AIDS zabíja Afriku

Vieme o tom?

TOOLKIT
školská pomôcka

Didaktické materiály

Publikácia pre učiteľov, animátorov, vedúcich či vodcov mládežníckych a iných neziskových organizácií

máj 2009

OBSAH

Úvod **3**

Základné informácie o HIV/AIDS 4

Ohrozená Afrika 5

Liečba a stigma 6

Mýty v Afrike 8

Príklady skupinových aktivít **9**

Strom problémov – Strom riešení 10

Kontinenty 12

Konferencia o HIV 13

Cesta životom 14

Moje predstavy 16

Áno – nie 18

Osobné príbehy 21

Problémy života 21

Ďalšie skutočné príbehy 22

FOTOGRAFIE NEIMPLIKUJÚ STATUS HIV U VYOBRAZENÝCH OSÔB.

TENTO PROJEKT BOL REALIZOVANÝ S PODPOROU EURÓPSKEJ KOMISIE/ÚNIE. OBSAH TOHTO PROJEKTU NEMUSÍ NEVYHNUTNE ODRÁŽAŤ STANOVISKO EURÓPSKEJ KOMISIE A NEZAHŇŇA ANI ŽIADNU ZODPOVEDNOSŤ ZO STRANY EURÓPSKEJ KOMISIE.

Podľa Caritas Internationalis pripravil: Peter Knapík

Upravil: Radovan Gumulák

Preklad: Lucia Jakubíková

Foto: Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave, Trnavská univerzita, Caritas Slovinsko

Grafická úprava: Helena Kisová

Jazyková úprava: Miroslava Knapíková

Copyright Slovenská katolícka charita 2009

ÚVOD

Táto publikácia by mala podporiť rozvojové vzdelávanie na Slovensku.

Rozvojové vzdelávanie šíri informácie o rozvojovej pomoci, formuje postoje a hodnoty, rozvíja schopnosti a pozitívne mení správanie. Jeho cieľom je:

- napomôcť stať sa zodpovedným občanom
- rozvoj celej spoločnosti
- budovanie solidarity s ľuďmi v núdzi

Publikácia je určená učiteľom na druhom stupni základných škôl, učiteľom na stredných školách, animátorom, vedúcim či vodcom v mládežníckych a rôznych neziskových organizáciách.

Ponúka základné *informácie o víruse HIV a o chorobe AIDS , o veľkosti tejto pandémie a o jej dopadoch,* najmä na najchudobnejšie krajiny v subsaharskej Afrike. Snaží sa, aby mladí ľudia na Slovensku postupne prelomili bariéry, ktoré majú sami v sebe a začali sa zaujímať o tento problém. Mali by pochopiť, že HIV a AIDS nie je len choroba, ale aj sociálny fenomén, ktorý má výrazný vplyv na jednotlivcov, rodiny, zdravotníctvo, školstvo a hospodárstvo. Úzko súvisí s chudobou, sociálnym vylúčením, rodovou nerovnosťou, diskrimináciou atď.

Súčasťou tejto publikácie sú aj konkrétne príklady skupinových aktivít, ktoré môžete použiť za predpokladu, že venujete ich príprave minimálny čas. Obzvlášť Vás chceme upozorniť na aktivitu **Strom problémov – Strom riešení.** Jej súčasťou je *powerpointová* prezentácia, pripravená pre Vás.

V ďalšej časti nájdete skutočné príbehy a svedectvá, ktoré môžete použiť pred začatím niektorej z aktivít či ako príbeh, o ktorom sa budete po jeho prečítaní rozprávať. Rovnako dobre môžu poslúžiť ako motivácia pri zadávaní rôznych úloh, ktorým sa deti budú venovať doma. Napríklad pri vytvorení plagátu, napísaní eseje alebo príbehu.

Pápež Ján Pavol II. v apoštolskom liste Salvifici doloris píše:
„Utrpenie, ktoré sa medzi ľuďmi nachádza v najrozličnejších formách, je preto medzi nami, aby vzbudzovalo v človeku lásku, ten nezištný dar seba samého, iným trpiacim ľuďom... Svet ľudského utrpenia bez prestania, takrečeno, vyvoláva iný svet, svet ľudskej lásky. Bolesť do určitej miery spôsobuje, že človek zabúda na seba, vnútorne sa podnieti láskou a prejaví ju skutkami.“

Základné informácie o HIV/AIDS

Čo je HIV?
HIV (Human Immunodeficiency Viruse – Vírus nedostatku ľudskej imunity)
HIV je vírus, ktorý v organizme napáda biele krvinky. Tie majú dôležitú úlohu v obranyschopnosti ľudského organizmu. Tým, že je imunitný systém slabší, človek ľahšie podľahne iným chorobám.

Čo je AIDS?
AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome – Syndróm získanej imunitnej nedostatočnosti)
AIDS je posledným štádiom infekcie HIV, organizmus sa už nedokáže brániť rôznym chorobám a človek podľahne aj takej, ktorú by inak prežil (tuberkulóza, malária a iné).

Ako sa HIV prenáša z jednej osoby na inú ?
HIV sa prenáša priamym stykom s nakazenou krvou a telesnými tekutinami infikovaných osôb nasledovnými spôsobmi:
- transfúziou krvi alebo použitím krvných produktov (sem patrí aj používanie spoločných ihiel, vrátane použitia ihiel pri tetovaní alebo piercingu, prípadne akupunktúre)
- sexuálnym stykom (väčšina ľudí na celom svete je infikovaná cez heterosexuálne praktiky)
- z matky na dieťa (pred pôrodom, počas pôrodu, ale aj v priebehu dojčenia)

HIV sa neprenáša:
- objatím
- podaním ruky, používaním rovnakého telefónu
- slzami
- pitím po niekom
- spoločným oblečením, uterákmi, posteľnou bielizňou
- slinami
- močom
- zvracaním
- bodnutím hmyzu (napríklad komáre, kliešte, muchy)

Rozšírenie HIV/AIDS medzi mladými ľuďmi (15-24 rokov)
Na celom svete je nakazených 7,3 milióna mladých žien a 4,5 milióna mladých mužov.

Vyspelé krajiny - 240 000 mladých ľudí s HIV/AIDS.
Subsaharská Afrika - 8,6milióna
Stredná a východná Európa - 430 000
Blízky východ a severná Afrika - 160 000
Východná Ázia a Tichomorie - 740 000
Latinská Amerika a Karibik - 660 000
Južná Ázia – 1,1 milióna

Ohrozená Afrika

Na svete dnes žije viac než 42 miliónov ľudí, nakazených vírusom HIV alebo chorých na AIDS. Dva milióny z nich sú deti. Kvôli AIDS osirelo 15 miliónov detí, pretože jeden či obaja ich rodičia umreli v dôsledku tejto choroby. AIDS však nie je len zdravotný problém, zapríčiňuje aj hlboké a ďalekosiahle dôsledky vývoja spoločnosti. **HIV a AIDS ovplyvňujú sociálne, politické a ekonomické aspekty života a štruktúru celej spoločnosti.**
Viac ako polovica nakazených žije v oblasti subsaharskej Afriky. Najväčší podiel ľudí s HIV/AIDS je v Svazijsku a Botswane, kde do tejto skupiny patrí takmer 40% ľudí vo veku 15 - 49 rokov. Viac ako 20 miliónov ľudí už na AIDS zomrelo.

Čo je pandémia?
Pandémia je epidémia, ktorá postihuje viac ako jednu krajinu. O epidémii hovoríme v prípade, že sa ochorenie vyskytuje v nečakane veľkom množstve, v jednej krajine.

Chudoba
Hlavnou príčinou pandémie HIV/AIDS je chudoba.
Chudoba **zapríčiňuje, že ľudia sú v mnohých smeroch náchylnejší infikovať sa vírusom HIV**. Napríklad, nedostatok vzdelania a negramotnosť vedú k nevedomosti o príčinách HIV a AIDS. Rovnako aj nedostatočný prístup k zdravotníckym zariadeniam, v ktorých je možné sa dať otestovať (niekedy preto, že ľudia si nemôžu dovoliť poplatok za test alebo dopravu) spôsobuje, že viac ako 90% nakazených vírusom HIV, o tom nevie. Chudobní ľudia sú často nútení, aby prijali rozhodnutia, ktoré, keby nechceli prežiť neurobia – muži musia na dlhú dobu opúšťať svoje domovy a pracovať ďaleko od nich a ženy sa dávajú na prostitúciu, aby získali potraviny pre svoje deti a pre seba. Všetky tieto faktory pomáhajú vytvárať prostredie, v ktorom je šírenie vírusu veľmi jednoduché.

Vojny/prírodné katastrofy
Riziko HIV a AIDS je ešte naliehavejšie v prípade vojny alebo prírodnej katastrofy. Vojaci počas vojnových konfliktov znásilňujú ženy, ktoré spoločnosť následne vylučuje spomedzi seba.
Jedinou možnosťou ako prežiť, je odísť a predávať sa. Znásilnenie je tiež bežný jav aj v utečeneckých táboroch, kam sa uchyľujú tisíce ľudí z oblastí postihnutých vojnou alebo prírodnou katastrofou. Niekedy znásilňujú muži, ktorí by mali dohliadať na poriadok v týchto táboroch.

Niektorí ľudia sa dostanú do situácií, v ktorých sú viac ohrození vírusom HIV.
Medzi takéto situácie patria:
- muži museli opustiť svoje domovy a rodiny a odsťahovať sa za prácou
- ľudia museli utiecť zo svojich domovov a strácajú podporu v sociálnom systéme svojej krajiny
- sexuálne násilie voči ženám
- ženy sa dávajú na prostitúciu, aby mali potraviny pre seba a svoje deti
- neznalosť v oblasti sexuálneho zdravia a prenosu sexuálnych chorôb
- ľuďom chýba dostatočné vzdelanie, zamestnanie, potraviny
- alkoholizmus a drogová závislosť, najmä používanie rovnakých ihiel, (dievčatá a mladé ženy, ktoré sú pod vplyvom týchto látok, sa ľahšie stanú obeťami sexuálneho zneužitia)
- mladí ľudia sa cítia byť nútení správať sa určitým spôsobom – vzdor v takýchto situáciách ich môže priviesť k rizikovému správaniu

Existujú však aj faktory v rámci širšej spoločnosti, ktoré zvyšujú jej zraniteľnosť
Jedná sa o:

- nedostatok vzdelania alebo otvorenej diskusie o otázkach, súvisiacich s HIV a AIDS
- ženy, ako hlavné opatrovateľky rodiny a chorých, nemajú prístup k vzdelaniu, majetku a zamestnaniu
- zákony, ktoré ľuďom s HIV odopierajú rovnaké práva, ako má zvyšok spoločnosti (čo vedie k neochote dať sa testovať)
- vojna a konfliktné situácie, ktoré vyháňajú ľudí z ich domovov
- spoločenské systémy, ktoré podporujú nespravodlivosť a vedú ľudí do chudoby

Liečba a stigma

Čo je antiretrovirálna liečba?

Od polovice do konca deväťdesiatych rokov bola vyvinutá pomerne účinná antiretrovirálna liečba (HAART) alebo takzvaná kombinovaná liečba. Začala sa používať vo vyspelých krajinách na sever od rovníka. Hoci v žiadnom prípade nejde o vyliečenie HIV, kombinácia liekov je schopná znížiť množstvo vírusu v tele na nízku úroveň. To môže mať pozitívny vplyv na kvalitu života a dĺžku života ľudí s HIV.
Najlacnejšia ročná antiretrovirálna liečba AIDS stojí od 158 do 630 euro (od 13,16 do 52,66 euro na jeden mesiac). V rozvojových krajinách má k týmto preparátom prístup asi len 5% z tých, ktorí ich potrebujú. Generiká sú niekoľkonásobne lacnejšie napodobeniny patentovaných liekov, ale aj tak si ich mnohí nemôžu dovoliť alebo sú skrátka nedostupné.

Prečo nemajú všetci ľudia sHIV a AIDS prístup k antiretrovirálnej liečbe?

V menej rozvinutých krajinách tieto lieky nie sú bežne dostupné a väčšina ľudí, ktorí ich potrebujú, si ich nemôže dovoliť. Niektoré krajiny majú teraz vlastnú lacnejšiu antiretrovirálnu liečbu. Napríklad v Brazílii došlo k 50% zníženiu počtu úmrtí súvisiacich s AIDS, pretože antiretrovirálne lieky sú tam teraz dostupnejšie pre tých, ktorí ich potrebujú. Niektoré iné krajiny sa pokúšajú o to isté. Avšak do konca roka 2002, Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odhaduje, že len 5% z tých, ktorí potrebujú liečbu, sa k nej aj dostanú. A v subsaharskej Afrike, v regióne, ktorý je najviac postihnutý, len 1%.

Liečba detí chorých na AIDS

Antiretrovirálne lieky (ARV),môžu znamenať zmenu medzi životom a smrťou pre viac ako 800 000 HIV pozitívnych detí, mladších ako 15 rokov. Ak deti žijúce s HIV nezískajú prístup k liečbe, ktorá je primeraná ich potrebám, fyzickému rozvoju a miestnym podmienkam, v ktorých žijú, sú vystavené zbytočnému utrpeniu a umierajú rýchlejšie ako HIV pozitívni dospelí. Vírus HIV je extrémne agresívny voči ich malým telám. **Bohužiaľ, navzdory dôkazom, že liečba detí žijúcich s HIV je veľmi úspešná, ostávajú tu významné obmedzenia vo zvýšení produkcie detských antiretrovirálnych liekov.**

HAART pre deti

HAART znamená Vysoko Aktívna Antiretrovirálna Terapia. Je to kombinácia minimálne troch antiretrovirálnych liekov, ktoré pracujú na blokovaní prieniku vírusu HIV do buniek ľudskej krvi a na spomalení procesu, počas ktorého vírus prevezme a ničí jednotlivé bunky. Liečba nedokáže zničiť HIV v tele, ale dokáže spomaliť ničenie imunitného systému a zabezpečiť, že človek bude žiť dlhšie a kvalita jeho života bude vyššia.

Realita v Nairobi

Korogocho, jeden zo 199 slumov v Nairobi, je postavené na mestskej skládke odpadu. HIV i TBC tu už zdomácneli rovnako ako aj extrémna chudoba, kriminalita a užívanie rôznych látok. V Korogocho nachádzajú ľudia svoju potravu na smetisku. V tomto slume nie je voda, no napriek tomu tu žije približne 350 000 ľudí. Väčšina ľudí s AIDS si nemôže dovoliť jedlo a tým pádom je liečba HIV oveľa menej efektívna, pretože sa urýchli ich smrť.

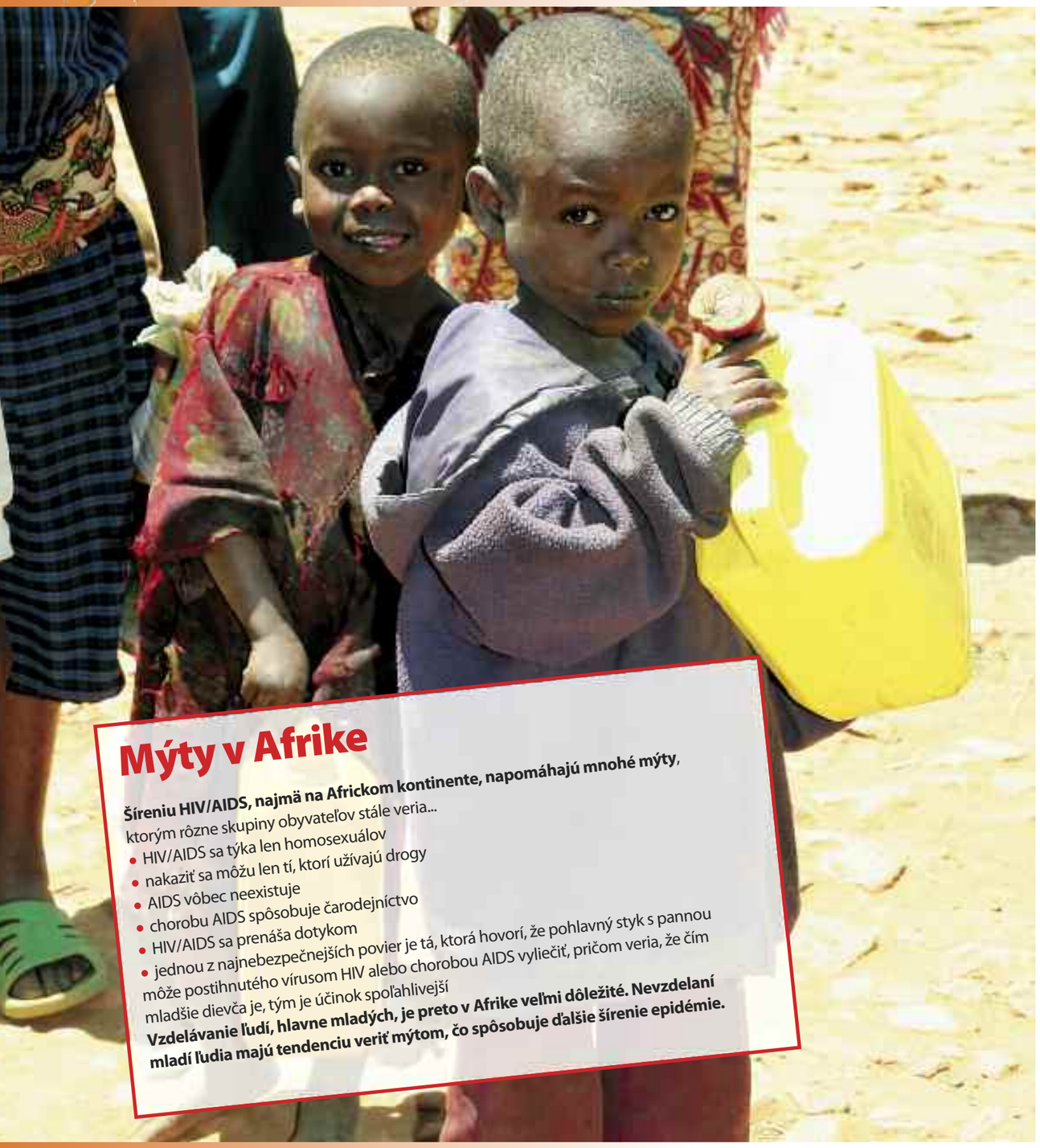
Dohoda o právach dieťaťa

Dohoda o právach dieťaťa, ku ktorej sa zaviazalo 193 štátov, (99% všetkých národov) vyžaduje, aby sa uznalo jeho právo na najvyšší možný štandard zdravia, prístupu k zariadeniam na liečbu chorôb a rehabilitáciu zdravia, a to bez akejkoľvek diskriminácie. Navyše, štáty sa musia snažiť zabezpečiť, aby žiadnemu dieťaťu nebolo odopierané jeho právo na prístup k službám zdravotnej starostlivosti.

Stigma

Ďalším problémom je **stigmatizácia**. Ľudia s HIV a AIDS a ich rodiny môžu byť spoločensky odmietané ich vlastnou komunitou, čo vedie k utajovaniu choroby. Práve tento fakt zvyšuje riziko šírenia vírusu. Okrem toho môžu byť vylúčení zo zamestnania, vzdelania a lekárskej starostlivosti, čím sa prehlbuje ich izolácia a chudoba. Nedostatok správnej výživy a základnej zdravotnej starostlivosti ich robí ešte náchylnejšími k ďalším chorobám. Nakoniec sú príliš chorí na to, aby išli do práce a ich rodiny tiež ostávajú doma, pretože sa o nich musia starať.
Často sa stáva, že obaja rodičia umrú. Vtedy malé deti ostanú samé a nemajú žiadny zdroj príjmov.
HIV a AIDS je stredom začarovaného kruhu chudoby, ktorá sa šíri špirálovite ďalej a ďalej.
Najviac ohrozené sú deti a ženy (často musia odísť kvôli infekcii z domu a zostávajú bez akýchkoľvek prostriedkov).

1. december je dňom boja proti AIDS. Symbolom solidarity k HIV – pozitívnym ľuďom a ľuďom žijúcim s AIDS je **červená stužka.**



Mýty v Afrike

Šíreniu HIV/AIDS, najmä na Africkom kontinente, napomáhajú mnohé mýty, ktorým rôzne skupiny obyvateľov stále veria...

- HIV/AIDS sa týka len homosexuálov
- nakaziť sa môžu len tí, ktorí užívajú drogy
- AIDS vôbec neexistuje
- chorobu AIDS spôsobuje čarodejníctvo
- HIV/AIDS sa prenáša dotykom
- jednou z najnebezpečnejších povier je tá, ktorá hovorí, že pohlavný styk s pannou môže postihnutého vírusom HIV alebo chorobou AIDS vyliečiť, pričom veria, že čím mladšie dievča je, tým je účinok spoľahlivejší

Vzdelávanie ľudí, hlavne mladých, je preto v Afrike veľmi dôležité. Nevzdelaní mladí ľudia majú tendenciu veriť mýtom, čo spôsobuje ďalšie šírenie epidémie.

Príklady skupinových aktivít

Názov aktivity: Strom problémov – Strom riešení
Cieľ aktivity: Aby si študenti uvedomili, do akej miery ohrozuje pandémia HIV/AIDS svet a aké budú jej dôsledky v životoch ľudí v chudobnejších krajinách, najmä v Afrike.
Mali by tiež pochopiť, že AIDS nie je len choroba, ale má aj vplyv na širšie sociálne štruktúry, prehlbuje chudobu a zvyšuje stigmatizáciu v spoločnosti.
Časové trvanie: 55 minút
Počet zúčastnených: 8 - 36
Pre vek: 14 plus
Pomôcky: prezentácia v powerpointe, textové dokumenty, plagáty so stromom problémov, pracovné listy.
Odporúčame, aby deň pred konaním aktivity, bola študentom zadaná úloha nájsť na internete rôzne fakty a údaje o globálnych rozmeroch a dôsledkoch vírusu HIV/AIDS.
Popis aktivity:
Na úvod urobíte so študentmi krátky brainstorming o HIV a AIDS. Opýtajte sa, čo ich napadne, keď počujú HIV alebo AIDS. Myšlienky študentov napíšte na tabuľu.

(5 minút)

Študenti si pozrú powerpointovú prezentáciu **AIDS zabíja Afriku – Je nám to jedno?** Prezentácia je pripravená tak, že ňou študentov dokáže previesť každý učiteľ sám. Keď sa dostanete na 19. obrázok prezentácie, kde je fotografia dievčatka, obráťte sa na jedného zo študentov a poproste ho, aby prečítal príbeh, ktorý sa nachádza v tomto toolkite na str. 21– Problémy života od Kapolobve Chileshe, Stredná škola Mindolo, Kitwe, Zambia. *Odporúčame, aby ste príbeh prefotili pre všetkých študentov a rozdali im ho.* Potom pokračujeme v powerpointovej prezentácii.

(20 minút)

Po skončení prezentácie, študentov rozdelíte do skupín (*odporúčame 4 až 6 študentov v jednej skupine*). Každá skupina dostane **pracovný list,** na ktorom je nakreslený nevyplnený **Strom problémov**. Stručne vysvetlite študentom jednotlivé časti stromu (pozrite ďalej) a čo je ich úlohou. Ukážte na kmeň a pomenujte problém – HIV a AIDS. Jednotlivé skupiny potom samostatne vyplnia všetky ostatné časti stromu problémov (na základe prezentácie, ktorú predtým videli, ako aj na základe svojich predchádzajúcich vedomostí).

(10 minút)

Keď skupiny skončia svoju prácu, výsledky jednotlivých skupín sa zapíšu na skupinový plagát. Použite prázdnu stranu veľkého farebného plagátu **Strom problémov,** ktorý sme Vám poslali. Aby sa uľahčilo písanie, **Strom problémov** sa dá dopredu prekresliť na iný papier, prípadne použite centrofixku. Skupiny budú k veľkému farebnému plagátu **Strom problémov** pristupovať postupne a vpisovať svoje návrhy.
Odporúčame, aby všetky skupiny svoje návrhy začínali zapisovať od najhlbších koreňov stromu (problémy, ktoré robia spoločnosť zraniteľnou) a postupovali po jednotlivých úrovniach až ku korune stromu (dopad na spoločnosť a jednotlivcov). Keď sa vystriedajú všetky skupiny, máte vytvorený spoločný **Strom problémov** HIV a AIDS.

(8 minút)

Strom problémov, vytvorený študentmi, následne porovnajte s vyplneným **Stromom problémov,**

ktorý sme Vám poslali na farebnom plagáte. Krátko sa porozprávajte o tom, čo ste napísali rovnako, čo inak, prípadne, čo by sa ešte mohlo pridať.

(3 minúty)

Nasleduje vytváranie **Stromu riešení**. Opýtajte sa študentov, čo by sa malo zmeniť v spoločnosti a aké možnosti by mali mať jednotlivci, aby sa minimalizovali príčiny a následky HIV a AIDS. Tieto zmeny v spoločnosti a možnosti pre jednotlivcov sú riešeniami problémov, dôsledky týchto zmien sú ovocím alebo výsledkami riešení. Študenti opäť pracujú v skupinách. Každá skupina dostane pracovný list, na ktorom je nakreslený nevyplnený **Strom riešení**. Keď skupiny skončia svoju prácu, ich výsledky sa zapíšu na skupinový plagát. Použite prázdnu stranu veľkého farebného plagátu **Strom riešení,** ktorý sme Vám poslali. (**Strom riešení** môžete opäť prekresliť na iný papier, prípadne použiť centrofixku, ktorou sa Vám bude dobre písať). Pri zapisovaní odporúčame postupovať opäť od koreňov ku korune. Keď budete mať vytvorený svoj **Strom riešení,** porovnajte ho s vyplneným farebným plagátom, ktorý sme Vám poslali.

(5 minút)

Na záver urobíte so študentmi opäť krátky brainstorming. Opýtajte sa, čo ich napadne teraz, na konci hodiny, keď počujú HIV alebo AIDS. Ich myšlienky opäť zapíšte na tabuľu. Porovnajte to s tým, čo ste zapísali na začiatku hodiny a zhodnoťte posun v informovanosti.

(4 minúty)

Po zhodnotení práce môžete študentom zadať domácu úlohu, aby vytvorili návrh na billboard, ktorý by mal zvýšiť informovanosť o problematike ľudí s HIV a AIDS a mal by prispieť ku zníženiu stigmy. Alebo môžu napísať esej, prípadne báseň na túto tému. Ďalšou možnosťou je napísanie príbehu, v ktorom sa študent pokúsi vžiť do problémov človeka, postihnutého HIV alebo AIDS, či vlastného pohľadu na situáciu v Afrike.

Vysvetlenie **Stromu problémov** (problém HIV a AIDS)
Kmeň stromu predstavuje hlavný problém (tému), na ktorý sa pokúsime nájsť riešenia. V našom prípade je to HIV a AIDS.
Najhlbšie korene (úplne naspodku plagátu) predstavujú problémy, ktoré robia spoločnosť zraniteľnou voči epidémii HIV/AIDS (napríklad vojny, chudoba a nerovnosť pohlaví).

Stredne hlboké korene predstavujú životné situácie, ktoré robia ľudí zraniteľnými a na základe toho sa riziko ich infekcie zvyšuje (napríklad prostitúcia, zneužívanie, drogová závislosť).

Najplytkejšie korene hovoria o priamych príčinách (rizikové aktivity), ktoré spôsobujú infikovanie vírusom (napríklad kontakt s krvou či sex).

Koruna stromu reprezentuje všetky dôsledky HIV/AIDS na život jednotlivcov, ale aj spoločnosti ako celku (napríklad siroty, ekonomický dopad, chudoba atď.).

Vysvetlenie **Stromu riešení**
Kmeň stromu predstavuje riešenie, v tomto prípade je to koniec pandémie HIV/AIDS.

Najhlbšie korene predstavujú možnosti riešení, ktoré by sa mali uplatniť v každej krajine, na každom kontinente. Tieto zmeny prinášajú zníženie prenosu HIV/AIDS (napríklad politické riešenia, zdravotnícka starostlivosť, rovnosť žien a mužov atď.).

Stredne hlboké korene predstavujú zmeny, ku ktorým by malo dôjsť na úrovni jednotlivcov. Mali by znížiť šírenie HIV/AIDS (napríklad možnosť prístupu k zamestnaniu, prístup k liekom a prístup ku vzdelaniu).

Koruna stromu poukazuje na pozitívne účinky navrhovaných zmien (napríklad zvýšenie zamestnanosti, vzdelaná populácia, zlepšenie zdravotnej starostlivosti).

Názov aktivity: **Kontinenty**
Cieľ aktivity: Povzbudiť sociálne cítenie a prehĺbiť solidaritu voči ľuďom žijúcim s HIV/AIDS , ukázať dôležitosť spolupráce pri boji s HIV/AIDS.
Časové trvanie: 35 minút
Počet zúčastnených: 8 až 30
Pre vek: 12 plus
Pomôcky: flipchartové papiere A0 (počet podľa počtu účastníkov), hrubá čierna fixka
Popis aktivity: Rozdeľte účastníkov do skupín minimálne po štyroch. Ideálne je, keď sú v jednej skupine piati.

(1 minúta)

Každej skupine dajte jeden flipchart. Z jednej strany bude po celej ploche označený čiernou fixkou.

(1 minúta)

Uveďte účastníkov do situácie. Povedzte im, aby položili flipcharty na zem, označenou stranou navrch. Potom sa celá skupina postaví na svoj flipchart – predstavuje jeden z kontinentov. Na všetkých kontinentoch sa šíri pandémia HIV/AIDS. Treba proti nej bojovať a poraziť ju, aby nespôsobovala chudobu, utrpenie a smrť. Poviete účastníkom, že sa im to podarí vtedy, keď dokážu flipchart na ktorom stoja, otočiť bielou stranou navrch. Nesmú sa však pritom dotknúť plochy, na ktorej sa flipchart nenachádza, pretože by sa utopili v oceáne

(5 minút)

Účastníci môžu na seba vyliezať či skúšať rôzne iné techniky, stále však platí, že sa nesmú dotknúť žiadnou časťou tela oceánu. Túto úlohu je možné splniť len vzájomnou spoluprácou skupín. Jedna skupina sa natlačí k druhej na jej flipchart. Ak je málo miesta, tak sa nesú či zdvihnú a prázdny flipchart, na ktorom nikto nestojí, otočia. Postupuje sa rovnako, až kým nie sú všetky kontinenty vyliečené. Ideálne je, ak na toto riešenie prídu účastníci sami. Skôr ale rátajte s možnosťou, že ich k nemu vhodne mierenými poznámkami, privediete Vy.

(18 minút)

Na záver sa porozprávajte o aktivite. Tu nevyhrala žiadna konkrétna skupina, ale vyhrali všetci. Tak je to aj pri boji s HIV/AIDS – ak pandémiu spomalíme alebo úplne zastavíme, bude to víťazstvo nás všetkých. Bez vzájomnej spolupráce sa to však ťažko podarí.

(10 minút)

Upozornenie: Je dôležité povedať účastníkom, že flipchart nesmú roztrhnúť.

Inštrukcie k príprave materiálov: Pred aktivitou začiernite vždy jednu stranu na každom flipcharte.

Názov aktivity: Konferencia o HIV/AIDS
Cieľ aktivity: Účastníci by si mali uvedomiť základné fakty o HIV/AIDS, aký vplyv má na život ľudí, najmä v chudobných krajinách, ale aj širšie dopady na štruktúru spoločnosti (chudoba, nevzdelanosť, stigmatizácia, školstvo, hospodárstvo).
Časové trvanie: 55 minút
Počet zúčastnených: 15 účastníkov a jeden moderátor. Konferenciu je možné prispôsobiť aj menšiemu počtu účastníkov, prerozdelením zvyšných rozstrihaných materiálov. Ozvláštnením môže byť „významný hosť„ – okrem moderátora, druhý starší či dospelý, ktorého moderátor na začiatku predstaví a na konci prednesie pár hodnotiacich viet.
Pre vek: 12 plus
Pomôcky: rozstrihané materiály o HIV/AIDS, pre každého účastníka pero a papier
Popis aktivity: Študenti dostanú inštrukciu, aby sa pripravili na konferenciu. Rozdajú sa im priložené materiály (2ks jednému), ktoré budú tvoriť tému ich miniprednášky na konferencii. Všetky materiály sa budú vyskytovať dvojmo. Pri rozdávaní materiálov treba dať pozor, aby jeden študent nedostal dva rovnaké. To, že vždy dvaja rôzni študenti budú mať rovnakú minimálne jednu časť, je zámerom.

(1 minúta)

Nechá sa im čas na prípravu a preštudovanie materiálov. Príprava spočíva v premyslení si predstavenia svojej osoby, krátkeho úvodu a prečítania materiálov, ktoré dostali.

(7 minút)

Moderátor sa vždy poďakuje študentovi, ktorý skončil a uvedie ďalšieho.

(20 minút)

Po skončení posledného rečníka, moderátor požiada zúčastnených, aby napísali správu z konferencie. Mala by obsahovať čo najviac faktov a skutočností, ktoré si z prednášok rečníkov zapamätali.

(12 minút)

Na záver si študenti porovnajú, čo všetko napísali a vyhlási sa najlepší účastník konferencie.

(15 minút)

Upozornenie: Už od začiatku si dajte pozor, aby sa celá Konferencia niesla v primeranej atmosfére. Môže sa stať, že študenti skĺznu k veľkej zábave, čím by sa výrazne sťažilo dosiahnutie cieľov.
Inštrukcie k príprave materiálov: Prefoťte si informácie o HIV/AIDS 2x a následne ich rozstrihajte na krátke články. Každému študentovi rozdajte po 2 rozličné články.

Názov aktivity: Cesta životom
Cieľ aktivity: Ukázať mladým ľuďom, aké sú rozdielne podmienky pri ceste životom. Podporiť v mladých pocit solidarity a vzájomnosti s ľuďmi, ktorí sú iní.
Časové trvanie: 40 minút
Počet zúčastnených: 5 až 20
Pre vek: 14 plus
Pomôcky: zoznam postáv na nastrihaných lístočkoch, zoznam otázok
Popis aktivity: Požiadajte účastníkov, aby sa postavili vedľa seba na jeden koniec miestnosti. Miestnosť by mala byť priechodná, je potrebné dať jej prípadné zariadenie k stenám.

(2 minúty)

Účastníkom rozdajte jeden z nastrihaných lístočkov s popisom postavy, ktorú bude predstavovať. Postavy sa môžu aj opakovať.

(3 minúty)

Postupne čítajte pripravené otázky. Na všetky sa dá odpovedať buď áno, alebo nie. Každý z účastníkov sa snaží stotožniť s postavou, ktorú má na lístku a odpovedá za ňu. Ak na otázku odpovie áno, urobí krok dopredu.

(15 minút)

Keď položíte všetky otázky, požiadate účastníkov, aby ostali stáť na mieste. Všetci postupne povedia, koho predstavovali a ako sa cítili, keď znázorňovali konkrétnu postavu, prípadne, aké majú pocity pri odpovediach.

(10 minút)

Na záver upriamime pozornosť na rozličné podmienky, ktoré ľudia vo svojom živote majú, pričom veľakrát si za problémy nemôžu sami. Spýtajte sa účastníkov, či by si vedeli predstaviť životy týchto ľudí, nie len na pár krokov.

Upozornenie: Je dôležité povedať účastníkom už na začiatku, že nejde o to, aby všetci čo najrýchlejšie prešli miestnosť.

Inštrukcie k príprave materiálov: Pred aktivitou pripravte miestnosť, napíšte a rozstrihajte lístočky s postavami tak, aby sa ich počet rovnal počtu účastníkov.

Postavy:
- 8-ročné dievča s dvomi mladšími bratmi, ktorým zomreli obaja rodičia na AIDS
- ročný chlapec, ktorý sa narodil s vírusom HIV
- 5-ročný chlapec, ktorého matka teraz umrela na AIDS, otca nepoznal
- stará matka, ktorá sa stará o dve nedospelé vnúčatá, ktorých rodičia zomreli na HIV
- 16-ročný mladík bez rodiny, žijúci na ulici, ktorý sa nakazil vírusom HIV
- 16-ročný mladík, syn bohatých rodičov, ktorý sa nakazil vírusom HIV
- 40-ročný muž, otec troch detí, ktorého manželka zomrela na AIDS
- 17-ročné dievča, emigrantka, ktorá zistila, že je nakazená vírusom HIV
- 13-ročné dievča starajúce sa o rodičov, nakazených HIV, ktorí už nemôžu pracovať
- 20-ročný zdravý mladík, syn veľvyslanca
- 30-ročný, dobre zarábajúci, slobodný muž, ktorý sa nakazil HIV
- 10-ročné dievča, sirota vyrastajúca v detskom domove, jej matka zomrela na AIDS
- 35-ročná matka štyroch detí, ktorej manžel umrel na AIDS

Otázky:
- Môžeš si dovoliť mať nové značkové topánky niekoľkokrát do roka?
- Môže si Tvoja rodina alebo Ty dopriať letnú dovolenku?
- Máš doma pripojenie na internet?
- Mal si/máš možnosť študovať na strednej škole?
- Je o Tvoje živobytie postarané?
- Môžeš si dovoliť kúpiť to, čo potrebuješ na prežitie?
- Chodievaš do kina?
- Môžeš chodiť so svojimi kamarátmi na džús či kávu?
- Starajú sa o Teba Tvoji rodičia?
- Máš možnosť venovať sa tomu, čo Ťa baví?
- Dostávaš vreckové/zarábaš?
- Budeš sa môcť bez problémov zamestnať?
- Máš vlastnú izbu, byt, dom?
- Máš možnosť cestovať len tak zo záľuby?
- Je niekto, kto sa o Teba môže postarať?
- Staráš sa len sám o seba (v tom zmysle, že nie je potrebné, aby si opatroval niekoho iného alebo zháňal prostriedky na živobytie rodiny)?

Názov aktivity: Moje predstavy
Cieľ aktivity: Mladí ľudia by si mali uvedomiť, že žijeme vo svojej komunite, a to nás často privádza k stereotypnému vnímaniu. Musíme vynaložiť určitú námahu, aby sme stereotypy, ktoré sú v nás, prekonali. Podobne je to aj s našimi postojmi k ľuďom s HIV/AIDS.
Časové trvanie: 40 minút
Počet zúčastnených: 5 až 25
Pre vek: 14 plus
Pomôcky : príbeh
Popis aktivity: Povedzte účastníkom, aby sa čo najpohodlnejšie usadili, snažili sa uvoľniť, zavreli oči a vnímali Vami čítaný text. Poproste všetkých, aby si predstavovali to, čo budú počúvať.

(5 minút)

Pomaly prečítajte celý text. Keď dočítate, nechajte malú pauzu skôr, ako budete pokračovať.

(10 minút)

Požiadajte účastníkov, nech otvoria oči a začnite im klásť nasledujúce otázky:

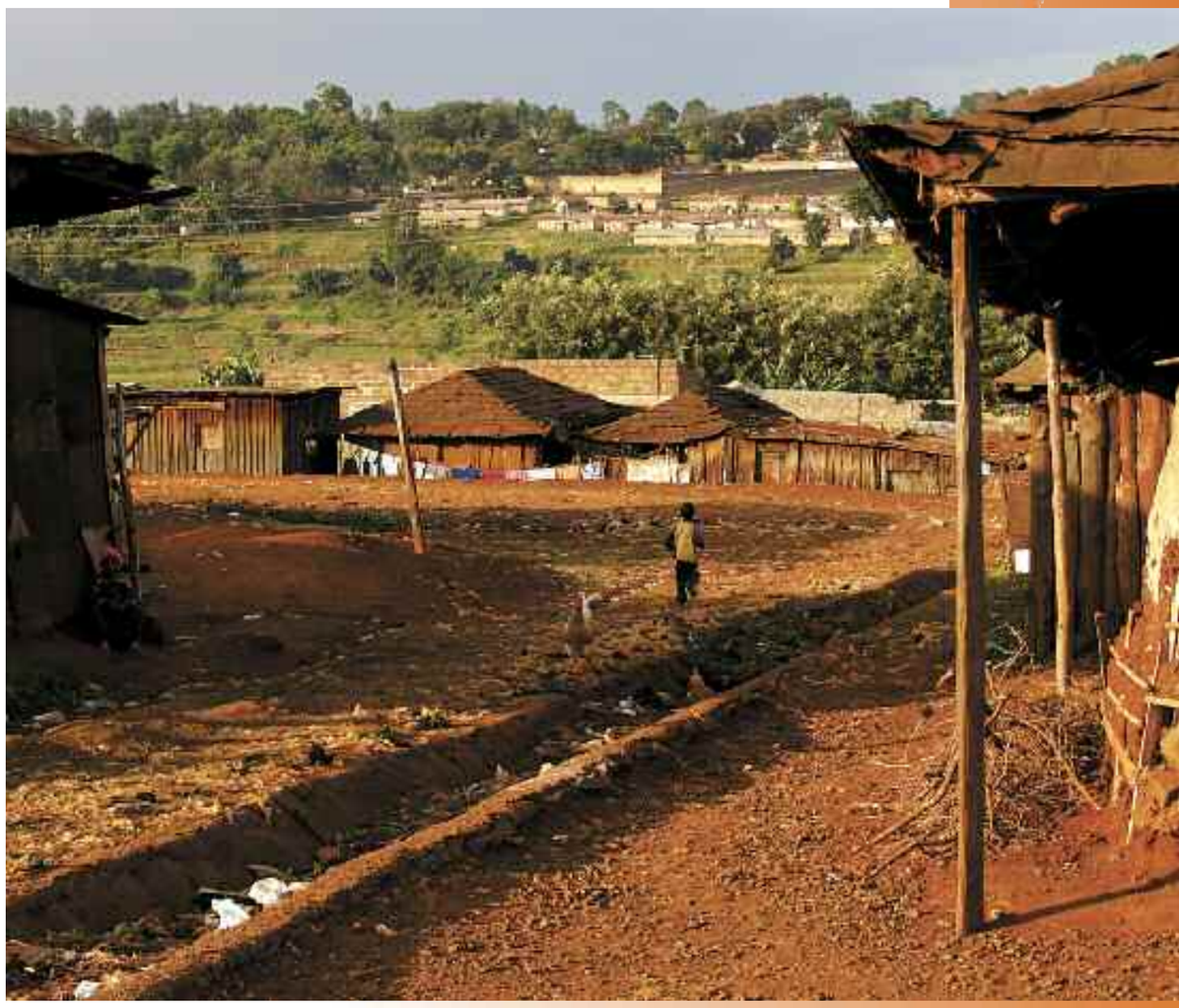
- Kde v meste by si chcel stráviť poobedie? Vieš si predstaviť ďalších typických návštevníkov tých miest? Prečo sú to práve oni? Prišiel tam už niekedy niekto, koho si si hneď všimol? Prečo?
- Kam sa mohli ponáhľať okoloidúci?
- Odkiaľ boli pravdepodobne turisti? Čo si si o nich pomyslel? Rozmýšľal si aj o ich ekonomickej situácii?
- Akých ľudí si si predstavil na ulici cestou zo školy? Akí ľudia s tebou nastúpili do autobusu?
- Prečo podľa teba sedeli ľudia na lavičkách? Akí to boli zväčša ľudia? Mladí alebo starí? Boli tam biznismeni, bezdomovci či skôr študenti? Boli sami, vo dvojiciach alebo skupinky? Boli medzi nimi ľudia so zdravotným postihnutím (mentálnym, telesným), ľudia inej národnosti, prípadne iného vierovyznania?
- Vieš si predstaviť, že by niekto z nich bol nakazený HIV? Kto by to bol?
- Boli deti, behajúce okolo mám, bielej rasy alebo si si predstavil aj deti inej rasy či iného etnika? Predstavil si si rómske deti ?

Po každej otázke nechajte účastníkov odpovedať. Používajte ďalšie otázky, ktorými budete rozvíjať odpovede a poukážete na fakty, ktoré táto aktivita sleduje.

(25 minút)

Upozornenie: Čítajte pomaly, zreteľne a po každej vete nechávajte pauzu na predstavy účastníkov. Inštrukcie k príprave materiálov: Príbeh môžete prefotiť a po aktivite rozdať žiakom, aby sa k nemu mohli vrátiť.

Príbeh:
Predstav si jeden obyčajný deň počas týždňa. Je práve krátko po 13-tej, si v triede na poslednej hodine. Po chvíli zazvoní a vyučovanie sa končí. Balíš si veci do tašky, okolo Teba sú Tvoji spolužiaci a rozprávate sa, čo budete dnes robiť. S niekoľkými kamarátmi sa dohodnete, že poobede pôjdete do mesta, ďalší spolužiaci majú iné plány. Rýchlo sa v šatni oblečieš a vyjdeš zo školy. Vonku je príjemný slnečný deň, na ulici je typický ruch. Okoloidúci sa zvyčajne ponáhľajú. Napadne Ti, že sa asi vracajú z obeda. Prejdeš cez námestie, stretneš zopár turistov. Zastaneš na zastávke, a kým príde autobus, pozoruješ ľudí, sediacich na lavičkách neďaleko od Teba. Rozmýšľaš, ako to, že majú čas tu len tak sedieť a ktovie, prečo tu sedia. Vidíš aj niekoľko malých detí, ako behajú okolo svojich mám. Pristavia sa pri Tebe Tvoji známi a chvíľku sa rozprávate. Potom príde autobus, ktorý Ti ide domov. Spolu s Tebou nastúpi hlúčik študentov z Tvojej školy, jedna zamilovaná dvojica a niekoľko ďalších ľudí. Rozmýšľaš, či stretneš ešte niekoho známeho a potom sa začneš pozerať von z okna, či uvidíš niečo zaujímavé.



Názov aktivity: ÁNO-NIE
Cieľ aktivity: Overiť si znalosť problematiky HIV/AIDS a jej súvislosti s rodinou, chudobou, školstvom, zdravotníctvom, hospodárstvom v Afrike.
Časové trvanie: 35 minút
Počet zúčastnených: 6 až 16
Pre vek: 12 plus
Pomôcky: papier s tvrdeniami, 2 sady post-itov (nalepovacích papierikov, ktoré sa dajú zohnať v papiernictvách), najlepšie výrazných farieb (červené, žlté), plocha (lavica) na prilepovanie
Popis aktivity:
Rozdeľte študentov do dvoch skupín

(1 minúta)

Najprv pre jednu, potom pre druhú skupinu čítajte tvrdenia. Skupina odpovedá, či s tvrdením súhlasí alebo nie. Ak nesúhlasí, musí vysvetliť prečo. Doplniť môže aj tvrdenie, s ktorým súhlasí. Udeľujete post-it, ak skupina odpovedala správne. Ak sa Vám vysvetlenie nesúhlasného tvrdenia, či doplnenie súhlasného, zdá výborné, udelíte skupine dva post-ity naraz. Každá skupina zbiera post-ity svojej farby a snaží sa ich získať čo najviac. Ak sa skupina pomýli a odpovedá nesprávne, moderátor dá šancu druhej skupine, ale už bez udelenia post-itov.

(25 minút)

Na záver spočítate post-ity skupín. Potom však vyhlásite, že víťazmi sa stali všetci, pretože ich vedomosti o HIV/AIDS sú dobré. Každý jeden z post-itov symbolizuje vedomosť či informáciu, o ktorú sú bohatší, a na ktorú by nemali zabudnúť, keď budú nabudúce počuť výzvy na pomoc Afrike.

(9 minút)

Upozornenie: Túto aktivitu zaraďujte na záver, aby ste si overili, ktorým z predchádzajúcich informácií o HIV/AIDS a s ním súvisiacich problémov, účastníci porozumeli úplne, a ktorým menej. Ak s ňou pracujete bez predchádzajúcej prípravy, môže slúžiť na uvedenie do problematiky.

Inštrukcie k príprave materiálov: Prefoťte si tvrdenia alebo ich čítajte priamo z publikácie. Kúpte dve sady post-itov rozdielnych farieb.

Tvrdenia – HIV/AIDS v AFRIKE:

1) AIDS sa neprenáša z matky na dieťa (nie, prenáša sa v tehotenstve, počas pôrodu, pri dojčení).

2) Ak dieťa žije v jednej domácnosti s chorým na AIDS, ale samo je zdravé, môže pravidelne chodiť do školy (nie, mnohokrát musí ostávať doma a starať sa o chorých príbuzných).

3) Antiretrovirálna liečba po 5 rokoch užívania vylieči HIV a AIDS (nie, len umožňuje znížiť množstvo vírusu v tele, čo môže mať veľmi pozitívny vplyv na kvalitu a dĺžku života ľudí s HIV).

4) V subsaharskej Afrike má prístup k antiretrovirálnej liečbe len 13% tých, ktorí ju potrebujú (nie, podľa výskumov Svetovej zdravotníckej organizácie je to len 1%).

5) HIV/AIDS nemá vplyv na zásobovanie potravinami (nie, má, a to z dvoch príčin: veľa ľudí v produktívnom veku trpí chorobou, a tak nemôže pracovať na poliach a ďalší, ktorí sú zdraví a mohli by pracovať, musia ostávať doma a starať sa o chorých).

6) Na svete žije zhruba 8 miliónov ľudí, nakazených HIV a AIDS (nie, je ich okolo 42 miliónov).

7) V subsaharskej Afrike žije jedna tretina postihnutých HIV a AIDS (nie, žije tam až polovica zo všetkých postihnutých).

8) Jedinou prekážkou, ktorá bráni dať sa testovať na HIV/AIDS, je cena testu (nie, je to len jedna z prekážok, veľakrát je zdravotnícke zariadenie, čo vykonáva testovanie, príliš ďaleko a ľudia nemajú peniaze na cestu, ďalšími prekážkami sú: slabá informovanosť o možnostiach testovania a strach zo stigmatizácie, teda vylúčenia zo spoločnosti).

9) V rôznych častiach Afriky veria, že pohlavný styk s pannou môže postihnutého vírusom HIV alebo chorobou AIDS vyliečiť (áno, tento mýtus je v Afrike rozšírený spolu s ďalšími, ako napr.: AIDS spôsobuje čarodejníctvo, prenáša sa dotykom, týka sa len homosexuálov).

10) Vzdelávanie má v boji proti AIDS len okrajový význam (nie, vzdelávanie ľudí, hlavne mladých, je v Afrike veľmi dôležité, inak majú tendenciu veriť mýtom, čo spôsobuje ďalšie šírenie epidémie).

11) V subsaharskej Afrike žije 8,6 milióna nakazených mladých ľudí (15 až 24-ročných), pričom v ostatnom svete ich žije 3,2 milióna (áno, z 11,8 milióna nakazených mladých ľudí, žije v subsaharskej Afrike až 8,6 milióna).

12) Chudoba a AIDS spolu nesúvisia (nie, napríklad: negramotnosť a nedostatok vzdelania, spôsobeného chudobou, vedie k nevedomosti o príčinách HIV a AIDS, nedostatočný prístup k zdravotníckym zariadeniam, kde je možné sa dať otestovať, znamená, že viac ako 90% nakazených nevie, že má vírus, chudobní ľudia sú často nútení prijať rozhodnutia, ktoré robia len preto, aby prežili, muži musia na dlhú dobu opúšťať svoje domovy a pracovať ďaleko od nich a ženy sa dávajú na prostitúciu, aby získali potraviny pre svoje deti a pre seba; všetky tieto faktory pomáhajú vytvárať prostredie, v ktorom je šírenie vírusu veľmi jednoduché).

13) Dedičské práva sú v Afrike upravené podobne ako v Európe, po smrti manžela dedí manželka a deti (nie, vo väčšine krajín dedia manželovi bratia, manželke a deťom neostáva nič, čo má za následok chudobu a väčšiu možnosť infikovania HIV).

14) Existujú výrazné rodové nerovnosti medzi mužmi a ženami (áno, ženy majú oproti mužom oveľa menšiu šancu zamestnať sa, sú ekonomicky závislé od mužov, majú obmedzený prístup k vlastníckym právam, sú vystavované zo strany mužov sexuálnemu násiliu a diskriminácii).

15) Ženy nemôžu spolurozhodovať o sexuálnych vzťahoch ani odmietnuť sexuálne vzťahy v manželstve, pretože muž ich potom môže vyhnať (áno, v niektorých Afrických krajinách je to zakotvené priamo v zákonoch).

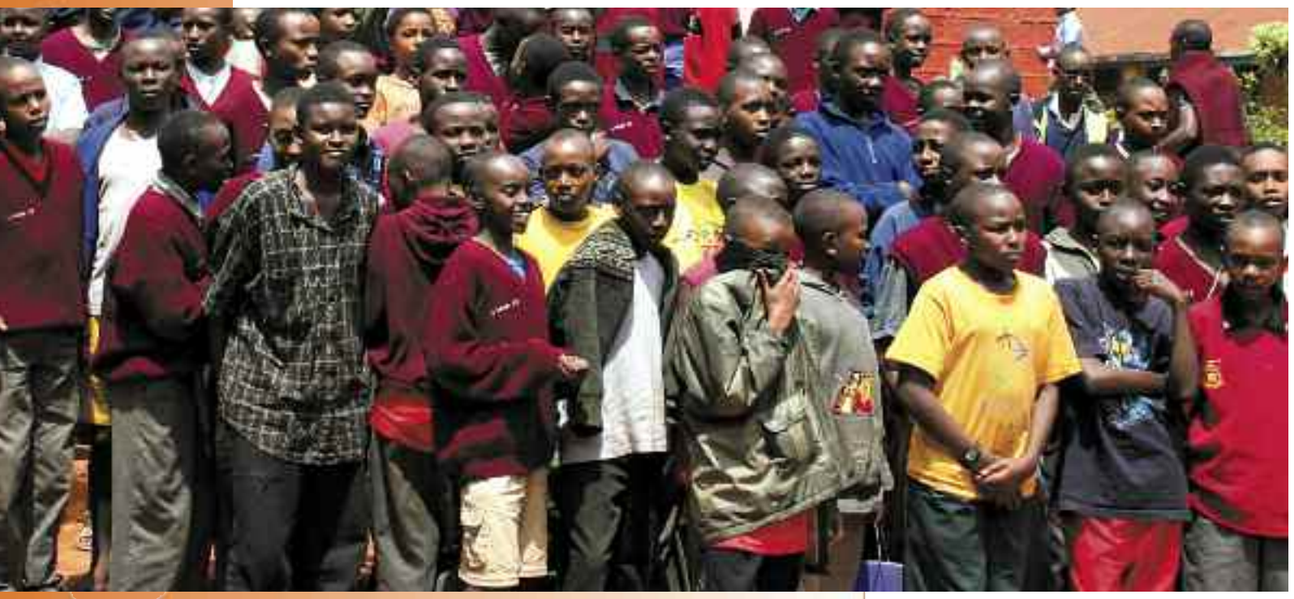
16) HIV a AIDS majú za následok stratu pracovnej sily a nižšiu produktivitu práce (áno, HIV infikovaných je veľa mužov, ktorí sú v najproduktívnejšom veku, náklady na školenie nových zamestnancov, nedostatok pracovných síl, najmä vďaka vyššej absencii zamestnancov a nižšej kvalifikácii nových pracovníkov).

17) Stigmatizácia je výraz pre ústretové správanie a pomoc postihnutým HIV a AIDS (nie, stigmatizácia znamená negatívny postoj voči tým, ktorí sú nakazení vírusom HIV, ako aj voči ich rodinám, voči sirotám a vedie k **diskriminácii,** infikovaní vírusom HIV **sú spoločensky odmietaní** v rodine, v škole, medzi priateľmi, v miestnej komunite, na pracovisku, v zdravotníctve atď., čo znamená, že sú v ich očiach menejcenní, ľudia sa im vyhýbajú, sú znevýhodňovaní a často sú pripravení o právo na prácu, vzdelanie atď.).

18) Znížený počet pedagógov a študentov, ako aj klesajúca kvalita vzdelávania, je jedným z mnohých dôsledkov HIV a AIDS (áno, tieto problémy zapríčiňuje úmrtnosť žiakov a učiteľov, ich odchod zo školy kvôli starostlivosti o rodinných príslušníkov, veľké problémy v školstve a málo finančných prostriedkov od štátu).

19) Medzi pôrodnými asistentkami a zdravotnými sestričkami je miera infekcie HIV nižšia ako 10% (nie, podľa štúdie dvoch zambijských nemocníc, je miera infekcie HIV 44% u pôrodných asistentiek a 39% medzi zdravotnými sestrami).

20) HIV a AIDS majú za následok aj zvýšené finančné náklady (áno, HIV a AIDS odčerpáva prostriedky, často už aj tak chudobných rodín, na lieky, starostlivosť, na pohreb, rodina musí často predať svoje bývanie, všetok majetok a nezostane jej nič).



Osobné príbehy

Osobné príbehy

Kapolobve Chileshe, Stredná školaMindolo, Kitwe, Zambia

Problémy života

Nech sa snažím akokoľvek, nenachádzam nič, kvôli čomu by malo cenu žiť. Dni a roky sa míňajú, no moja situácia je stále rovnaká. Cítim sa veľmi osamelá. Stále. Vo dne i v noci. Akoby to bolo včera, čo mi zomreli obaja rodičia. Vzalo mi ich AIDS.

Prvá bola moja mama, ktorá zomrela v marci 2003. Bolo to veľmi zlé, lebo všetku lásku, starostlivosť a podporu, ktorú som potrebovala, mi dávala práve ona. Po jej smrti som žila už len s otcom. Snažil sa zaplniť prázdne miesto po mame. Snažil...

O päť mesiacov neskôr sa začalo zhoršovať aj zdravie môjho otca. Vedela som, že trpí rovnako hroznou chorobou, ako mama. Keď som sa 12. októbra 2003 vracala zo školy, mala som zlý pocit. Ako som sa približovala k nášmu domu, srdce sa mi na chvíľu zastavilo a keď som vošla dnu, zistila som, že otec zomrel. Veľmi som sa rozplakala.

Počas pohrebu sa toho nahovorilo veľa, ale hneď po jeho skončení bolo zvolané rodinné stretnutie. Na tomto stretnutí si všetok náš majetok rozdelili príbuzní môjho otca. Na mňa nemyslel nikto. Nikto nebral ohľad na to, že ja som bola hlavným oprávneným dedičom majetku po mojich rodičoch. Mňa si vzal k sebe otcov najstarší brat a jeho žena. Prvých pár mesiacov sa mi s nimi žilo príjemne. Potom sa všetko zmenilo a začali so mnou zaobchádzať veľmi zle. Musela som prať ručne všetku bielizeň. Teta ma prinútila odísť zo školy. Musela som robiť všetky domáce práce a navyše ma bili. V roku 2004, keď som mala 14 rokov, ma môj strýko vyhnal z domu. Povedal mi, že sa už o mňa nebude starať. Môj život sa opäť úplne zmenil.

Žila som na ulici a žobrala peniaze, aby som si mohla kúpiť jedlo a neumrela od hladu. V júli 2005 ma znásilnili. Plakala som a kričala o pomoc, no nik ma neprišiel zachrániť.

Pár týždňov potom som išla po Shoprite corridor. Tam ma uvidel otcov najlepší priateľ. V čase, keď umreli moji rodičia, bol v cudzine. Prišiel za mnou a spýtal sa, prečo som na ulici. Všetko som mu vysvetlila a on ma vzal rovno do ordinácie v Kitwe, kde mi urobili niekoľko testov, vrátane testu na HIV/AIDS. Všetky boli negatívne. Zobral ma bývať ku nim a v roku 2006 mi zaistil miesto na strednej škole Mindolo. Hoci žijem s touto rodinou, necítim od nich žiadnu lásku ani podporu. Ich deti sa mi vysmievajú a stále mi pripomínajú, že moji rodičia umreli na AIDS.

Najhoršie zo všetkého je, že muž, ktorého som považovala za svojho záchrancu a moju jedinú rodinu, ma sexuálne zneužíva. Aj keď mám strechu nad hlavou, nemám pokoj, pretože neviem čo mi prinesie budúcnosť. Som nešťastná a mávam nočné mory z toho, čo ma čaká zajtra. Na všetky problémy, ktoré mám, som celkom sama. Nemám sa komu vyžalovať a nech sa snažím akokoľvek, nenachádzam nič, kvôli čomu by malo cenu žiť!

Ďalšie skutočné príbehy

Anin boj

Predstav si, že Tvoj deň začína za úsvitu dlhou cestou vlakom, aby si nazbieral tri vrecia s uhlím. Každé váži minimálne 50kg. Cesta tam a späť trvá celý deň a vrecia sú pre Teba veľmi ťažké. Dostať ich do vlaku znamená najať si muža s vozíkom, alebo ich veľmi dlho ťahať. A nakoniec si predstav, že toto všetko robíš ako matka v strednom veku so siedmimi deťmi, žijúca s HIV/AIDS. Práve si si predstavil život Any Maiba. Ana žije v malom mestečku Livingstone v Zambii. Je jednou z 13 miliónov ľudí v Južnej Afrike, ktorí zúfalo zápasia o prežitie, pretože trpia vážnym nedostatkom potravín.
Keď sa konečne vráti domov s uhlím, rozdelí ho do menších vriec, ktoré potom predá.
„Napriek tomu, že mám drobné zisky z predaja uhlia, nikdy mi nestačia na nakŕmenie celej mojej rodiny,“ hovorí Ana, ktorá je vdovou od roku 1996. **„Moje deti trpia a ja sa strachujem, že všetci umrieme, moje dievčatá, chlapci a ja. Ťažko sa nám žije, mám obrovské obavy z budúcnosti.“**
Život s HIV robí Anin boj o jedlo ešte zúfalejším. Podvýživa vážne ohrozuje imunitný systém. Pre ľudí, ktorí ho už aj tak majú oslabený vírusom HIV, to môže mať smrteľné následky. Ak Ana zomrie, potom sa jej deti budú musieť starať samé o seba.

Hildina cesta

Hilda Mwewa je tiež zo Zambie. Jej manžel a dve deti zomreli na AIDS. Malá dcérka Harriet zomrela vo veku jedného roka a piatich mesiacov. Syn Alan sa narodil predčasne a zomrel.
Keď ochorela, bola veľmi vydesená. Priatelia a dokonca aj jej rodičia sa od nej odvrátili. **„Zistila som, že veľmi veľa ľudí so mnou zaobchádza, akoby som bola handrou. Niekedy so mnou nechcú ani hovoriť.“** Vďaka poradenstvu sa dokázala vyrovnať s ťažkosťami života s HIV.
Hildin poradca sa rozprával s jej rodičmi a vysvetlil im, ako sa vírus prenáša. Povedal im aj to, že ich dcéra sa nakazila od svojho manžela, a preto by ju nemali obviňovať. **„Nie som presvedčená, že to vnútorne akceptujú,“ hovorí Hilda.**
Teraz pracuje ako dobrovoľníčka v meste Mpika. Práve rozbieha podpornú skupinu na vzdelávanie ľudí, ktorí sú HIV pozitívni. **„V tejto krajine nezačalo vzdelávanie o AIDS dostatočne včas,“** hovorí, **„keby začalo skôr, možno sme s tým mohli urobiť viac.“**

Sinahino trápenie

Enneth a Enna Sihole sú sestry, dvojčatá, ktorých matka zomrela na choroby súvisiace s AIDS v roku 1997, v ten istý deň, ako sa narodili. Žijú so svojou babičkou Sinah Zondo-Sithole v Mdidi, Južnej Afrike. Sinah žije zo svojho dôchodku, asi 45 euro (1355 korún) mesačne. Hovorí: **„Je pre mňa veľmi ťažké postarať sa o dvojčatá. Smrť mojej dcéry ma veľmi trápi, stále na ňu myslím. Z času na čas mi je veľmi smutno a cítim sa zle. Vtedy sa rada rozprávam s mojim susedom a priateľom Simonom, ktorý je kňazom v miestnom kostole.“**

Tommy žije so svojou chorobou

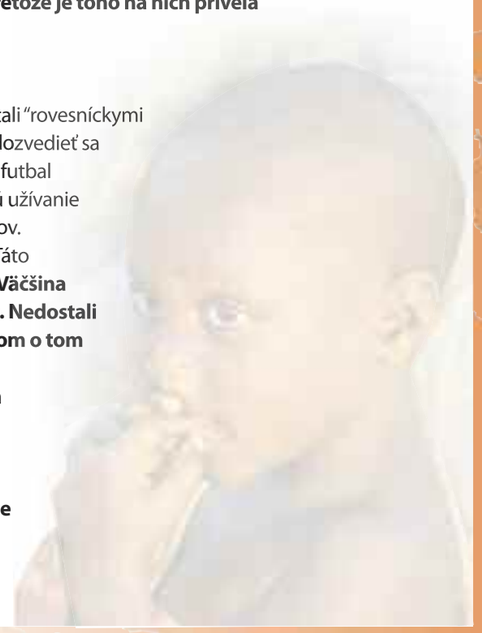
Tommy je deväťročný a má AIDS. Bol mu diagnostikovaný, keď mal päť rokov, po dvoch záchvatoch zápalu pľúc. Obaja jeho rodičia zomreli na AIDS, a on teraz žije v domove pre osirelé deti v Južnej Afrike.
Tommy hovorí: **„Prvýkrát som začal byť chorľavý, keď som mal asi jeden rok. Teraz som chorý stále. Dnes ráno som mal hnačku a krvavý nos a štyrikrát mi bolo nevoľno. Ale nikomu som to nepovedal, pretože sa bojím.“**
Tommyho obľúbenou činnosťou je plávanie. Rád sa tiež bicykluje, ale veľmi rýchlo sa zadýcha. Chcel byť požiarnikom, ale teraz zmenil svoje ambície na pomoc v detskom domove: **„Veľmi rád pomáham s malými deťmi. Bývam na izbe s Carltonom, ktorý má štyri, s Crispinom, ktorý má päť a s Brendanom, ktorý má tiež päť. Niekedy sa modlíme a rozprávam im o Bohu. Vezmem Bibliu a ukazujem im obrázky. “**

Rany

Rany pracuje v CAFODom financovanom centre „Seedling of Hope“ v PhnomPenh, Kambodži. Vraví:
„Existujú dve veci, ktoré sa mi tu najviac páčia. Jednou z nich je vyučovanie, pretože cítim, že ponúka ľuďom možnosť záchrany pred veľkou tragédiou. Tou druhou je snaha pomôcť chorým ľuďom.“
Rany trávi tri dni do týždňa návštevami ľudí s HIV a AIDS v ich domoch alebo v nemocnici. **„Som veľmi šťastný, keď Rany príde,“** hovorí Sokom, ktorý je HIV pozitívny a ťažko sa mu stará o svoju rodinu, odkedy jeho manželka zomrela na AIDS**. „Je dobré mať niekoho, s kým sa môžete porozprávať. Hovoríme o mojej chorobe a symptómoch, a ona nám radí, ako sa máme o seba starať. Môžeme sa rozprávať o veciach, ktoré nám robia starosti. Prináša nám aj lieky, ktoré by sme si nemohli dovoliť.“**
Počas ďalších dní sa Rany venuje vzdelávaniu ľudí ohľadom HIV/AIDS. **„Za prvý rok a pol prebiehala väčšina našej edukačnej práce v skupinách, na školách alebo pracoviskách. Potom sme vzali materiály von do dedín a rozdali sme ich ľuďom. Taktiež sme pracovali so ženami v sex biznise, s ľuďmi v coffeeshopoch, robotníkmi na stavbách, malými skupinami.“**
Rany vidí chudobu ako hlavný problém:
„Skutočne sa dá len ťažko vidieť, že by sa situácia chudobných zlepšovala. Ak niekto ochorie, neexistuje žiadna možnosť, aby dostal potrebnú starostlivosť, a tak sa ľudia stávajú stále chudobnejšími. Niektorí z nich sa psychicky zrútia, pretože je toho na nich priveľa a už nevládzu bojovať.“

Mladí ľudia si pomáhajú navzájom

V Potosi, Bolívii, skupina mladých ľudí trénovala, aby sa stali "rovesníckymi lektormi". Znamená to pomáhať ďalším mladým ľuďom dozvedieť sa o HIV a AIDS. Skupina má rada basketbal, volejbal, stolný futbal a hudbu. Vravia, že problémy, ktorým čelia mladí ľudia, sú užívanie drog a alkoholu, ktoré je často dôsledkom tlaku rovesníkov.
Trápi ich aj nedostatok vzdelávania o sexuálnom živote. Táto neinformovanosť robí mladých ľudí ohrozenejšími HIV. **"Väčšina mladých ľudí sa necíti uvoľnene pri rozprávaní o sexe. Nedostali vzdelanie. Keby nebolo mojich bratov, nevedela by som o tom nič,“** vraví 16-ročná Carmen.
Teraz, keď mali svoj tréning, chcú sa podeliť o to, čo vedia s ďalšími rovesníkmi: **„Nechceme si nechať to, čo sme sa naučili, pre seba,“** vraví Soraya. **„Nie som ako učiteľka,“** vraví Dominga, **„prispôsobujem sa ich úrovni. Rozprávame sa o všetkom možnom, hráme hry, máme veľa otázok, na ktoré spoločne hľadáme odpovede.“**



mladá charita myslíme srdcom