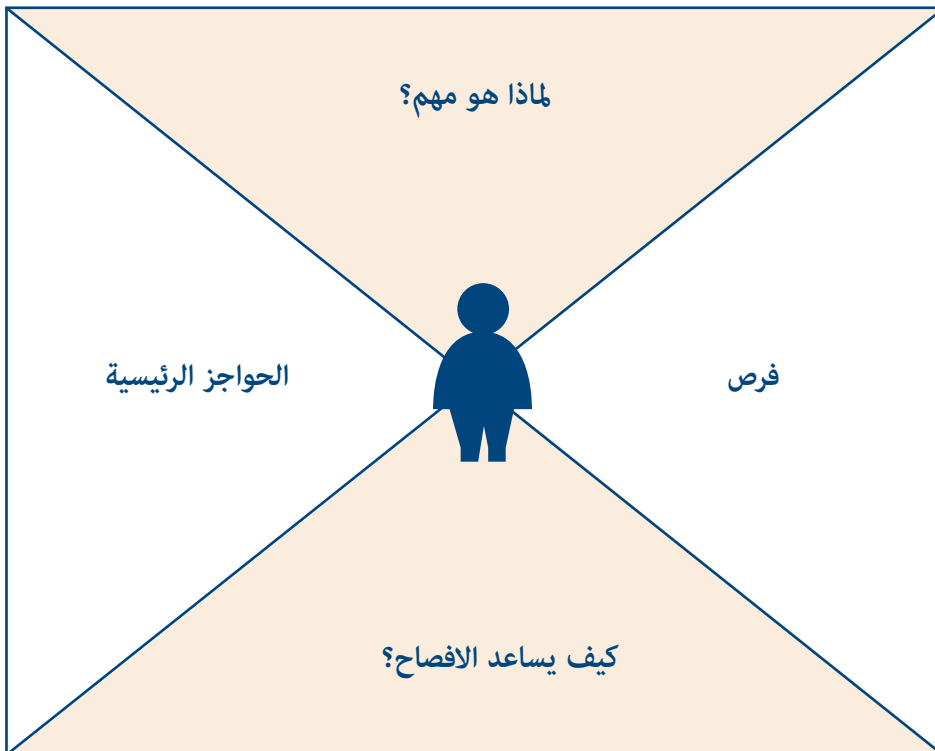
في هذا التمرين، ينقسم المشاركون إلى مجموعاتٍ صغيرةٍ من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال لمناقشة أسئلة محورية يعودون بعدها إلى المجموعة الكبيرة للتقرير عما دار بينهم. يتشاركون نتائج عملهم وتتم معالجة التمرين.

دليل الخطوة بخطوة

١. فسّر للمشاركين أن التمرين يساعدهم على التفكير بأهمية الإفصاح عن الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري بالنسبة للرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال كما على تحديد فرص الإفصاح. وضح لهم أن الهدف من التمرين هو مساعدتهم على اتخاذ القرار الصحيح وليس إقناعهم بالإفصاح.

٢. قسّم المشاركين إلى مجموعات صغيرة واعط كل مشارك ورقة من اللوح القلاب وقلم تحديد. اطلب منهم رسم «شخصٍ مثلنا» وسط الورقة واختيار اسمٍ له كما بعض المواصفات (مثلاً متزوج، أعزب، عمره، عمله، دراسته). يجب ان يمثل هذا «الشخص» نموذجاً من المجتمع المحلي مثل «رجل يمارس الجنس مع الرجال متزوج ولديه ثلاثة أولاد»، ولكن ليس شخصاً حقيقياً أو يحمل اسم أي من المشاركين. ذكّر المشاركين أن نوعية رسوماتهم ليست مهمة. اطلب منهم بعد ذلك تقسيم الورقة إلى مربعين (أنظر الرسم). وزّع على المجموعات أوراق تحمل الأسئلة التالية واطلب من المشاركين كتابة الإجابات على كل سؤال في المربعين، قل لهم أن لديهم ٢٠ دقيقة لذلك:

- لم قد يكون من المهم «لشخصٍ مثلنا» إخبار الآخرين أنه يتعايش مع فيروس نقص المناعة البشري؟
- ما هي أهم العوائق التي تمنع «شخصٍ مثلنا» من الإفصاح عن إصابته بفيروس نقص المناعة البشري (العائلة، المجتمع المحلي، الدين، العمل إلخ...)
- ما هي الفرص التي يمكنك إيجادها في السياق الذي تعيش فيه والتي قد تساعدك على الإفصاح بطريقة آمنة؟
- كيف يمكن للإفصاح عن إصابتك بفيروس نقص المناعة البشري ومبولك الجنسي أن يساعد على التخفيف من الوصم تجاه المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري والرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال؟
- اطلب من المجموعات لصق أجوبتهم على الجدران من ثم إلقاء نظرة على عمل المجموعات الأخرى لمدة ٥ دقائق وتحديد نقاط التشابه والاختلاف.



ملاحظة للميسر

يشكل الإفصاح عن الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري موطن قلق بالنسبة للمتعايشين مع هذا الفيروس وبخاصة في السياقات العدائية والتمييزية. ليس الإفصاح سهلاً لا بل غالباً ما يكون بغاية الصعوبة إذا ما كان الشخص الذي اكتشف إصابته مؤخراً ينتمي إلى فئة سكانية معرضة للوصم والتمييز كالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال وعمال الجنس (رجالاً ونساءً) ومغايرو الجنس ومتعاطي المخدرات بالحقن. السرية عنصر محوري. يجب تذكير المشاركين بقاعدة السرية وتشجيع المجموعة على احترامها كما على تفادي إصدار الأحكام على الآخرين. وهذا الأمر بالغ الأهمية إذ قد يثير الإفصاح نقاشات حول مسائل شخصية واجتماعية ودينية حساسة.



الأهداف

- في نهاية هذه الجلسة يتمكن المشاركون من القيام بالتالي:
- التفكير كرجال يمارسون الجنس مع الرجال بأهمية الإفصاح عن وضعهم السيروولوجي.
 - اكتشاف عوائق الإفصاح وفهم كيف يساعد الإفصاح على التخفيف من «الوصم المركب» المرتبط بفيروس نقص المناعة البشري والجنس بين الرجال.



الجمهور المستهدف

الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال



المدة

ساعة واحدة

5-ب: الإفصاح عن وضعنا السيولوجي كرجال يمارسون الجنس مع الرجال

التقرير أمام المجموعة

4. العودة إلى الجلسة العامة ودعوة كل مجموعة صغيرة إلى اختيار مقرّر ليقدّم عرضاً سريعاً على اللوح القلاب مع التأكد من إشراك أعضاء المجموعة الآخرين في العرض.
5. أطلب من شخص سبق وأفصح عن إصابته بفيروس نقص المناعة البشري تقديم سبب واحد دفعه لاتخاذ القرار بإخبار الآخرين. ثم اطلب من شخص آخر تقديم سبب آخر وهكذا دواليك حتى يتم تشارك عدد كافٍ من الأسباب المختلفة.
6. بعدها جد شخصاً لم يفصح بعد عن إصابته بفيروس نقص المناعة البشري واطلب منه تقديم سبب واحد لعدم إفصاحه. اطلب من المجموعات الأخرى تقديم أسباب مختلفة.
7. سلط الضوء على أيّ من الأسباب التالية إذا لم يسبق أن ذكرها المشاركون والتي قد تدفع المتعايش مع فيروس نقص المناعة البشري إلى الإفصاح:
 - التخفيف من الشعور بالعزلة والضغط
 - تقبل الذات كمتعايش مع فيروس نقص المناعة البشري كما كرجل يمارس الجنس مع الرجال
 - راحة البال
 - حياة جنسية أكثر أماناً وصحةً
 - التخطيط للإنجاب بطريقة آمنة
 - التخطيط للمستقبل ومستقبل العائلة.
 - إعداد العائلة لأي تدهور صحي محتمل.
8. اطلب من المشاركين تبادل الأفكار حول الطرق التي من شأنها التخفيف وتخطي عوائق الإفصاح كما انتهزفرسه.
9. أخيراً، اطلب من المشاركين تحديد الطرق التي يأتي فيها الإفصاح عن طبيعة الرجل الذي يمارس الجنس مع الرجال والذي يحمل فيروس نقص المناعة البشري كفرصة لتقليل الوصم تجاه التنوع الجنسي والمتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري.

معالجة التمرين

10. للمناقشة:
 - كيف كان هذا التمرين؟ سهلاً أو صعباً؟
 - إن لم تفصح بعد عن إصابتك بفيروس نقص المناعة البشري، إلى أي مدى تعتقد أن ذلك سيكون ممكناً في بيئتك؟
 - هل كان هذا التمرين مفيداً بالنسبة إليك؟
 - ما هي بعض الدروس التي استخلصتها؟

ملخص

- إن الإفصاح عن ميولنا الجنسي كرجال يمارسون الجنس مع الرجال ويحملون فيروس نقص المناعة البشري هو قرارٌ مصيري يحتاج إلى دعمٍ من العائلة والأقران والأصدقاء للتخفيف من ردود الفعل الاجتماعية السلبية.
- ليس الإفصاح إلزامياً. لكل فرد أسبابه الشخصية أو العائلية أو المهنية التي يتخذ القرار وفقها بالإفصاح في توقيتٍ معيّن أو بعدم الإفصاح مطلقاً.
- وهناك العديد من الأشخاص الذين لا يرغبون بمشاركة معلومات عن إصابتهم بفيروس نقص المناعة البشري مع الآخرين. هذا حقهم ولا يجدر إرغامهم على ذلك. ولكن، عليهم أن يفهموا أيضاً أن الإفصاح مرتبط ارتباطاً وثيقاً باتخاذ تدابير تتعلّق بصحتهم وصحة الآخرين بما في ذلك تدابير الوقاية من فيروس نقص المناعة البشري والأمراض المنقولة جنسياً.

المواد والتحضير



- لوح أوراق قلابة، أقلام تحديد، شريط لاصق
- أسئلة مكتوبة على أوراق أصغر حجماً



ملاحظة للميسر

قد يكون من الصعب على رجل يمارس الجنس مع الرجال إيجاد مساحة آمنة للتحدث عن مشاغل التعايش مع فيروس نقص المناعة البشري والاستفادة من تبادل خبرات الحياة مع رجالٍ شبيهين به. إنَّ اكتشاف «عالم» العلاقات المحيطة بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال والمتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري ومن ثمَّ مشاركة هذا العالم مع الآخرين يسهِّل عليه التعلُّم الأفقي ويضع أمام المشاركين مجموعة آراء واختبارات، كما يوفرُّ لهم أداة عملية ليتمكنوا من انتقاء أشخاص من فضائهم يُفصِّحون لهم عن إصابتهم بفيروس نقص المناعة البشري.



الأهداف

في نهاية هذه الجلسة يتمكّن المشاركون من القيام بالتالي:

- تحديد لمن يجب أن يُفصِّحوا عن إصابتهم بفيروس نقص المناعة البشري
- تبادل الأفكار حول بعض التحديات التي ينطوي عليها الإفصاح عن الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري.



الجمهور المستهدف

الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال



المدّة

٤٥ دقيقة



المواد

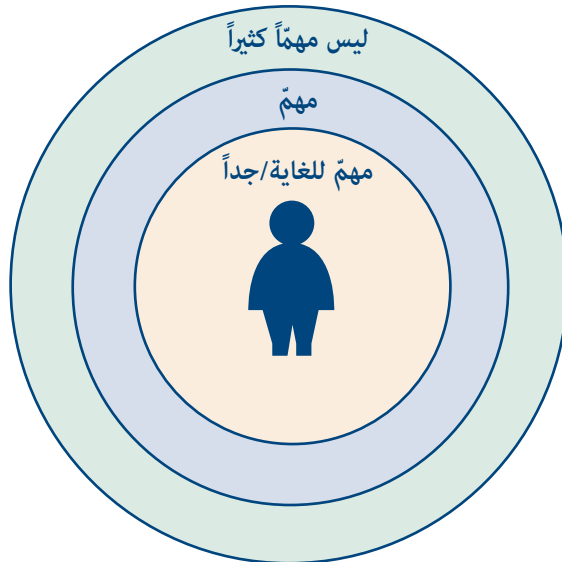
- لوح أوراق قلابة، أوراق قياس A4، أقلام وأقلام تحديد لكل مشارك، ثلاثة أقلام تحديد من ألوان مختلفة لكل مجموعة صغيرة، شريط لاصق.

يأتي هذا التمرين استكمالاً للنشاط ٥ب لذا يجب التأكد من إجرائهما بالترتيب الصحيح. يضع المشاركون خارطةً «لعالمهم»، مصوِّرين أنفسهم في وسطه. يقومون بتحديد ثلاثة مستويات من الأشخاص المهمين في حياتهم قد يُطلعوهم أو لا عن إصابتهم بفيروس نقص المناعة البشري، مع ذكر التحديات المحتملة ونتائج الإفصاح. بعدها ينتقلون إلى وضع خارطة «العالم الخاص» بـ «شخصٍ مثلنا» (أنظر التمرين ٥ ب).

دليل الخطوة بخطوة

وضع خارطة البيئة المحيطة

١. في المجموعة الواسعة، قم بتوزيع أوراق قياس A٤ وأقلام تحديد. قل للمشاركين أن لديهم خمس دقائق لرسم خارطة لعالم علاقاتهم: مثلاً، العائلة، الشركاء، الأصدقاء، الزملاء، الجيران (أنظر الرسم البياني).
٢. اطلب منهم تصوير شخص صغير أو رسم يرمز إليهم في وسط الصفحة ومن ثمَّ إحاطته بثلاث دوائر متحدة المركز:
 - في الدائرة الداخلية، يوضع أقرب المقربين من المشترك مثل الشركاء والأهل والأولاد والإخوة والأخوات (بالغ الأهمية).
 - في دائرة الوسط، يوضع الأشخاص المهمين من الحياة اليومية ولكن الأقل قربة مثل العمال في مجال الخدمات الصحية والجيران والأصدقاء أو أي رجل دين أو شخص بارز من المجتمع المحلي (متوسط الأهمية)
 - في الدائرة الخارجية يوضع الأشخاص الموجودين في الحياة اليومية ولكنهم أقل أهمية مثل زملاء العمل، أصحاب المتاجر، طبيب الأسنان، الحلاق (ليس بغاية الأهمية).
٣. وبينما يضعون خارطة الأشخاص في عالمهم، يتعيّن على المشاركين التفكير في الأسباب التي تدفعهم إما للإفصاح أو لعدم الإفصاح عن إصابتهم بفيروس نقص المناعة البشري لهم.
٤. اطلب من المشاركين تشكيل مجموعات من خمسة أشخاص وقل لهم أن لديهم خمس دقائق لمشاركة خارطة فضائهم مع شخص واحد على الأقل. وتحديد نقاط التشابه والاختلاف.



الوضع السيروولوجي

٥. قل لكل مجموعة أن لديها ١٥ دقيقة لرسم «شخصٍ مثلنا» وسط الدوائر الثلاث وتحديد الأشخاص في عالم هذا «الشخص الذي مثلنا» بدءاً بالمقربين، مروراً بالمهمين ولكن الأقل قربة وصولاً إلى الموجودين ولكن الأقل أهمية.

٦. وُزِعَ ثلاثة أقلام تحديد من ألوان مختلفة لكل مجموعة واطلب من المشاركين وضع علامة إلى جانب كل شخص لإظهار مدى أهمية أن يعرف هذا الشخص أن «الشخص الذي مثلنا» هو رجل يمارس الجنس مع الرجال ومتعايش مع فيروس نقص المناعة البشري:

- استخدم اللون ١ لوضع علامة إلى جانب الأشخاص الذين من المهم جداً أن يُفصح لهم «الشخص الذي مثلنا» أنه رجل يمارس الجنس مع الرجال ومتعايش مع فيروس نقص المناعة البشري.
 - استخدم اللون ٢ لوضع علامة إلى جانب الأشخاص الذين من الأقل أهمية أن يُفصح لهم «الشخص الذي مثلنا» أنه رجل يمارس الجنس مع الرجال ومتعايش مع فيروس نقص المناعة البشري.
 - استخدم اللون ٣ لوضع علامة إلى جانب الأشخاص الذين ليس من المهم أن يُفصح لهم «الشخص الذي مثلنا» أنه رجل يمارس الجنس مع الرجال ومتعايش مع فيروس نقص المناعة البشري.
٧. اطلب من المجموعات النظر إلى الأشخاص في فئة اللون ١ وتقديم الأسباب التي تجعل من المهم جداً أن يُفصح «الشخص الذي مثلنا» لهم. من ثم اطلب منهم تقديم بعض الأسباب التي تجعل من الأقل أهمية الإفصاح إلى الأشخاص من فئة اللون ٢. وأخيراً اطلب منهم النظر إلى الأشخاص من فئة اللون ٣ وتحديد الأسباب وراء عدم أهمية الإفصاح لهم.
٨. إذا شعر بعض المشاركين أنه قد يكون من المهم لهم شخصياً الإفصاح عن إصابتهم بفيروس نقص المناعة البشري إلى أشخاص وضعتها المجموعة في الفئات الأقل أهمية، فُلهم أن هذا النشاط يسلط الضوء فقط على بعض المسائل المتصلة بالإفصاح وأن المسائل الأخرى لا تقل أهمية.

معالجة التمرين

٩. بعد العودة إلى المجموعة الكبيرة اطلب من كل فريق مشاركة الأفكار الرئيسية التي تداول بها انطلاقاً من الأسئلة التوجيهية التالية:

- ما كانت أبرز نقاط التشابه والاختلاف بين الخرائط والأشخاص الذين وردوا في كلٍ من الدوائر الثلاث؟
- هل كان من السهل التوافق على الأشخاص الذين يردوا في الدوائر الثلاث؟
- ما كانت أبرز التحديات التي يواجهها «شخصٌ مثلنا» لدى الإفصاح عن إصابته بفيروس نقص المناعة البشري كرجلٍ يمارس الجنس مع الرجال؟
- لمَ قد يتفادى الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال الإفصاح عن إصابتهم بفيروس نقص المناعة البشري؟
- ١٠. قد يكون من المفيد التعمق في الأسباب التي تجعل الإفصاح صعباً على الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال والمتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري. إذا كان بعض المشاركين قد أفصحوا عن ميولهم الجنسي ولكن ليس عن إصابتهم بفيروس نقص المناعة البشري إلى أشخاص مهمين، حاول اكتشاف السبب وراء هذا الأمر وشعورهم حياله. يمكنك طرح الأسئلة التالية:
- لمَ قد يكون غاية في الصعوبة على رجالٍ أصغر سناً يمارسون الجنس مع الرجال أبقوا ميولهم الجنسي سرياً أن يخبروا والديهم أنهم متعايشون مع فيروس نقص المناعة البشري؟
- لمَ قد يكون من الصعب جداً على الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال إخبار أشقائهم بأنهم متعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري؟
- كيف تؤثر تقاليد العائلة والمجتمع المحلي والدين على قرار رجلٍ يمارس الجنس مع الرجال ومتعايش مع فيروس نقص المناعة البشري بالإفصاح أو عدمه؟ إذا لا يزال الرجل الذي يمارس الجنس مع الرجال عازباً كيف يمكنه التعامل مع ضغط العائلة والأقران من أجل الزواج؟ كيف يتصرفون أمام معاملة الآخرين الذين يعرفون أنهم رجال يمارسون الجنس مع الرجال ولكن ليسوا على علم بإصابتهم بفيروس نقص المناعة البشري؟

ملخص

- إن الإفصاح للأشخاص المهمين المحيطين بهم هو قرار مصيري بالنسبة للرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال والذين يصابون بفيروس نقص المناعة البشري.
- يمكن أن تمثل تقاليد العائلة والمجتمع المحلي والدين عقبات مهمة تمنع الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال من إخبار الآخرين أنهم متعايشون مع فيروس نقص المناعة البشري.
- بغض النظر عن الصعوبات التي ينطوي عليها الإفصاح، يبقى عنصراً مهماً في حياة الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال والمتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري.

يتبادل المشاركون في مجموعات صغيرة تجاربهم مع الإفصاح (أو عدم الإفصاح) لأفراد العائلة عن كونهم رجال يمارسون الجنس مع الرجال ومتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشري. يقومون بتحديد عناصر مشتركة في عملية الإفصاح ويعدّون قصة بالرسوم يقدّمونها إلى المجموعة الكاملة على شكل لعبة أدوار. ينتهي التمرين بنقاش حول استراتيجيات التكيف التي يمكن اللجوء إليها في حال تحوّل الإفصاح للعائلة إلى تجربة سلبية.

ملاحظة للميسر

إنّ الدعم الذي تقدّمه العائلات ضروري من أجل رفاه المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشري وبخاصة الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال والمتعاشين بالفيروس. وقد يشكّل الإفصاح عن الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري لأعضاء العائلة نقطة مفصلية في حياة هؤلاء الأشخاص. إذا وُجد بين المشاركين من لم يُفصح بعد عن إصابته بالفيروس وعن ميوله الجنسي لعائلته، اقترح عليه أن يتخيّل قيامه بذلك. توقّع بعض الرضا بسبب الخوف أو الحياء أو عدم الاعتداد بالذات. تساعد القصص بالرسوم ولعبة الأدوار المشاركين على التعبير عن ردود فعل العائلة مثل المفاجأة أو الألم أو الصدمة والتي قد تتحول في بعض الأحيان إلى عنف جسدي. كما يمكنها أن تجسّد التقبّل والتضامن والحب. وهي تساعد المشاركين على التفكير بما يقوله أو يفعلوه بالمقابل. سلّط الضوء على أهمية أن نتذكّر ونسجّل العبارات كما أتت حرفياً على لسان العائلة بغضّ النظر عن اللغة المستخدمة. فمن خلال هذه الكلمات يمكن تحديد بعض الملامح في سلوك العائلة التي من شأنها تسهيل الدمج والتضامن. إطرّح للمناقشة استراتيجيات التكيف مع الرجال يمارس الجنس مع الرجال ومصّاب بفيروس نقص المناعة البشري في السياق العائلي.

دليل الخطوة بخطوة

١. في الجلسة العامة، أطلب من المشاركين الذين لم يُفصحوا بعد عن ميولهم الجنسي لعائلاتهم أن يرفعوا يدهم. من ثمّ أطلب ممّن سبق وأفصحوا لعائلاتهم أن يرفعوا يدهم.
٢. أطلب من المشاركين الذين لم يُفصحوا بعد عن إصابتهم بفيروس نقص المناعة البشري لعائلاتهم أن يرفعوا يدهم. من ثمّ أطلب ممّن سبق وأفصحوا لعائلاتهم أن يرفعوا يدهم.
٣. إطرّح الأسئلة التالية:
 - لم قرّرت الإفصاح أو عدم الإفصاح؟
 - إذا سبق وأفصحت، هل كان القرار قرارك أنت أو هل علمت العائلة من شخصٍ آخر؟
 - ما كان شعورك لدى الإفصاح؟
 - ما كان ردّ فعل عائلتك؟
 - ما كان ردّك أنت؟
 - ماذا قال أفراد عائلتك؟
 - ماذا قلت أنت؟
٤. قسّم المشاركين إلى مجموعات صغيرة من ثلاثة إلى أربعة أشخاص. قل لهم أنّ لديهم ٤٥ دقيقة لتحضير لعبة أدوار وتقديمها:
 - أطلب منهم التحدّث في المجموعات عن الإفصاح عن ميولهم الجنسي وإصابتهم بفيروس نقص المناعة البشري لعائلاتهم (كيف ولماذا) مع ذكر ما قالوه وفعلوه وما قاله أعضاء العائلة وفعلوه.
 - أطلب من المجموعات إعداد قصة على شكل رسوم متحرّكة تبرز فيها بعض العناصر المشتركة ما بين القصص الفردية. واطلب من المشاركين تدوين العبارات حرفياً كما أتت على لسان أفراد العائلة أمام الشخصيات المناسبة في الرسم. أطلب منهم تحضير لعبة أدوار مدّتها خمس دقائق انطلاقاً من القصص المصوّرة وتقديمها للمجموعة الكبيرة.

الأهداف



- في نهاية هذه الجلسة يتمكّن المشاركون من القيام بالتالي:
 - تبادل تجارب الإفصاح عن إصابتهم بفيروس نقص المناعة البشري لأفراد عائلاتهم كرجال يمارسون الجنس مع الرجال.
 - إعداد قصص بالرسوم والتدرّب على الإفصاح للعائلة من خلال لعبة الأدوار.

الجمهور المستهدف



- الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال

المدة



- ساعتين

المواد



- لوح أوراق قلّابة، أقلام تحديد

٥. لصق القصص المصوّرة على الحائط.

معالجة التمرين

٦. في الجلسة العامة إ طرح الأسئلة التالية:

- هل كانت لعبة الأدوار واقعية؟ هل جسّدت حالات انتم معتادون عليها وسهّل حدوثها؟
 - ما النصيحة التي قد تقدّمها للشخصيات لتحسين طريقة إفصاحهم عن الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري والميول الجنسي للعائلة؟
 - لدى الإفصاح للعائلة، ما هي الطريقة الأنجح برأيك والطريقة الأسوأ؟
 - إذا كنت ممن أفصحوا، ما الذي كان ناجحاً في حالتك؟ ما الذي فشلت به وما الذي لن تقوم به أبداً؟
- سأط الضوء على أهمية أن نتذكر ونسجّل العبارات كما أتت حرفياً على لسان العائلة بغض النظر عن اللغة المستخدمة. فمن خلال هذه الكلمات يمكن تحديد بعض الملامح في سلوك العائلة التي من شأنها تسهيل الدمج والتضامن.

ملخص

- في التمارين التي قمنا بها خلال ورشة العمل هذه حول الوصم اكتشفنا أن إفصاح الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال عن إصابتهم بفيروس نقص المناعة البشري لعائلاتهم هو محطة مهمّة من حياتهم.
- كما رأينا كم هو ضروري لا بل حيوي للمتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري إيجاد مساحات آمنة ووديّة لطرح مسائل مهمة مثل الإفصاح عن إصابتهم بفيروس نقص المناعة البشري لأفراد عائلتهم وبخاصة بالنسبة للرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال.
- من خلال ذكر الكلمات والعبارات التي استخدمها أفراد العائلة عندما علموا عن إصابة المشترك بفيروس نقص المناعة البشري، نتأمّن من تخطّي الردود القاسية وتحديد استراتيجيات تكيف للرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال ولعائلاتهم.
- تبين تجارب الإفصاح الناجحة أن هذا الإفصاح يجب أن يأتي نتيجةً لخيار شخصي وأن يتم في وقت يناسب الرجل الذي يمارس الجنس مع الرجال كما في بيئة آمنة وسريّة يلقي فيها الشخص المعني الدعم إذا ما احتاج إليه.

تذكّر!

- الإفصاح عملية تتطلّب وقت. لا تستعجلها.
- أنت الوحيد الذي يمكنه اتخاذ القرار بالإفصاح أو عدم الإفصاح. لا تدع القلق أو الضغوط الخارجية تؤثر عليك.
- إضمن سلامتك. إذا وُجد أي احتمال بأن يثير الإفصاح عن ميولك الجنسي أية عدائية ومضايقة، أنظر جيداً بخياراتك وابق قوياً.
- تذكّر أنّ الحذر من الشجاعة. لذا عندما يتعلّق الأمر بسلامتك، من الأفضل والأذكي أن تتوخّى حذر وتبقى كتوماً مع الأشخاص الذين قد يتصرّفوا معك بعدائية.
- إن لم تكن ثنائي الجنس لا تصوّر نفسك كذلك فقط للتخفيف من وقع الخبر لأنّ ذلك يربكك. إذا كنت مثلياً، قم بإفصاحك على هذا الأساس.
- الميول الجنسي هو واحدة فقط من الصفات العديدة التي تحدّد هويتك.
- أنت لم تختبر بنفسك أن تنجذب إلى أشخاص من الجنس نفسه، وسوف تجد أن محاولات تغيير ميولك الجنسي عادةً ما تكون مؤلمة ودون أية جدوى.

تتمحور تمارين هذا الفصل حول المشاكل المتعلقة بالنوع الجندريّ والجنس. غالباً ما يربط الأشخاص فيروس نقص المناعة البشريّ بالجنس. وبما أنّ المحرّمات الثقافية بإمكانها المساهمة في تفادي الحوار المنفتح عن الجنس، يستحيل توضيح العديد من الأحكام المسبقة والافتراضات ما يؤدّي إلى الوصم. هذا ناتج عن كون رهاب المثليين ووصم الفئات السكانية الرئيسيّة قائم على النماذج المنمّطة بشأن النوع الجندريّ.



زوجان يحدقان بشكل رافض في سلوك شابين.

٦- أ: النوع الجندريّ كما هو «معولب»

يعمل المشاركون في مجموعات من النوع الجندريّ نفسه للنظر في تعريف النوع الجندريّ والتوقّعات منه. يتلو ذلك حوار حول الخروج عن معايير النوع الجندريّ وكيفية ارتباط ذلك بالوصم.

دليل الخطوة بخطوة

١. قسّم المشاركين إلى مجموعتين إحداهما من النساء فقط والآخرى من الرجال فقط. إذا ربّبت الكراسي على شكل علب، أطلب من كلّ مجموعة الجلوس في علبه.
٢. أطلب من كلّ مجموعة أن ترسم مربعاً بحجم متوسط. إنَّها علبه النوع الجندريّ. ثم اطلب منهم أن يرسموا امرأة «مُودجِيّة» (من مجموعة النساء) أو رجلاً «مُودجِيّاً» (من مجموعة الرجال) داخل العلبه.
٣. تناقشوا في الصفات والأدوار والسلوك الذي يتوقّعه المجتمع من المرأة أو الرجل «النمودجِيّ»، وارسموا أو دونوا النقاط الرئيسيّة داخل العلبه.
٤. أطلب من المشاركين التفكير في مصدر هذه التوقّعات.
٥. أطلب من المشاركين التفكير في ما يحصل إذا لم تكن المرأة أو الرجل على صورة توقّعات المجتمع. أرسموا أو دونوا خارج العلبه الطرق التي يمكن للرجال والنساء من خلالها الخروج عن هذه المعايير المُحددة.
٦. أعد المجموعتين للعمل معاً لمقارنة علبتي النوع الجندريّ.

المعالجة

٧. عند إنجاز النشاط، شجّع المشاركين على مناقشة ما أظهرته علب النوع الجندريّ. على سبيل المثال، إ طرح الأسئلة التالية:
 - ما هي الضغوط التي تُمارس على الأشخاص ليقفوا في علبه النوع الجندريّ؟ من أين تأتي هذه الضغوط؟
 - ماذا يحصل إذا قرّرنا الخروج عن التوقّعات الطبيعيّة من النوع الجندريّ؟
 - ما هي سلبيّات الأدوار الصارمة المتعلّقة بالنوع الجندريّ
 - ما هي إيجابيّات الخروج عن توقّعات النوع الجندريّ؟
 - كيف تؤثر توقّعاتنا من النوع الجندريّ على الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال؟
 - كيف يرتبط الوصم بتوقّعاتنا من النوع الجندريّ؟

تلخيص

- ترتبط توقّعات المجتمع من أدوار النوع الجندريّ بالثقافة والتقاليد غير أنّها لا تنفك تتغيّر.
- إذا خرجنا عن توقّعات المجتمع سنواجه الضغوطات من العائلة والأصدقاء لتكّيفنا. إذا اخترنا عدم التكيف، سيؤدّي ذلك إلى الوصم والإقصاء.
- يشعر بعض الناس بالتهديد لأنّ الأحكام تُطلق عليهم لأنهم لا يتماشون مع ما يتوقّعه الناس من النوع الجندريّ ولا مع صورة «الرجل الحقيقي».

ملاحظة للميسر



إذا كنت تعمل مع مجموعة من النوع الجندريّ نفسه، يمكنك إمّا العمل على علبه نوع جندريّ واحدة أو الطلب من نصف المجموعة التركيز على النوع الجندريّ الآخر.

الأهداف



- في نهاية هذه الجلسة سيتمكّن المشاركون من:
 - إلقاء الضوء على توقّعات المجتمع من أدوارنا كرجال ونساء.
 - مشاركة اختبارات مختلفة عن التخلّي عن هذه الأدوار التقليديّة.
 - تعميق فهم العلاقة بين أدوار النوع الجندريّ والوصم.
 - النظر في الرابط بين رهاب المثليّين وتنميط النوع الجندريّ.

الجمهور المستهدف



الجميع

المدة



ساعة واحدة

المواد والتحصير



- الألواح الورقيّة وأقلام التحديد.
- إختياري - تنظيم الغرفة كي يكون هناك علبتان «للمشاركين للجلوس فيهما» (إصنعوا العلبتين باستخدام الكراسي والطاولات).

٦- ب: الجنس، الهوية الجندرية، التعبير الجندري والتوجه الجنسي

يبدأ التمرين بتفسير موجز للتعريفات. يمارس المشاركون فهمهم لهذه التعريفات من خلال تحليل دراسات شخصيات مختلفة في مجتمع الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال.

دليل الخطوة بخطوة

المقدمة

١. أوضح أن العديد من الأشخاص يخالون أن كل الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال متشابهين من حيث المظهر وطريقة ارتداء الملابس والسلوك، غير أن ذلك ليس صحيحاً. يملك الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال هويات مختلفة. علينا أن نفهم أوجه الاختلاف إذا أردنا تلبية حاجاتهم بشكل فعال. سيساهم هذا التمرين في المساعدة على توضيح مختلف الهويات.

٢. تقديم التعريفات وتفسير كل المصطلحات. تقديم الخطوط المتواصلة (راجع أعلاه) وأوضح أنه يمكن استخدامها لإثبات اختلاف الرجولية والأنوثة والتوجه الجنسي من شخص إلى آخر وإمكانية اختلاف هذه المفاهيم مع الوقت.

عمل فريقي

٣. شكّل مجموعات عمل صغيرة وقدم لكل مجموعة دراسة شخصية. أطلب من الفرق التفكير في كل فرد ومناقشة علاقته بالرسم البياني للخطوط المتواصلة المعلق على الجدار. أطلب منهم تحديد مكان كل شخصية على الخطوط المتواصلة واطلب كذلك من مجموعات العمل مناقشة كيفية تعرض الشخصيات للوصم.

تقديم النتائج

٤. أطلب من كل مجموعة تقديم النتائج الخاصة بإحدى الشخصيات. من خلال تقديم النتائج عليهم تحديد موقع كل شخصية على الرسم البياني على كافة المستويات (الجنس، الهوية الجندرية، التعبير الجندري، التوجه الجنسي) وأنواع الوصم التي يمكن أن يواجهوها.

تلخيص

- يمكن لفهم الهوية الجندرية وطريقة التعبير عنها، أن يساهم في تعميق فهمنا للرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، وفي تحويل خدماتنا إلى خدمات صديقة للمستخدم وملائمة للمرضى من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال.
- يتطلب التفكير في الهوية الجندرية وطريقة التعبير وضع القيم والأحكام جانباً وتقبل المعلومات الجديدة.

التعريفات

الجنس يدل على الخصائص البيولوجية والفيزيولوجية التي تحدّد الرجل والمرأة.

الهوية الجندرية هي حسّ الأشخاص بأنفسهم كرجال أو نساء، بصرف النظر عمّا إذا كان لديهم أعضاء جنسية أنثوية أو ذكورية. فيما تتماشى هوية النوع الجندري لمعظم الناس مع جنسهم البيولوجي، غير أننا نجد بعض الاستثناءات؛ على سبيل المثال، الأشخاص المتحولين جنسياً يولدون كرجال أو نساء على المستوى البيولوجي غير أنهم يملكون هوية مختلفة لنوعهم الاجتماعي.

يدل تعبير النوع الجندري على كيفية إظهار الشخص لهوية النوع الجندري الخاصة به - التي غالباً ما يتم التعبير عنها من خلال المظهر والملبس ولغة الجسد والصوت - وعلاقتها بما هو مقبول ثقافياً كأنثوي وذكوري.

التوجه الجنسي يدلّ على انجذاب الشخص جنسياً إلى أشخاص من نفس جنسه أو من الجنس الآخر. هناك ثلاثة توجهات جنسية متعارف عليها: مثليّو الجنس (من الرجال والنساء)، متغايرو الجنس أو أصحاب التوجه الجنسي الثنائي. فيما أثبتت الدراسات العلمية أنه لا يمكن للفرد أن يغيّر توجهه الجنسي إرادياً، قد يتغيّر التوجه الجنسي للشخص خلال حياته. يمكن بذلك أن يغيّر التوجه الجنسي للفرد مع مرور الوقت.



ملاحظة للميسر

لا يتشابه كل الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في ما بينهم. هناك أوجه اختلاف متعدّدة داخل هذا المجتمع. إذا كنت تعمل في مجال تأمين الخدمات الصحيّة للرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال أو كنت مدرباً من الأقران، من المفيد أن توسّع معرفتك بهذه الاختلافات بهدف تقادي إطلاق الأحكام والتعميم.



الأهداف

في نهاية هذه الجلسة سيتمكّن المشاركون من القيام بالتالي:

- تفسير معنى الهوية الجندرية وتعبير النوع الجندري والتوجه الجنسي.
- استخدام هذه المفاهيم لفهم مختلف الهويات في داخل مجتمع الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال.



الجمهور المستهدف

الجميع



المدة

ساعة واحدة



المواد والتحفيز

- كتابة التعريفات على اللوح الورقيّ القلاب.
- نسخ دراسات الشخصيات (الاطلاع على الصفحة ١٠٠)

٦- ب: الجنس، الهوية الجندرية، التعبير الجندري والتوجه الجنسي

خطوط متواصلة	أنثى	ذكر
الجنس	_____	_____
الهوية الجندرية	_____	_____
تعبير النوع الجندري	_____	_____
التوجه الجنسي	_____	_____

دراسات الشخصيات

حسن يبلغ من العمر ٢٢ عاماً وهو من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. في صغره، كان يحب ارتداء ملابس الفتيات. في سن المراهقة بدأ بالتفكير في نفسه كامرأة. كان أصدقاؤه في المدرسة يسخرون منه بالقول إنه يبدو أجمل من النساء. بعد محاولة تغييره، فقد والداه الأمل وطرداه من المنزل. إنتقل إلى المدينة حيث تعرّف إلى أنيس، سائق تاكسي من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في الـ٢٨ من عمره. وقعا في الحب وطورا علاقة جنسية قوية وانتقلا للعيش معاً.

لطفي من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال ويعمل كتنقي حول تكنولوجيا المعلومات. اكتشف للمرة الأولى أنه ينجذب للرجال وهو في سن المراهقة، لكنه لم يبدأ بممارسة الجنس مع الرجال حتى بدأ يعمل. في أحد الأيام، مازحه زملاؤهم قائلين إن طريقة حملته للكوب تشبه «مثلي الجنس»، لكنه بقي صامتاً ولم يضايقه أحد. عندما بدأ يعمل، أقام علاقات عابرة متعدّدة مع رجال آخرين حتى التقى رامي، وهو يواعده منذ عامين. يحب رامي لعب كرة القدم واحتساء الكحول مع أصدقائه الرجال، ولم يشك أحد يوماً بكونه من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال.

أيمن رجل متزوج في الـ٤٠ من عمره. يتحدّث الناس أحياناً عن «تعايره الجسدية الأنثوية»، غير أنّ الجميع يعتبره رجلاً سعيداً بزواجه. في الواقع، هو يحب ممارسة الجنس مع الرجال في السرّ، وغالباً ما يلتقي بعمال جنس من الرجال. أحد شركائه الدائمين هو سليم الذي يمارس الجنس مع الرجال فقط لقاء المال. هو في الواقع ينجذب جنسياً للنساء ويأمل أن يتمكن في المستقبل من عقد قرانه بصديقته.

مهدي شرطي يبلغ من العمر ٣٠ عاماً. يسخر منه الرجال الذين يعيشون في مجتمعه من طريقة سيره ويشعره ذلك بانخفاض الثقة في تأديته لوظيفته. لديه عشيق رجل وصديقة كذلك، للحفاظ على صورة اجتماعية محدّدة كي لا يشك الناس أنه من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. كما أنه انضم إلى رجال شرطة آخرين لإجبار عمالي الجنس من الرجال على توفير خدمات جنسية مجانية. هو يعاني من هذه الحياة المزدوجة ويتمنى أن يكون أكثر راحة مع نفسه كرجل يمارس الجنس مع الرجال.

٦-ج: فلنتحدث عن الجنس

تمرينان - اختر واحداً منهما. تصوّرنا للجنس هو تمرين عصف ذهني لحثّ المشاركين على التحدّث عن الجنس. الاستطلاع الجنسي التشاركي المجهول المصدر هو استطلاع سرّي يتمّ إنجازه بشكل فردي. يمكن تجميع النتائج وتشاركها لإثارة موضوع الجنس.

١- تصوّرنا للجنس

المواد والتحضير

لوح ورقيّ واحد وأقلام التحديد للجميع.

دليل الخطوة بخطوة

عصف ذهنيّ باستخدام البطاقات

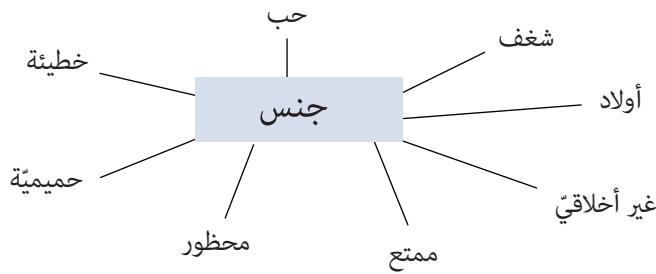
1. ضع كلمة «جنس» على بطاقة في وسط الحائط.
2. وزع البطاقات وأقلام التحديد على المشاركين، واطلب منهم كتابة أول ما يرد إلى أذهانهم عند سماع كلمة «جنس».
3. في فرق من شخصين، أطلب من المشاركين التحدّث عن «مشاعرهم بعد القيام بهذا التمرين».

المعالجة

٤. إسأل المجموعة الكبرى «ماذا تعلّمنا ذلك عن أفكار الناس حول الجنس»؟

أمثلة من ورشة العمل التدريبية حول الوصم في تونس

بماذا تفكر عندما تسمع كلمة «جنس»؟



٢- الاستطلاع الجنسي التشاركي السريّ

ملاحظة للميسر

يدفع هذا النشاط الأشخاص للتفكير بكيفية الافصاح عن المعلومات المتعلقة بخراتهم الشخصية عن النشاط الجنسي. إنّها طريقة جيّدة للبدء بالنقاش. الهدف ليس إتمام الاستطلاع بقدر ما هو مناقشة النتائج. أنت بحاجة إلى ميسرين كحدّ أدنى لإجراء هذا التمرين لتفادي أن تكون وتيرته بطيئة جداً. أحدهما يطرح الأسئلة والآخر يجمع الأجوبة ويدونها على اللوح الورقيّ. تأكد من عدم خلط الأجوبة!

المواد والتحضير

- تحضير بطاقات ورقية صغيرة - إذا كان الفريق مختلطاً استخدم لوناً واحداً للنساء وآخر للرجال. سيحتاج كلّ شخص إلى عشر أوراق (يمكن تديسها معاً لصنع كتيّبات صغيرة إذا رغبت بذلك)
- دوّن الأسئلة (راجع الصفحة ٠٠) على اللوح الورقيّ كي تتمكن من تسجيل الأجوبة بسرعة
- أبعد الكراسي عن بعضها كي يتمكن المشاركون من الجلوس على انفراد.



ملاحظة للميسر

إنّ هذين التمرينين مصمّان لمساعدة الأشخاص على مواجهة مخاوفهم والتحدّث بشكل منفتح عن الجنس. إن الهدف هو التشجيع على الحوار عن السلوكيات والأحكام المرتبطة بالجنس وبالنشاط الجنسي. اختر واحداً من هذين التمرينين الذي تعتبره الأكثر ملاءمة للجمهور والإطار.



الأهداف

- في نهاية هذه الجلسة سيتمكن المشاركون من:
- التحدّث بشكل أكثر انفتاحاً عن الجنس وعن مشاعرهم بشأن الجنس.
- تحديد كيفية ارتباط المحرّمات الجنسية بوصم الأشخاص المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشريّ والفئات السكانية الرئيسية الأخرى.



الجمهور المستهدف

الجميع



المدة

١٥ دقيقة

دليل الخطوة بخطوة

١. أعط مقدمة للتمرين. أوضح أن الاستطلاع سرّي، وأنّ ما من أحد سيعرف ما كانت إجابات الآخر. لضمان السريّة، على المشاركين الجلوس على انفراد كي لا يرى أحدهم ما يكتبه الآخر. على الجميع استخدام قلم من لون واحد. وزّع الأوراق الصغيرة العشر على كلّ مشارك.
٢. إطرح السؤال الأول (راجع النماذج عن الأسئلة في الصفحة ١٠٠) واطلب من المشاركين وضع علامة ✓ أو X على الورقة الأولى بحسب ما إذا كان جوابهم على السؤال الموافقة أو الرفض. أطلب منهم خلط الأوراق لضمان السريّة.
٣. أحد الميسرين يجمع الأوراق في سلّة ويعدّ النتائج ويدوّنّها على اللوح الورقيّ، فيما يطرح الآخر السؤال التالي (لا تقدّموا النتائج في هذه المرحلة).
٤. إستمر على هذه الوتيرة حتى انتهاء الأسئلة.
٥. إجمع كلّ الأجوبة على اللوح الورقيّ القلاب، وقدم الأجوبة على مراحل لإفساح المجال أمام الحوار. إطرح أسئلة مثل: «ما هو رأيك بهذا الجواب؟ هل تفاجأت؟»

المعالجة

٦. إسأل المشاركين:

- كيف كان التمرين؟
- كيف شعرت وأنت تجيب عن هذه الأسئلة؟
- ماذا تعلمت من هذه العمليّة، ومن الاستطلاع؟

تلخيص

- الجنس موضوع من المهمّ مناقشته عندما نحاول إلقاء الضوء على الوصم. وفيروس نقص المناعة البشريّ مرتبط حتماً بالجنس لأنّ طريقة انتقاله الأساسيّة هي من خلال الجنس. ولكن تصعب أحياناً مناقشة هذا الموضوع بسبب المحرّمات الثقافيّة والمشاعر الشخصيّة والتقاليد.
- كمدربين على فيروس نقص المناعة البشريّ ممرّكة موضوع الجنس بطريقة دقيقة وحساسة، يمكننا المساهمة في مواجهة العقبات لنتمكّن من التحدّث عن الجنس عبر ألعاب بسيطة.

نموذج عن الأسئلة

١. هل تشعر أنّه بإمكانك التحدّث عن الجنس بحريّة إلى أصدقائك المقربين؟
٢. هل تستمتع بالجنس؟
٣. ما هو عدد الشركاء الجنسيّين الذين جمعتك بهم علاقة في العام الماضي؟
٤. هل دفعت المال يوماً لقاء الجنس؟
٥. هل استخدمت يوماً المخدّرات أو الكحول لتتشرع بالجابيّة الجنسيّة؟
٦. هل تحب الجنس الفمويّ؟
٧. هل تعرف شخصاً متعاشياً مع فيروس نقص المناعة البشريّ؟
٨. هل خضعت يوماً لفحص فيروس نقص المناعة البشريّ؟
٩. هل تستمتع بالتقبيل والمعانقة من دون ممارسة الجنس؟
١٠. هل استخدمت الواقي الذكريّ في المرّة الأخيرة التي مارست فيها الجنس؟

٦-٥: حمل الواقي (والمادة المزلقة) يحمل الوصم



ملاحظة للميسر

يتمّ تبسيط رسائل متعدّدة عن الوقاية من فيروس نقص المناعة البشريّ. تتمحور هذه الرسائل حول أهميّة استخدام الواقي وأنّ حملته والتحدّث عنه واستخدامه أمر سهل. إن الرسائل التي تستهدف الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال وعاملي الجنس غالباً ما تتمحور حول أهميّة استخدام المزلق المصنوع أساساً من الماء مع الواقي. غير أنّ الكثير من الأشخاص - وخاصة النساء - يخافون من التعرّض للوصم والأحكام إذا تحدّثوا بحريّة عن الواقي والمزلق. يؤمّن هذا التمرين فرصة لإلقاء الضوء على الوصم.

التحدّث عن الواقي والمزلق يؤدّي حتماً إلى التحدّث عن الجنس. إحرص على التطرّق إلى الموضوع مع الأخذ بالاعتبار مستوى حساسيّته، خاصّة إذا كنت تدرب مجموعة مختلطة. يمكنك أن تقسم المجموعة إلى فريقين مختلفين بحسب النوع الجندريّ لتأدية لعبة الأدوار إذا شعرت أنّ ذلك ملائم أكثر، ومن ثمّ تطلب من المجموعتين العودة للعمل معاً في مرحلة المعالجة. يمكن تكييف سيناريوهات لعبة الأدوار لتتلاءم مع الإطار.



الأهداف

في نهاية هذه الجلسة سيتمكّن المشاركون من:

- فهم كيف أنّ حمل الواقي الذكريّ والمزلق يعرضان للوصم.
- فكر في طرق مختلفة لمواجهة الوصم عند التحدّث عن فيروس نقص المناعة البشريّ.



الجمهور المستهدف

الجميع



المدّة

ساعة واحدة



المواد والتحصير

- حزمة من الواقي الذكريّ
- ألواح ورقية وأقلام التحديد

يبدأ النشاط بعصف البطاقات، ثم يعمل المشاركون في فرق عمل صغيرة للقيام بلعبة الأدوار حول الموقف من الواقي في حالات مختلفة. شجّع المشاركين على التفكير في الموقف من المزلق ومن الواقي كذلك.

دليل الخطوة بخطوة

١. إسأل المشاركين إذا كان أحدهم يحمل واقياً. قل لهم أنهم بحاجة إليه للقيام بالتمرين التالي. لاحظ ما إذا كان المشاركون يشعرون بالحريّة لسؤال بعضهم البعض عمّا إذا كان أحدهم يحمل واقياً. كيف يشعرون برأيك. ماذا يحصل عندما تطرح السؤال؟

٢. علّق الواقي على الحائط. قسّم المشاركين إلى مجموعات من شخصين واطرح السؤال التالي «هل يحمل الواقي الوصم؟ إذا كان الجواب نعم، أوضح لماذا». أطلب من المجموعات تدوين نقاطها على البطاقات وتعليقها على الحائط. تحاوروا.

لعبة الأدوار

٣. قسّم المشاركين إلى مجموعات عمل صغيرة ووزع عليهم سيناريوهات لعبة الأدوار (إستخدم أحد السيناريوهات أدناه أو سناريو خاص بك). أطلب من المشاركين تحضير لعبة الأدوار على أساس السيناريو لعرضه على المجموعة.

لعبة الأدوار أ: تطلب أمّ من ابنها اقتراض بعض المال. وهو يُخرج محفظته، تقع حزمة من الواقي الذكريّ على الأرض.

لعبة الأدوار ب: يتحدّث شريكان عن ممارسة الجنس معاً للمرة الأولى، فيُخرج أحدهما من جيبه حزمة أوقية.

لعبة الأدوار ج: مجموعة من الأصدقاء يتحدّثون مع بعضهم البعض في أحد المنازل. يُخرج أحدهم حزمة أوقية ثم يبدأ الحديث عن الدين والأخلاق. يقول أحد الأصدقاء أنّه متدين جداً وأنّ الحديث عن الواقي يزعجه.

لعبة الأدوار د: ثنائيّ من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال - أحدهما عرف مؤخراً أنّه مصاب بفيروس نقص المناعة البشريّ، يتحدّثان عن المستقبل ويُخرج أحدهما حزمة أوقية من جيبه.

٤. بعد مشاهدة كلّ ألعاب الأدوار، تناقشوا حول ما يلي:

- كيف يمكننا مواجهة الوصم المتعلّق بالواقي؟
- ما هو الأمر الذي يساهم في تغيير صورة الواقي كي تصبح أكثر ارتباطاً بالمسؤوليّة؟

تلخيص

- التحدّث عن الواقي ليس دوماً بالأمر السهل. هناك عدد كبير من الناس الذين يكوّنون الافتراضات عن السلوك الجنسيّ للشخص المعنيّ أو عن ماضيه في حال كان يحمل الواقي.
- من الصعب أكثر على النساء مناقشة موضوع الواقي بشكل منفتح. يمكن اعتبارهنّ عاملات جنس أو طليقات أو غير مخلصات.
- في العلاقات، يمكن أن يفترض شركاؤك أنّك مصاب بفيروس نقص المناعة البشريّ أو أنك تفترض أنّهم هم المتعايشون بالفيروس، إذا أصريت على استخدام الواقي.
- علينا تغيير الوضع كي يعتبر من يرانا نحمل الواقي أنّنا مسؤولون عن صحتنا الجنسيّة.
- إذا تحدّثنا بحريّة عن الواقي، يمكننا أيضاً التحدّث عن الوقاية من فيروس نقص المناعة البشريّ أو الأمراض الأخرى المنقولة جنسياً في الوقت عينه.
- قليلون هم من يتمتّعون بالوصول إلى المزلق المصنوع أساساً من الماء لأنه يُباع في الصيدليّات بأسعار تفوق قدرة الأشخاص الذين يحتاجون إليه.
- غالباً ما يحمل المزلق الوصم نفسه الذي يحمله الواقي.

الفصل السابع: التعامل مع الوصم والكفاح من أجل حقوقنا

يساعد هذان التمرينان المشاركون على مواجهة الوصم عبر التركيز على الحقوق، وبناء مهارات تأكيد الذات وتشارك الاستراتيجيات بهدف التعامل مع الوصم.



أحيانًا حتى الذين يهتمون لأمرك ورفاهيتك يمكنهم أن يشعروك بالوحدة وبأنك مختلف.

الفصل السابع

٧-أ: الوصم، تأكيد الذات وحقوق الإنسان

يتوزع المشاركون ضمن مجموعات عمل صغيرة لتحديد حقوق المجموعات المهمشة التي يتم انتهاكها. وفي المجموعة الكبيرة أمام الجميع، يفكرون بمعنى تأكيد الذات ويتمرنون على استعمال المهارات في لعبة أدوار افتراضية يؤديها المشاركون في مجموعات من شخصين.

ملاحظة للميسر

يساعد هذا التمرين على إدراك أن لكل شخص حقوقه بغض النظر عن وضع فيروس نقص المناعة البشري لديه، وعن ميوله الجنسية وعن نمط حياته. ويجب ألا يُحرَم من هذه الحقوق لمجرد كونه يتعايش مع فيروس نقص المناعة البشري أو لكونه رجلاً يمارس الجنس مع الرجال. فالحقوق تتوافق مع المسؤوليات ويجب إدراك ذلك أيضاً من خلال النقاش.

الوصم والتمييز يؤديان إلى انتهاك الحقوق سواء ضمن العائلة أو في مكان العمل أو المجتمع. قد يشكّل تعلّم مهارات تأكيد الذات استراتيجية فعّالة تساعد على مكافحة الوصم والدفاع عن الحقوق.

يجب أن تُمارَس مهارات تأكيد الذات في إطار ثقافيّ محدّد. ففي بعض الثقافات، تأكيد الذات قد يُفسّر في بعض الثقافات بمقاطعة حديث، مثلاً، يردّ شاب بوقاحة على شخص أكبر منه سناً أو أحياناً تردّ امرأة على رجل.

هذا وتؤثر علاقات القوة أيضاً على مدى فعالية تأكيد الذات. فإذا ما أفرطت في استخدام مهارة تأكيد الذات مع مدير قد يطردك من العمل في نهاية المطاف!

دليل الخطوة بخطوة

١. تقسيم المشاركين إلى أربع مجموعات: الأشخاص المتعايشون مع فيروس نقص المناعة البشري، الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، مستخدمو المخدرات وعاملو الجنس.

٢. لطلب من كل مجموعة مناقشة:

- ما هي بعض الحقوق التي قد تُنتهك إذا ما كنّا نتعايش مع فيروس نقص المناعة البشري/اعلمي الجنس/ رجلاً يمارس الجنس مع الرجال/ مستخدمو المخدرات؟ (كلّ بحسب مجموعته)
- كيف يتم انتهاك هذه الحقوق؟
- على المشاركين تحديد كلّ حقّ وإعطاء مثل عن كيفية انتهاكه.

التقرير أمام الجميع

٣. بعد تعليق أوراق اللوح الورقيّ القلّاب في الصالة، على كلّ مجموعة أن تتجوّل وتعاين الأوراق وهي تستمع إلى التقارير حول التمرين. بعد أن تنتهي كلّ المجموعات من تقديم تقاريرها، يطرح السؤال التالي: «ما هي النقاط المشتركة بين المجموعات؟»

الهمس والعصف الذهنيّ

٤. الطلب من كلّ مشارك مناقشة السؤال التالي مع الشخص الذي يجلس بجانبه: «ما الذي نعينه بتأكيد الذات؟» جمع إجابات كلّ مجموعة من شخصين وكتابتها على اللوح الورقيّ القلّاب.

٥. تقديم التعريف ومقارنته بالإجابات. تفسر كيفية استخدام تأكيد الذات في مكافحة الوصم والدفاع عن الحقوق. التركيز على أهمية استخدام تأكيد الذات في السياق الصحيح مع احترام الحساسيات الثقافية.

تأكيد الذات هو

أن تطالب بحقوقك؛ أن تقول كيف تريد أن تجري الأمور؛ أن تكون حازماً فتدافع عن معتقداتك؛ أن تكون على طبيعتك؛ أن تطالب بمساحتك عبر التشبّث بقيمك؛ أن تتخذ قراراتك بنفسك؛ أن تسعى للحصول على التقدير؛ ألا تكون سلبياً؛ ألا تكون هجوماً؛ أن تحاول الحصول على ما تريده؛ أن تكون واثقاً بنفسك.

تعريف تأكيد الذات

تأكيد الذات هو أن تعبرَ عما تفكر فيه وعمّا تشعر به وتريده، بطريقة واضحة وصريحة تكون مفيدة لك وللآخرين، وهو يقضي بالألا تكون هجوماً أو تظهر غضبك.

الأهداف



في نهاية هذه الجلسة سيتمكن المشاركون من:

- تحديد بعض الحقوق التي تُنتهك إذا ما كنّا نتعايش مع فيروس نقص المناعة البشري أو كنّا ننتمي إلى مجموعة مهمشة.
- تحديد حالات قد نُحرَم فيها من حقوقنا.

الجمهور المستهدف



الجميع

المدة



ساعة واحدة

المواد والتحضير



- كتابة إسم كلّ مجموعة في أعلى اللوح الورقيّ القلّاب ورسم خطّ عاموديّ في وسط الورقة.
- كتابة تعريف تحديد الذات (أنظر أدناه).

فكرة نشاط



جربوا تقنيات تأكيد الذات هذه مع أصدقائكم وأخبرونا كيف جرت الأمور.

٧-أ : الوصم، تأكيد الذات وحقوق الإنسان

ممارسة تأكيد الذات - لعبة أدوار افتراضية متزامنة في مجموعات مؤلفة من شخصين

٦. يؤدّي الميسرون لعبة أدوار افتراضية قصيرة جدًا يظهرون فيها شخصًا لا يظهر تأكيد الذات، ويقومون بعدها بتمثيل الحالة عينها على أن يُظهر الشخص في هذه المرة تأكيدًا للذات.

٧. دعوة المشاركين إلى الوقوف في صفين متوازيين، صفّ مقابل الآخر، وإلى أن يشكّل كلّ شخص مجموعة مع الشخص الذي يقف قبالة. الطلب بعدها من كلّ مجموعة من شخصين تقاسم الأدوار على أن يمارس شخص الوصم ويدافع الشخص الآخر عن حقوقه.

٨. قراءة سيناريو (أنظر الأمثلة أدناه) أو تأليف سيناريو انطلاقًا من مثال، من عمل المجموعات السابق حول كيفية انتهاك الحقوق.

٩. الطلب بعدها من كلّ المجموعات القيام بالتمرين في الوقت عينه. بعد بضع دقائق، أصرخ «توقّفوا!» واطلب من المشاركين أن يقفوا في دائرة واطلب من بعض المجموعات تأدية لعبة الأدوار الافتراضية. بعد مشاهدة بعض التمارين، توقّف واسأل:

- ماذا حصل؟ ماذا شعرت؟ هل أظهروا تأكيدًا للذات؟
- ما الذي أحدث الفرق - نبرة الصوت، اللغة، وضعية الجسم، الثقة بالنفس؟
- ١٠. قراءة سيناريو آخر واتباع التقنية عينها.

المعالجة

١١. طرح السؤال التالي على المشاركين: ما الذي تعلّمناه من هذا التمرين؟

ملخص

- الدفاع عن حقوقنا هو إحدى وسائل مكافحة الوصم. يمكننا استخدام مهارات تأكيد الذات لمساعدتنا في تفاعلاتنا الفردية بهدف إسماع صوتنا.
- المشاركة مع الآخرين في نشاط جماعي يساهم في نشر الوعي حول التمييز الذي نواجهه. يمكننا استعمال مهارات تأكيد الذات لإبداء آرائنا.
- عندما يتداخل انتهاك حقوقنا مع مسائل قانونية أو مسائل مرتبطة بالسياسات، قد نحتاج إلى الأخذ برأي الآخرين وإلى طلب دعمهم.

أمثلة عن سيناريوهات

- أحدكم رجل يمارس الجنس مع الرجال ولكنه لم يطلع عائلته بذلك، والآخر هو الأخ الأصغر الذي لا ينفك يسألك لماذا لم تتزوج؟
- أحدكم عامل جنس والآخر جاره. اكتشف الجار للتو ما تقوم به لكسب عيشك ومنع أولاده من اللعب مع أولادك.

٧-ب : استراتيجيات للتعامل مع الوصم

الهمس والعصف الذهني بالبطاقات حول استراتيجيات التعامل الفردية، يليه عمل في مجموعات صغيرة لاختبار الاستراتيجيات من خلال لعبة أدوار افتراضية.

دليل الخطوة بخطوة

عملية التفكير

١. دعوة المشاركين إلى تشكيل مجموعات من شخصين للتفكير في الاستراتيجيات الشخصية التي يستخدمونها للتعامل مع الوصم والتمييز. طرح الأسئلة التالية:

- كيف نتعامل مع الوصم في حالات مختلفة؟
- كيف نحمي أنفسنا من آثار الوصم والتمييز أو نخفف من وطأتها؟

دعوة كل مجموعة من شخصين إلى كتابة كل استراتيجية على بطاقة مختلفة وتعليق البطاقات على الجدار. الطلب من أحد المشاركين أو من مشاركين اثنين ترتيب البطاقات بحسب الفئات المماثلة.

مجموعات عمل صغيرة

٢. تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة ودعوة كل مجموعة لاختبار استراتيجية واحدة من الاستراتيجيات (على كل مجموعة أن تختار استراتيجية من فئة مختلفة). دعوة المجموعات إلى تأدية لعبة أدوار افتراضية قصيرة لإظهار الاستراتيجية.

المعالجة

٣. بعد مشاهدة كافة ألعاب الأدوار الافتراضية، طرح السؤال التالي على المجموعة: «كيف ندعم بعضنا البعض للتعامل مع الوصم؟» بعد كل فكرة، طرح الأسئلة التالية: «هل هذا واقعي؟ كيف يساهم ذلك في دعمك؟» كتابة الأفكار على اللوح الورقي القلاب.

أمثلة من لجنة منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا

استراتيجيات لدعم بعضنا البعض للتعامل مع الوصم
مشاركة الاستراتيجيات مع الأصدقاء في مجموعات بؤرية؛ عقد اجتماعات دورية؛ التخطيط لنشاطات تساهم في تطوير حس الانتماء إلى مجموعة كالحلقات والحفلات والمهرجانات واللقاءات؛ التكلم بصراحة داخل مجموعات الدعم؛ تنظيم جلسات خاصة بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال لتنمية مهارة تأكيد الذات لديهم.

ملخص

- كلنا نجد طرقاً مختلفة للتعامل مع الوصمة. أحياناً نتجاهل الوصمة وأحياناً نتحداها وأحياناً ننضم مع غيرنا لأخذ القوة والحماية.
- دعم الأصدقاء والأقران في مواقف مشابهة قد يساعدنا في التغلب على الوصمة وفي ضمان عدم انعزلنا.



ملاحظة للميسر

هذا التمرين مُصمَّم لِيُطبَّق مع مشاركين من مجموعات مهمشة (أو فئات سكانية رئيسية) بهدف اكتشاف خبراتهم مع الوصم وكيفية تعاملهم معه.



الأهداف

- في نهاية هذه الجلسة، سيتمكن المشاركون من:
- التعرف على استراتيجيات مختلفة للتعامل مع الوصم.
- اكتشاف آليات مختلفة للتعامل مع الوصم وكيف يمكن للمجموعات أن تدعم بعضها البعض.



الجمهور المستهدف

الفئات السكانية الرئيسية



المدة

ساعة واحدة



المواد والتحضير

- لوح ورقي قلاب، بطاقات، أقلام تحديد.

يقدم هذان التمرينان أفكارًا حول نشاطات لما بعد ورشة العمل. على كلّ تمرين خاصّ بالوصم أن يؤدي إلى إطلاق أعمال لمواجهة الوصم وتغييره.



الإحساس بأنّ الجميع يشيرون بإصبعهم عليك بسبب ما أنت عليه.

الفصل الثامن

٨-أ : البدء برؤية – عالم خالٍ من الوصم

تمرين بسيط ومبتكر يتخيّل فيه المشاركون ويرسمون صورة كبيرة مشتركة لعالم خالٍ من الوصم.

دليل الخطوة بخطوة

١. وزع أقلام التحديد. دعوة المشاركين إلى رسم صور وكتابة كلمات لتطوير رؤية المجموعة حول عالم خالٍ من الوصم. تخصيص ١٥ دقيقة أو أكثر تبعاً لحجم المجموعة.
٢. دعوة المشاركين بعدها إلى التحدّث عن رسوماتهم. طرح الاسئلة التالية:
 - ماذا يعني هذا الرسم؟
 - ما هي أنواع التغييرات التي تتصوّرونها؟
٣. إجراء نقاش مع أعضاء المجموعة حول التدابير التي يمكنهم اتخاذها بعد ورشة العمل بهدف التوجّه نحو تحقيق هذه الرؤية. كتابة الافكار على اللوح الورقيّ القلاب.

أمثلة من ورشة العمل التدريبية الإقليمية في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا حول الوصم

عالم خالٍ من الوصم

- عندما نتكلّم عن هذا الموضوع مع أسرتنا المباشرة نحصل على الدعم والحب.
 - نحن مجتمعون ومتضامنون ولم نعد معزولين ونحاول الاختباء.
 - حياتنا نشطة ومنتجة ونشعر بالرضا عن أنفسنا.
 - نحن نؤدّي دوراً فاعلاً في تثقيف الآخرين.
- ما الذي يمكننا القيام به لبناء هذا العالم؟
- تعزيز الفهم حول فيروس نقص المناعة البشريّ والإيدز، وتقليل المخاوف بشأنه.
 - تثقيف المجتمع للتوقّف عن إشعارنا بالخجل وعزلنا.
 - جعل قادة المجتمع يعتمدون سلوكاً جديداً ويعرّزون مثل هذا السلوك.



ملاحظة للميسر

يساعدنا هذا التمرين على التفكير في العالم الذي يجب أن نسعى إلى تشييده - نقطة انطلاق للتخطيط لإطلاق الأعمال.



الأهداف

- في نهاية هذه الجلسة، سيتمكّن المشاركون من:
 - بدء تحديد شكل نتائج التداخلات الناجحة.
 - تحديد بعض المعوقات الأساسية لمواجهة الوصم.
 - تحديد الإجراءات الخاصة التي يتعيّن اتخاذها لمواجهة الوصم.



الجمهور المستهدف

الجميع



المدة

نصف ساعة



المواد والتحضير

- لصق أوراق من اللوح الورقيّ القلاب لتشكيل ورقة كبيرة واحدة - تغطية الجدار أو وضعها على الأرض.
- أقلام تحديد، أقلام ملونة، أقلام رصاص للمشاركين.

٨-ب : مواجهة الوصم في مؤسّساتنا

هذا التمرين مخصّص للمنظّمات والمؤسّسات. يبدأ التمرين بتحديد مختلف أشكال الوصم المُمارَس عبر القيام بجولة في المبنى. بعد بيان المعلومات، يخطّط المشاركون لعقد اجتماع يهدف إلى مناقشة كيفية معالجة الوصم الذي تمّ التعرّف إليه.

ملاحظة للميسر

يقدم هذا التمرين مقارنة بسيطة لتحديد الوصم في مختلف المؤسّسات، ويقترح أساليبًا لإطلاق نقاش مع الموظفين وأفراد المجتمع لمعالجة هذا الوضع.

يمكن استخدام التمرين كجزء من تدريب حول الوصم في مكان العمل. الرجاء التأكّد من الحصول على إذن من المؤسّسة قبل المباشرة بالتمرين.

يمكنك مساعدة المشاركين على التخطيط لهذا التمرين بحلول نهاية ورشة العمل على أن يطبقوه في منظّماتهم أو مع موظّفين من منظّمات أخرى. تكثّر فرص نجاح هذا التمرين في المرافق الصحيّة أو الجامعات أو حتى في القوآت المسلّحة.

دليل الخطوة بخطوة

جولة ومناقشة «تحديد الوصم»

١. تشكيل مجموعة مشتركة تضمّ موظّفين من المؤسّسة وأفرادًا من المجتمع (هما في ذلك أشخاصًا متعايشين مع فيروس نقص المناعة البشريّ أو عائلات وأصدقاء تأثّروا بفيروس نقص المناعة البشريّ وأعضاء مجموعات مهمّشة). سوف تقوم هذه المجموعة بجولة ومناقشة لتحديد الوصم.

٢. إعطاء التوجيهات للمجموعة مسبقًا. مناقشة الأهداف والأمور التي سيبحثون عنها - أي الأماكن والنشاطات التي يشكّل فيها الوصم مشكلة. مناقشة أيضًا كيفية استخلاص المعلومات والتخطيط للعمل.

٣. القيام بجولة لتحديد الوصم.

٤. تدوين الملاحظات خلال الجولة وتسجيلها على أوراق من لوح وركيّ قلب. عرض مختلف الإدارات أو الأقسام والنشاطات داخل المؤسّسة بالإضافة إلى الأماكن التي يحصل فيها الوصم.

استخلاص المعلومات

٥. عقد اجتماع مشترك مع الموظّفين في المؤسّسة ومع أفراد المجتمع لمناقشة التالي:

- ما هي أشكال الوصم الأساسيّة التي جرى التعرّف إليها؟
- ما هي أسبابها؟
- ما هي الخطوات التي يمكن اتخاذها لتفادي هذه المشاكل؟

٦. تطوير خطة عمل تحدّد:

- نشاطات التغيير المحدّدة
- من سيتولّى تنفيذ كلّ نشاط، والفترة الزمنيّة المحدّدة لذلك
- المسائل المرتبطة بالسياسات التي ستساعد على تغيير الوصم (على سبيل المثال تطوير ميثاق خاص بالعملاء أو خدمة خالية من الوصم)
- ما هي المؤشّرات التي ستدلّ على أنّ المشكلة قد عولجت

٧. التأكّد من أنّ المجموعة متفّقة حول آليّات متابعة هذه الإجراءات. تحديد تاريخ لمراجعة التقدّم الذي تمّ إحرازه. يمكن العمل على خطط العمل المفضّلة مع كلّ قسم على حدة (مثلًا: العيادة، التمريض العام) لكي يشعر كلّ قسم بالالتزام بالخطط التي عليه تطبيقها.

الأهداف

في نهاية هذه الجلسة، سيتمكّن المشاركون من:

- تحديد نقاط الوصم داخل مختلف المؤسّسات.
- تطوير خطط عمل لإحداث تغييرات محدّدة داخل المؤسّسات، بهدف التخفيف من التمييز والوصم المرتبطين بفيروس نقص المناعة البشريّ.

الجمهور المستهدف

الجميع - مثاليّ لبرنامج خاصّ بمكان العمل أو عندما يكون جميع المشاركين ينتمون إلى مؤسّسات مماثلة

المدة

ساعة واحدة إلى ساعتين

المواد والتحصير

- يحتاج هذا التمرين إلى الكثير من التخطيط. على المشاركين فيه أن يحصلوا على إذن للقيام بجولة تفقديّة لتحديد الوصم، وعلى التزام من الإدارة بعقد اجتماع للمتابعة وتطوير خطة عمل.
- إذا كان بعض أعضاء المجموعة يلتقون لأول مرة، يجب التحضير للعبة تمهيدية ولنشاط تحمية قبل البدء بالجولة.

أمثلة من الورشة التدريبيّة حول الوصم التي جرى تنظيمها في بيروت

مواجهة الوصم في مؤسّساتنا

قاعة الانتظار

ينهمك المرضى بالثرثرة على المرضى الآخرين وهم يجلسون في قاعة الانتظار. الوصم موجّه نحو الأشخاص الذين يشتبهون بأنهم يتعايشون مع فيروس نقص المناعة البشريّ. هم يرمقونك وينظرون بعدائيّة إلى طريقة لبسك ومشيّتك.

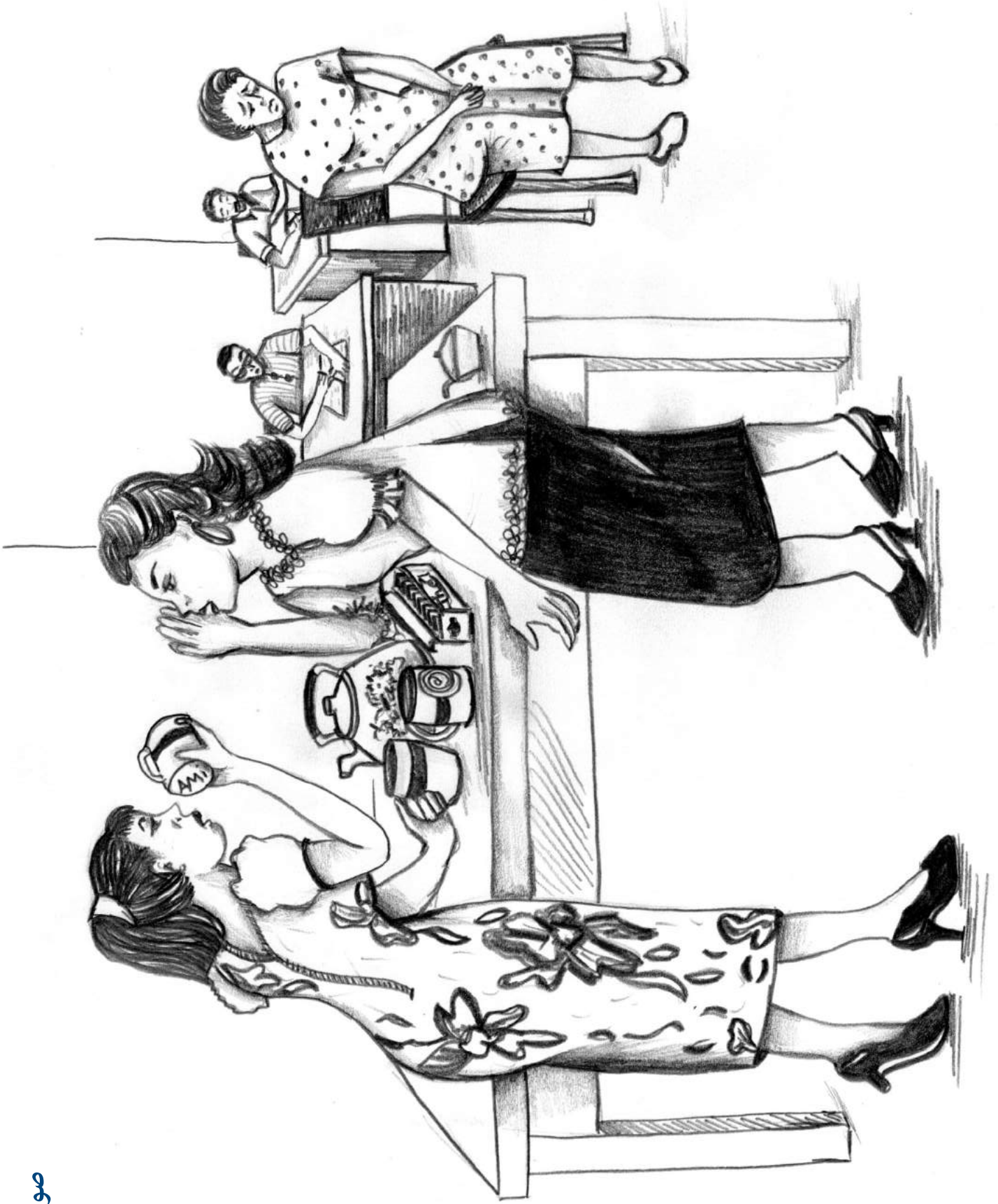
حرم الجامعة

في المكتبة، لن يجلس الناس بجانبك إذا كانوا يعرفون أنّك من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. تشعر بالنميمة والعزلة في بيت الطلبة. يدي المحاضرون بتعليقات تنمّ عن رهاب المثليّة أمام الطّلاب.

في الثكنات

يُطلّب منك التصرّف كـ«رجل حقيقيّ». تشعر بالإقصاء إذا ما شكّ الناس أنّت تتعايش مع فيروس نقص المناعة البشريّ. تفرط في تناول الكحول عندما تشعر بالعزلة. تغيّب من دون أيّ إذن رسميّ عندما تتعرّض للوصم.

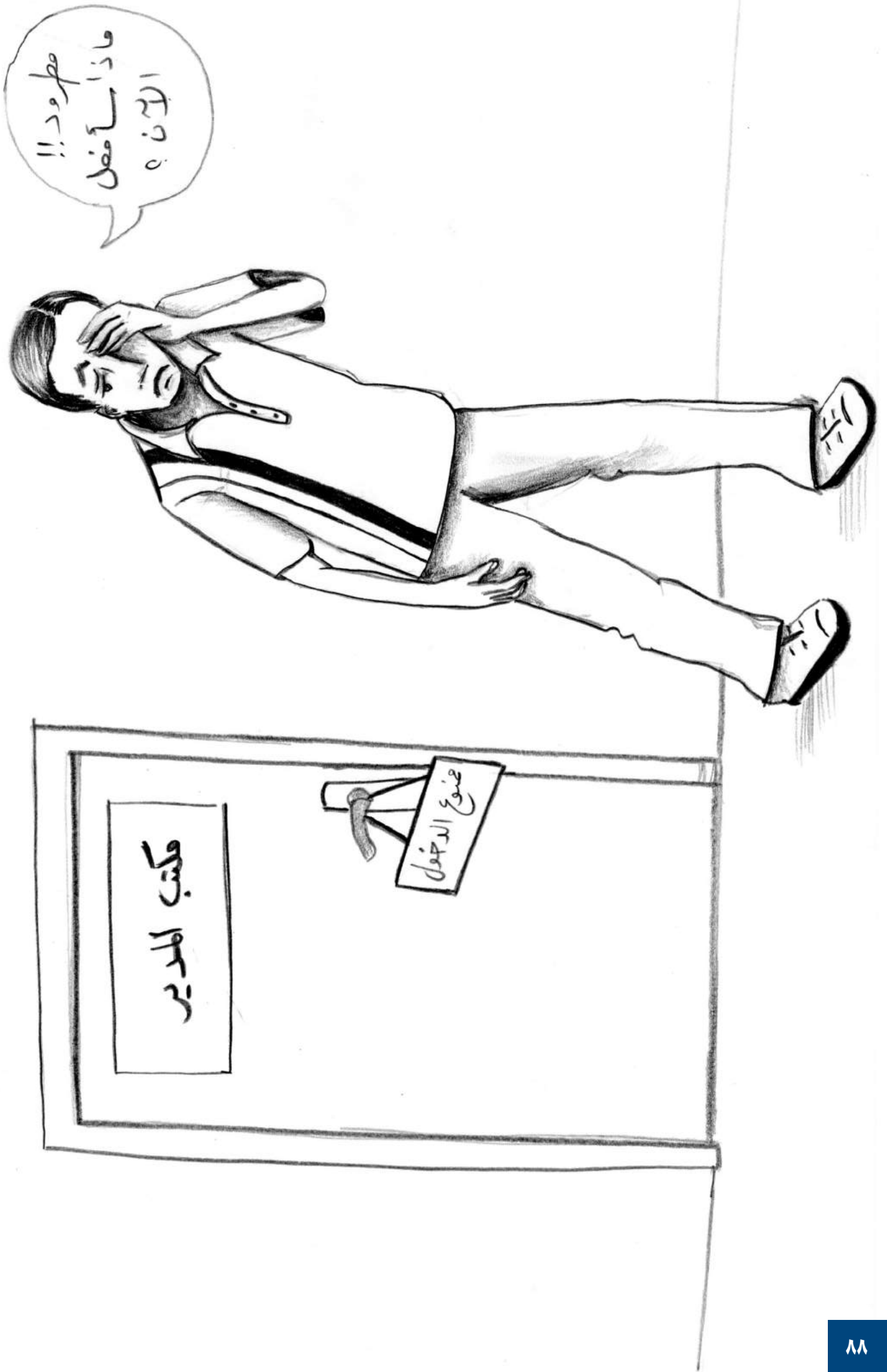
الملحق الأول: صور عن الوصم



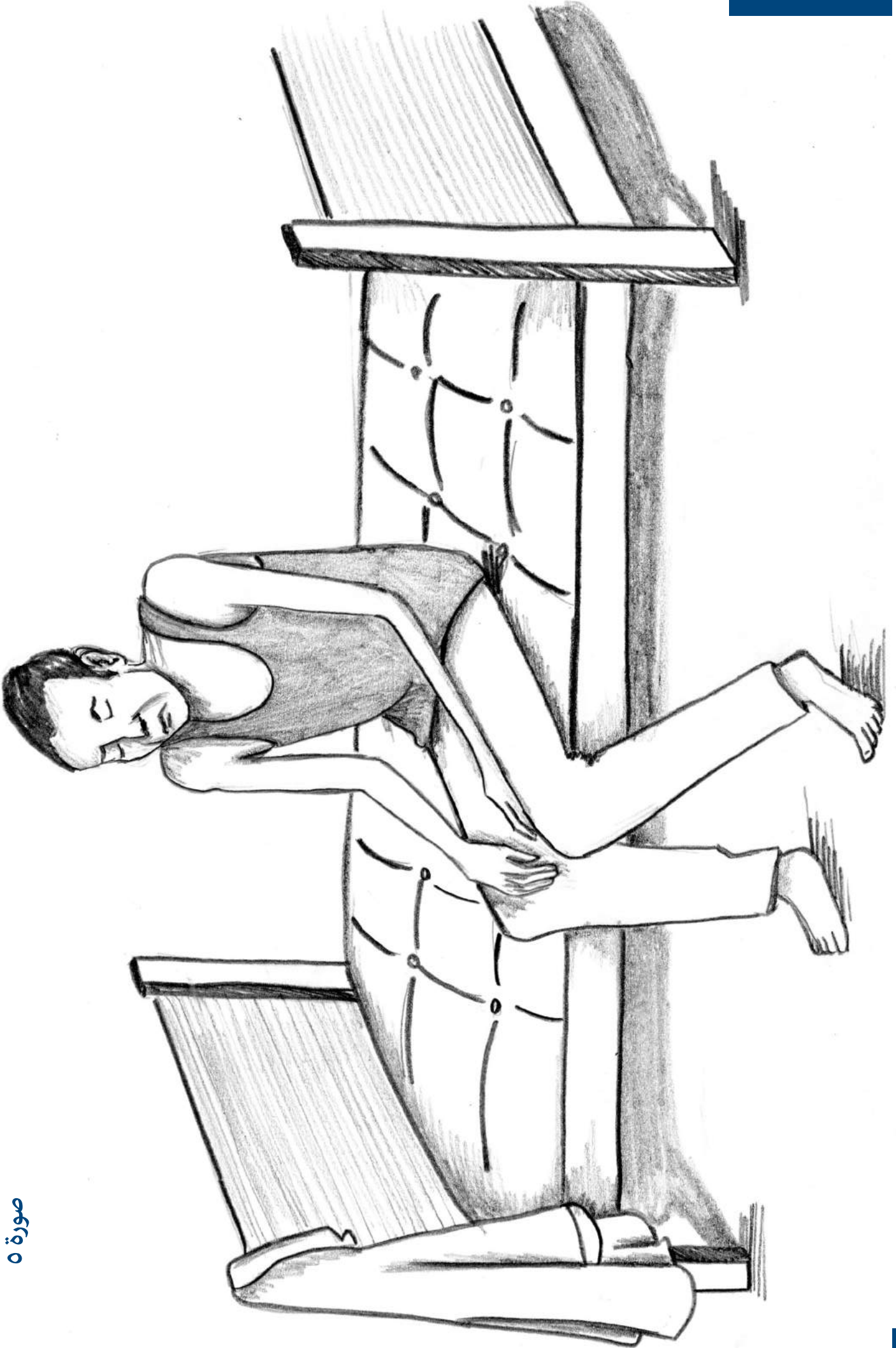
صورة ١



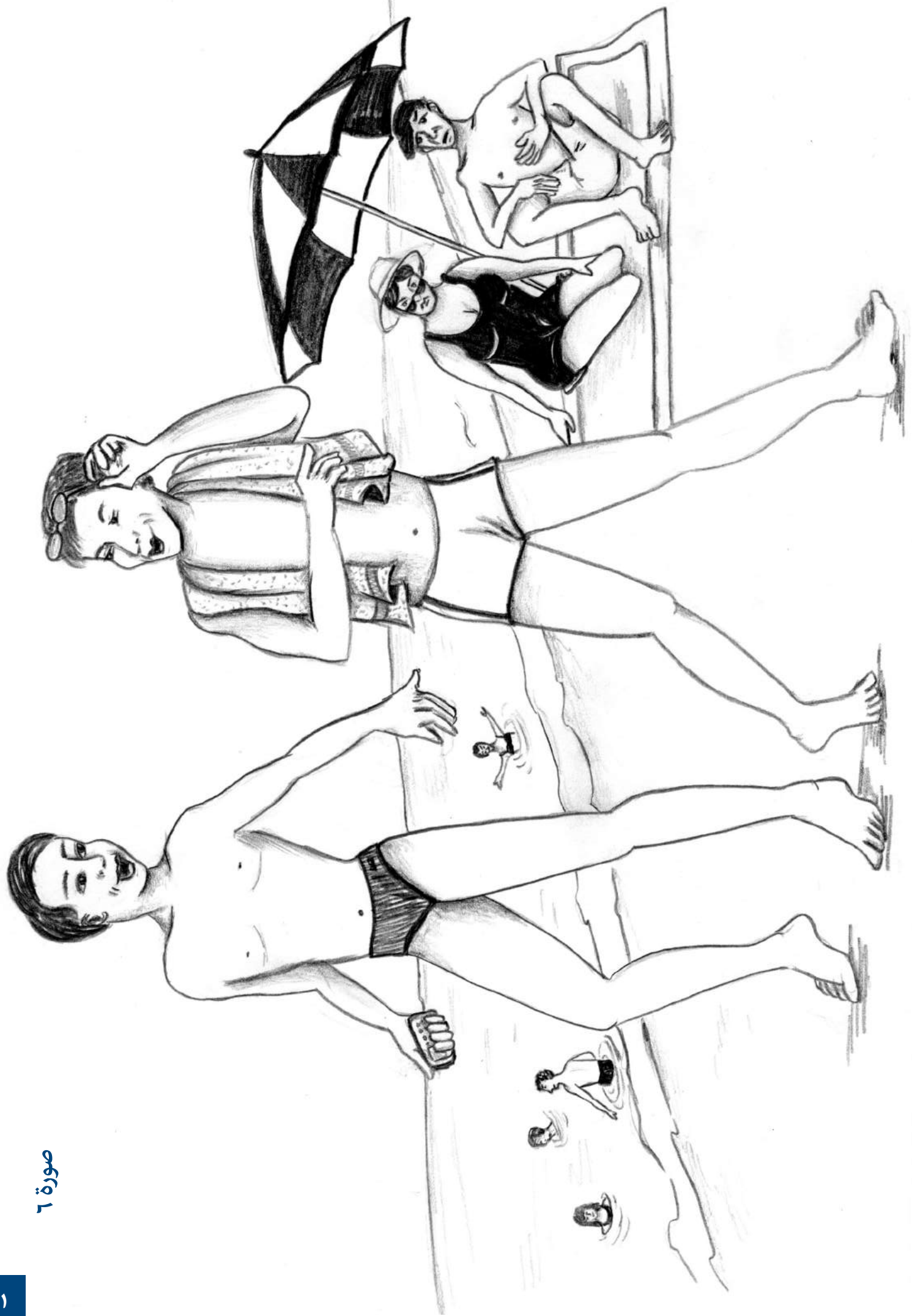
صورة ٢



صورة ٣



صورة ٥



صورة ٦



صورة ٧



صورة ٨

الملحق الثاني: رسائل إيجابية من القرآن الكريم والحديث الشريف* حول الرحمة والعدالة والمستضعفين

عن المستضعفين

- وَنُرِيدُ أَنْ نَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتُضِعُوا فِي الْأَرْضِ وَنَجْعَلَهُمْ أَهْمًا وَنَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِينَ. (القرآن الكريم، سورة القصص، الآية ٥).

عن الوصم ورفض الآخر والاستهتار به

- يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ... (القرآن الكريم، سورة الحجرات، الآية ١١).
- وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ.

عن احترام خصوصية الآخر**

- يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا.
- أَيُّحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ. (القرآن الكريم، سورة الحجرات، الآية ١٢).

عن الحب والمودة بين الشريكين

- وَمَنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ. (القرآن الكريم، سورة الروم، الفصل ٣٠، الآية ٢١).

كل البشر متساوين أمام الله

- يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ. (القرآن الكريم، سورة الحجرات، الآية ١٣).

عن رعاية المرضى ودعمهم

- تقول عائشة رضي الله عنها إن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) كان يقول لمريض عندما يزوره «اللهم رب الناس أذهب البأس، أشف أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقمًا». (الحديث الشريف، صحيح مسلم، الفصل ٢٦، ص. ٥٤٣٤).
- قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ يَا ابْنَ آدَمَ مَرِضْتُ فَلَمْ تَعُدْنِي . قَالَ يَا رَبِّ كَيْفَ أَعُوذُكَ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِينَ . قَالَ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ عَبْدِي فَلَانًا مَرِضَ فَلَمْ تَعُدَّهُ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّكَ لَوْ عُدْتَهُ لَوَجَدْتَنِي عِنْدَهُ يَا ابْنَ آدَمَ اسْتَطَعْتَنكَ فَلَمْ تُطْعَمْنِي.» (الحديث الشريف، صحيح مسلم، ص. ٢٥٦٧).
- يحكى أن النبي صلى الله عليه وسلم قال « عودوا المرضى، واتبعوا الجنائز تذكركم الآخرة»
- وقال في حديث آخر: « أيها رجل يعود مريضًا فإنما يخوض في الرحمة، فإذا قعد عند المريض غمرته الرحمة»

*القرآن الكريم هو الكتاب الرئيسي في الإسلام (كلام الله المنزل على النبي محمد) والحديث النبوي الشريف هو ما ورد عن الرسول محمد (رسائله الخاصة)

** استخدم الأئمة والعلماء مبدأ «احترام الخصوصية» وإدانة «التجسس» على الآخرين الذين تكلموا عن الممارسات غير القانونية بحق الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في المجتمعات الإسلامية.

عن وصم المريض

- وضع النبي صلى الله عليه وسلم نفسه في حانة الأشخاص الذين يعانون من الفقر ومن مرض عضال: رأت عائشة رضي الله عنها أولاداً يهزأون بأصدقائها المرضى فقالت لهم إن النبي صلى الله عليه وسلم قد قال: الأشخاص الذي يختبرون المصائب الأكثر هم النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) يتبعه أهل التقوى وبعدهم الذين يسعون إلى التقوى. وبين الاثنين الأشخاص الذين يعانون من الفقر والذين لا يمتلكون سوى قطعة ثياب واحدة وبينهما الأشخاص المتعاشين بمرض عضال.
- (الحديث الشريف، صحيح البخاري ومسلم)

عن قيمة كل إنسان بما في ذلك الخطأة

- « غَفِرَ لِامْرَأَةٍ مُؤَمِّسَةٍ مَرَّتْ بِكَلْبٍ عَلَى رَأْسِ رَجُلٍ يَلْهَثُ، قَالَ كَادَ يَفْتُلُهُ الْعَطَشُ، فَزَعَتْ حُفَّهَا، فَأَوْتَقَتْهُ بِخِمَارِهَا، فَزَعَتْ لَهُ مِنَ الْمَاءِ، فَغَفِرَ لَهَا بِذَلِكَ. »
- (الحديث الشريف، صحيح البخاري، مذكور في العسقلاني، الفصل ١٧، ص. ٣٣٢١)

عن أهميّة طلب العلم وبناء الآراء على المعرفة أو الأدلة

- قيل للنبي صلى الله عليه وسلم أن يقول « وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا. »
- (القرآن الكريم، سورة طه، الآية ١١٤)
- وقال: « من سلك طريقاً يطلب فيه علماً، سلك الله به طريقاً إلى الجنة. »
- (الحديث الشريف، صحيح الترمذي، الفصل ٢، ص. ٢٧٨٤)
- ويحذّر القرآن الكريم المسلمين من الأمور التي عليهم ألا يقوموا بها وليس ألا يعرفوا بها. « وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ »
- (القرآن الكريم، سورة الإسراء، الآية ٣٦)

مبادئ تعليميّة هامة في الإسلام حول الأشخاص المستضعفين

- على كل شخص أن يحاول أن يضع نفسه مكان أولئك الذين يعيشون على هامش المجتمع والذين يفهم القرآن الكريم بالـ«مستضعفين في الأرض». عندها، فإنّ فهمهم للإسلام سيدفعهم لمعالجة المخاوف المرتبطة بالمرض والوصم والقوة والشعور بالعجز. عندما يفهم الناس أنّ الإسلام هو دين رحمة وعدالة سيرون أنّ الإسلام ينمي حسّ الانتماء إلى جماعة، ولا يركّز على الفردية على أساس الحفاظ على الذات والخوف.
- ويشكّل ذلك تحدياً لتفسيرات الإسلام التي تركز على الحفاظ على الذات وعلى المصالح الذاتية على حساب ظلم الآخرين.
- (مقتطف من «مسلمون إيجابيون» (Positive Muslims) (٢٠٠٤)، «فيروس نقص المناعة البشري، الإيدز والإسلام: تأملات على أساس الرحمة والمسؤولية والعدالة»)

الإسلام هو جزء من حياة رحمة أوسع

- أيّ نهج ديني لفيروس نقص المناعة البشري وللإيدز تقتصر على التوبيخ والإنكار والحكم والشفقة تكون غير مجدية.
- فعلى حملات التوعية أن تتوافق مع عمل سياسي يعالج الظروف الاجتماعية الظالمة التي تساهم في تفشي المرض أو يجعل عملية التعافي أكثر صعوبة بكثير.
- (مقتطف من «مسلمون إيجابيون» (Positive Muslims) (٢٠٠٤)، «فيروس نقص المناعة البشري، الإيدز والإسلام: تأملات على أساس الرحمة والمسؤولية والعدالة»)



A global partnership:

International HIV/AIDS Alliance

Supporting community action on AIDS in developing countries

«فهم الوصم المرتبط بفيروس نقص المناعة البشري ومواجهته في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا: مجموعة أدوات عمل» يحتوي على أكثر من ١٠٠ تمرين تشاركي التي قد تتكيف لتناسب مختلف الفئات والسيئات. إن مجموعة الأدوات تساعد المجموعات على تحديد الوصم ومناقشة حقوق المتعاشين مع الفيروس والجنس والنوع الجندي والقضايا الأخلاقية المرتبطة بالوصم. يتضمن مجموعة الأدوات على الكتيبات التالية:

المقدمة

كيفية استخدام مجموعة الأدوات
نموذج أ
تسمية المشكلة

نموذج ب

المزيد من الفهم، أقل خوف
نموذج ج
الجنس والأخلاق والعار واللوم

نموذج د

العائلة والوصم

نموذج هـ

الرعاية المنزلية والوصم

نموذج و

التعامل مع الوصم

نموذج ز

العلاج والوصم

نموذج ح

الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال والوصم

نموذج ط

الأطفال والوصم

نموذج ي

الشباب والوصم

نموذج الانتقال للعمل

التفكير بالتغيير

الانتقال للعمل

تنمية المهارات للمناصرة

كتيب الصور

صور عن الوصم العام

صور حول الحقوق



لتنزيل نسخة: www.aidsalliance.org/publicationsdetails.aspx?id=255