

CAPÍTULO 2

Pôr os grupos a funcionar

- 18 Antes de começar
- 24 Organizar reuniões com sucesso
- 26 **ACTIVIDADE 2.1**
O que é que o grupo quer?
- 30 Manter o funcionamento do grupo



© Petra Röhr-Rouendaal

Um bom planeamento e uma boa comunicação podem ajudar um grupo a atingir o seu máximo potencial. Quando as pessoas pertencem a um grupo onde se sentem felizes e realizadas é provável que tenham mais confiança, sejam mais criativas, se comprometam mais e se tornem mais responsáveis. Tudo isto contribui para que o grupo se torne mais eficaz.

Antes de começar

Com ou sem outra organização?

Trabalhar com organizações de luta contra a SIDA já estabelecidas pode trazer algumas vantagens para os grupos novos e pequenos. É possível que exista já uma organização de aconselhamento na sua área, pronta a fornecer uma lista de pessoas interessadas em participar num novo grupo. As organizações existentes podem já ter recursos como fotocopiadoras, aparelhos de fax e telefone, que poderão mesmo vir a ser utilizados pelo novo grupo, se ele for montado em colaboração com elas.

O Clube dos Amigos, na Costa do Marfim, é patrocinado por uma ONG (Organização Não Governamental) local, que cedeu espaços para escritórios e sala de reuniões, telefone e um orçamento mensal de 150 US\$ (dólares americanos). Este dinheiro é utilizado, por exemplo, na manutenção de um quiosque de refeições na beira da estrada que emprega membros do grupo.



A maioria dos grupos de pessoas com VIH/SIDA nos países em via de desenvolvimento são criados por pessoas que não são seropositivas. Esses grupos só funcionam se todos membros forem tratados de forma igual e se as necessidades de todos forem totalmente tomadas em consideração. Podem, também, surgir problemas devido às diferentes expectativas relacionadas com o que o grupo tem para oferecer, ou mesmo surgir conflitos, caso os seropositivos não sejam tratados de forma igual.

"Eu pertencia a um grupo dirigido por pessoas seronegativas que manifestavam, frequentemente, atitudes negativas em relação às pessoas com VIH/SIDA. Eles desprezavam--nos e tiravam proveito do nosso estado. Exploraram-nos durante cinco anos e forçaram-me a revelar publicamente o meu estatuto e a contar, em escolas e fábricas, o modo como tinha sido infectado. Eles recebiam bastante dinheiro por cada sessão e utilizavam esse dinheiro em benefício deles. Nunca pude exprimir-me ou ser ouvido e as minhas necessidades nunca foram satisfeitas."

Samantha, Zimbabwe

Muitos grupos estão abertos quer a pessoas seropositivas quer a pessoas seronegativas. Outros estão abertos a pessoas seropositivas e aos respectivos companheiros/as ou cônjuges seronegativos. Alguns são criados sobretudo para a defesa dos direitos e para a promoção de campanhas de luta, porque acreditam que é mais proveitoso trabalhar em grupo questões como a defesa dos direitos humanos das pessoas com VIH/SIDA ou a defesa dos direitos dos homossexuais ou dos trabalhadores do sexo. Existem grupos não orientados exclusivamente para pessoas com VIH/SIDA, onde ninguém tem de revelar o seu estatuto – o objectivo é proteger a confidencialidade dos indivíduos seropositivos dentro do grupo.

"A associação reconhece que, devido ao grande preconceito em relação às pessoas com VIH/SIDA, muita gente - principalmente os que têm família - não se sente capaz de revelar o seu estatuto de seropositivo aos amigos e, muito menos, à sociedade em geral. Para ter uma participação activa na associação não é necessário revelar o seu estatuto serológico. As inscrições estão abertas a pessoas seronegativas e seropositivas."

Lumière Action, Costa do Marfim

Trabalhar num grupo independente de outras associações permite que mais facilmente se crie uma identidade, se defina um caminho e se programem actividades.

"No nosso grupo muitas pessoas falam de temas ligados ao VIH/SIDA porque não podem abordá-los em casa. Querem falar dos seus problemas e tentar encontrar soluções. Terem a oportunidade e serem capazes de falar, faz com que se sintam melhor. O nosso grupo chegou à conclusão que é mais benéfico para um seropositivo falar com outro seropositivo do que com um psiquiatra, porque estamos na mesma posição e compreendemos melhor as situações."

Membro dos Amigos por la Vida, Guayaquil, Equador

"O INP+ é exclusivamente formado por e para pessoas com VIH/SIDA. Podemos concentrar-nos melhor sobre as actividades programadas, sem desvios, pois, como somos todos seropositivos, conhecemos bem os nossos objectivos e as nossas necessidades específicas. É mais confortável para nós partilhar as nossas experiências de vida porque temos vivências semelhantes; isso torna o grupo mais coeso e com maior poder de decisão."

Indian Network of People Living with HIV/AIDS, Índia

É importante reconhecer e aceitar as necessidades particulares de determinadas pessoas, como os utilizadores de droga, as mulheres, os jovens, os grupos étnicos ou os que têm um dialecto próprio.

"Como homossexual masculino e negro, posso dizer que temos sido ignorados e sub-representados nos serviços prestados às pessoas com VIH/SIDA. O facto de sermos postos de parte dentro da nossa própria comunidade impede, muitas vezes, que vivamos a nossa sexualidade; a discriminação também torna mais difícil lidar com o ter de fazer o teste e com as consequências da infecção e da doença. Foi depois de reconhecer estas dificuldades que decidimos organizar este serviço confidencial."

Black Positive, Canadá

Duplo estigma

"A abertura em relação aos trabalhadores do sexo seropositivos é limitada. A maioria dos trabalhadores do sexo já são discriminados e perseguidos por causa do seu trabalho. Se o resultado do teste é positivo, os problemas aumentam consideravelmente. Podem perder a carteira de emprego ou mesmo ser perseguidos por actos puníveis criminalmente. É possível que os problemas de saúde relacionados com o seu tipo de trabalho também aumentem, como o stress e as infecções oportunistas. Muitas outras pessoas com VIH/SIDA, bem como alguns técnicos de saúde e outros prestadores de cuidados pensam e afirmam que os trabalhadores do sexo são os "culpados" pela sua própria doença. Além disso, os trabalhadores do sexo seropositivos também podem ser discriminados por outros trabalhadores do sexo".

Os melhores projectos para trabalhadores do sexo seropositivos são, geralmente, os que são coordenados por ou os que têm a participação de outros trabalhadores do sexo. Este tipo de grupos também é mais bem aceite pelos próprios trabalhadores do sexo seropositivos. Por exemplo, um grupo de apoio a mulheres seropositivas, em África, só passado algum tempo descobriu que vários dos seus membros tinham sido trabalhadoras do sexo. Isto aconteceu porque essas mulheres nunca se tinham sentido à vontade para falar abertamente do seu antigo trabalho.

Cheryl Overs, Network of Sex Work Projects



© Cal-Pep

Educação, rastreio do VIH e aconselhamento feitos por trabalhadores do sexo para outros trabalhadores do sexo. Califórnia, Estados Unidos da América.



What we offer women with HIV/AIDS

- **ONE-TO-ONE CONTACT** – women can talk to another positive woman either in person or by phone. Confidentiality is assured. Women don't have to give their name or phone number.
- **GROUP SUPPORT** – we currently offer evening and lunchtime support meetings for women to meet and share experiences.
- **MONTHLY NEWSLETTER** – this includes articles by positive women, notices of services and events, information and news about other Positive Women's groups in Australia and internationally. The newsletter is sent in a plain envelope to members only.
- **DROP-IN CENTRE** – we have an office staffed 5 days a week, between 10 am and 4 pm, to enable women to use our library, drop in for a chat or a cuppa, or get advice.
- **FREE MASSAGE** – we have a group of masseuses who offer regular free massages at the office.
- **INFORMATION AND REFERRALS** – we can refer women to other support services, counsellors, doctors and alternative

positive women

VICTORIA is a peer support and advocacy group run by women with HIV/AIDS for women with HIV/AIDS. We are a state-wide, independent service.

Positive Women offers confidential support and information to any woman who has been diagnosed with HIV. We can also provide advice to parents, friends and family members of women with HIV/AIDS.

Positive Women was established and is managed exclusively by women living with HIV/AIDS. In recognition of our special needs we provide a safe and comfortable environment that is completely confidential. We address the need for accurate information that is relevant to women's experience of living with HIV. We support women's rights to make their own decisions about their health and future.

Recrutar membros para o grupo

A forma como irá recrutar potenciais membros para o seu grupo dependerá do número de pessoas com VIH/SIDA na sua região e do tipo de preconceito existente. As pessoas que descobriram ser seropositivas depois de terem procurado voluntariamente um centro de testes (onde, geralmente, é feito aconselhamento), podem já estar a ser apoiadas por amigos ou técnicos de aconselhamento. Noutros casos, especialmente onde existe pouco ou nenhum acesso ao rastreio voluntário do VIH e ao aconselhamento, as pessoas são informadas da sua seropositividade apenas quando ficam doentes. Nas situações em que o teste é obrigatório como, por exemplo, quando alguém se candidata a um emprego, precisa de um seguro ou é imigrante, é raro haver aconselhamento. As mulheres em clínicas pré-natais ou os dadores de sangue podem, eventualmente, ter sido aconselhados, mas, mesmo aí, é pouco provável que sejam adequadamente preparados para receber essa informação.

Vários factores vão influenciar a escolha do método para recrutar membros para o seu grupo (ver páginas 24-25). Considere as seguintes possibilidades:

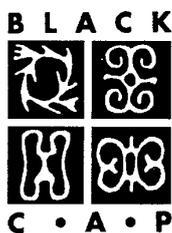
- Fale com técnicos de saúde e técnicos de aconselhamento nos centros de rastreio do VIH, centros de transfusão de sangue, clínicas de doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) e hospitais e deixe-lhes o seu contacto para ser distribuído às pessoas com VIH/SIDA.
- Faça cartazes e prepare panfletos informativos para serem colocados em salas de espera de instituições onde se faça o teste do VIH como as clínicas pré-natais, centros de imigração, centros de rastreio anónimo ou hospitais.

- Entre em contacto com as organizações locais de luta contra a SIDA.
- Anuncie a data e o local da reunião do seu grupo em jornais locais ou em cartazes colados em sítios onde sabe que vão ser vistos.
- Se quiser, conte a sua história no jornal ou na rádio local para que as pessoas o contactem.
- Fale com as pessoas individualmente para as motivar a participar do grupo.
- Visite as pessoas nas suas próprias casas.

Quando fizer publicidade ao seu grupo tenha a certeza que a informação é clara:

- A quem é destinada a reunião – apenas a seropositivos? A companheiros/as, cônjuges ou família? A homens ou a mulheres? A homossexuais masculinos? A utilizadores de drogas?
- A reunião será ou não confidencial? (ver página 27).
- Indique a data e o local da reunião.
- Se possível, deixe o seu contacto para que, por exemplo, as pessoas que estejam preocupadas pelo facto de participarem pela primeira vez numa reunião, possam falar consigo.

Pondere reunir-se primeiro com as pessoas individualmente, pois algumas podem mostrar-se relutantes em expôr-se num grupo. Fale do grau de confidencialidade do seu grupo e do tipo de pessoas a quem é dirigido: homens, mulheres, pessoas de ambos os sexos, trabalhadores do sexo, etc. Num grupo recém-criado, as pessoas podem querer saber se outros potenciais novos membros foram contactados da mesma maneira. Poderão querer saber o que se irá passar no grupo. Se o seu grupo tem um “acordo de confidencialidade”, é melhor explicá-lo a um novo membro antes de ele visitar o grupo.



o nosso logotipo foi feito com símbolos Adinkra da comunidade Akan, do Ghana.

A identidade do grupo

É muito provável que queira dar um nome ao seu grupo e até mesmo criar um logotipo (a imagem que identifica a sua organização). Quando escolher o nome do seu grupo pense no tipo de organização que pretende criar. Pode querer destacar o facto de, por exemplo, no seu grupo todas as pessoas serem seropositivas, todos os membros serem mulheres ou jovens.

Philly Lutaaya Initiative, Uganda. Este grupo escolheu o seu nome em homenagem ao músico Philly Lutaaya, a primeira pessoa no Uganda a admitir publicamente a sua seropositividade, tendo, por essa razão, enfrentando enormes críticas.

“O **LIME** é um grupo de apoio a pessoas com VIH/SIDA que tem como alvo principal as comunidades de raça negra. A palavra lime faz parte da gíria das Caraíbas e quer dizer “reunir-se e socializar com pessoas com interesses comuns”. O LIME foi criado com este objectivo. É uma maneira informal de os negros seropositivos se encontrarem com outros que partilham os mesmos interesses e, assim, viverem menos isolados.”

The LIME, Canadá



o nosso logotipo mostra os braços levantados para o ar como símbolo de força.

Red Mexicana de Personas que Viven con VIH/SIDA

Nalgumas regiões, pode ser preciso evitar que o nome do grupo transmita a ideia de que é dirigido a pessoas com VIH/SIDA. De facto, em países ou regiões em que a infecção pelo VIH ainda levanta muitos problemas, os seropositivos correm mesmo o risco de serem violentados.

"Escolhemos um nome para o grupo que não refere a palavra VIH. Não dizemos que é só para mulheres seropositivas porque isso poderia pôr em perigo a vida dos nossos membros. É só quando vêm ao grupo que algumas decidem revelar o seu estatuto serológico."

Alguns grupos escolhem um nome com palavras como "positivo" ou "+", não só para mostrar que todos os membros são seropositivos, mas também para mostrar que, para muitos, a infecção pelo VIH não é nada de que as pessoas se devam envergonhar. Para muitas pessoas, isso pode ser importante, porque lhes dá a garantia de que os outros membros do grupo também passaram pela experiência de serem seropositivos.

Alguns grupos dizem claramente aos seus novos membros que nunca lhes será perguntado o estatuto serológico. Um grupo em Israel, por exemplo, não se anuncia como sendo exclusivamente para seropositivos e não faz perguntas sobre o estatuto serológico das pessoas que querem frequentar o grupo, o que faz com que o ambiente seja informal e amigável - num café, com música ao vivo, onde são fornecidos petiscos gratuitamente, são apresentadas, regularmente, sessões de informação sobre, por exemplo, os mais recentes tratamentos contra o VIH. Os organizadores do grupo pensam que é importante que o grupo esteja aberto a toda a gente.

"Um casal que veio ter connosco só conseguiu revelar o seu estatuto serológico (um era seropositivo, o outro não) depois de frequentar o grupo durante muitos meses. Foi o primeiro sítio onde se sentiram realmente à vontade para falar sobre o assunto."



DICAS E SUGESTÕES

Se está a criar um grupo de auto-ajuda, comece de uma forma simples. Com o tempo, pode sempre elaborar projectos de maior envergadura.

Comece com um grupo pequeno, porque é sempre mais fácil de gerir.

10 a 15 pessoas seria o número ideal; haveria a oportunidade de se poder trabalhar em pares ou em grupos de 3 ou 4 pessoas, antes de se partilhar as ideias com o grupo inteiro.

Comece por um grupo de pessoas com as mesmas características por exemplo, pessoas do mesmo sexo, da mesma idade e com grau de escolaridade semelhante. Quando as pessoas ganharem confiança neste tipo de grupos, será mais fácil construir outros mais variados.

Tente fazer com que o seu grupo seja acolhedor e amigável.

Tenha em consideração a ideia que as outras pessoas na comunidade têm do seu grupo. Será importante para o seu grupo, por exemplo, ter o apoio de pessoas mais velhas ou de pessoas com uma posição importante?

Fique atento para a eventualidade de alguém poder vir a sentir-se ameaçado pelo trabalho do seu grupo. Nesse caso, veja se pode contar com o apoio dessas pessoas ou se, pelo contrário, é necessário contestar as suas posições.

© PROSA



Organizar reuniões com sucesso

Planear a primeira reunião

Pense nos seguintes aspectos:

Sítio - Escolha um sítio que seja acolhedor e seguro.

Prepare a sala de maneira a que todas as pessoas se sintam em igualdade no grupo e de modo a que todas se possam ver e ouvir bem. A melhor maneira de conseguir isto consiste em sentar as pessoas em círculo, ao mesmo nível e sem barreiras - como mesas ou secretárias - entre elas.

Como - Assegure-se de que não vos falta material como papel e canetas; deixe-o à disposição das pessoas. Se possível, tente arranjar também bebidas e comida.

Receba bem as pessoas à entrada. Comece a reunião pelas apresentações e deixe que os membros do grupo se conheçam uns aos outros. Depois, poderá começar por dar uma pequena explicação sobre o que sugere fazer durante a reunião, como é que ela se vai processar e quando acabará

Expectativas

Cada membro do grupo tem as suas próprias expectativas e pensa no proveito que pode tirar por estar no grupo. As expectativas são um factor que tem muita influência no sucesso do grupo. Por exemplo, quando as pessoas têm expectativas muito elevadas, ficam facilmente desiludidas. Nalguns casos, por exemplo, o que as pessoas procuram é, não um grupo de auto-ajuda, mas uma organização de luta contra o VIH/SIDA onde possam conseguir ajuda material.

Por todas estas razões, é importante conhecer, desde o início, as expectativas de todos os novos membros do grupo.

Existem várias maneiras de descobrir as expectativas dos elementos do grupo:

- Peça a cada um dos membros para explicar aos outros que expectativas tem para o grupo - quer os benefícios que espera tirar do grupo, quer aquilo com que espera poder contribuir.
- Peça a cada um para escrever as suas expectativas numa folha de papel, sem a identificar. Pegue nas folhas de papel, leia-as em voz alta e converse sobre elas com todo o grupo. Este método pode ser eficaz quando as pessoas têm dificuldade em falar em público ou receio de que os outros se riam das suas ideias. Uma das alternativas é fazer com que as pessoas façam o desenho de uma árvore, onde o frutos sejam o que elas gostariam de obter do grupo.
- Divida o grupo em pequenos grupos de duas ou três pessoas e peça para que cada um desses grupos discuta as suas próprias expectativas. Mais tarde, peça a uma pessoa de cada um desses grupos para falar ao grupo inteiro sobre as conclusões a que chegaram.

"Eu vejo um grupo de auto-ajuda como um grupo de pessoas que viaja num autocarro. Todos em direcção a Kampala. Há varias paragens antes de chegar a Kampala. É importante para o condutor que os passageiros saibam qual o seu destino, quantas paragens há até chegar ao destino e que estão no autocarro certo. Se as pessoas não querem ir para Kampala ou têm a impressão que o autocarro está a ir na direcção errada, podem parar e descer do autocarro."

Beatrice Were, Uganda

Se chegar à conclusão que as pessoas têm expectativas completamente diferentes, vai ter de pensar que objectivos vão poder alcançar juntos. Pode ser útil anotar as expectativas do grupo no início para, depois de algum tempo, voltar a olhar para elas. Se o trabalho que estiver a ser feito não andar muito longe das expectativas iniciais, terão razões para comemorar; se não, isto poderá servir sempre para melhorar o grupo no futuro.

LISTA DE OBJECTIVOS

EXPECTATIVAS EM RELAÇÃO AO TRABALHO NUM GRUPO

- * Por que razão estou aqui?
- * O que quero deste grupo?
- * De que modo vou participar?
- * O que tenho para dar?
- * O que irei sentir? Qual será o meu comportamento neste grupo? (Por exemplo, estarei à vontade, estarei envolvido?).
- * Será que o grupo é importante para mim ?
- * O que me impedirá de aprender alguma coisa neste grupo? (Por exemplo, dificuldades pessoais em relação a alguns temas, cansaço, falta de interesse?).
- * Como vou aprender alguma coisa? (Por exemplo, ouvindo ou participando activamente?).

ACTIVIDADE

2.1

O QUE É QUE O GRUPO QUER?

OBJECTIVO: Dedique-se a elaborar um programa de reuniões e actividades baseado nas expectativas das pessoas.

Pode ser difícil que as pessoas reajam quando não existem quaisquer planos ou projectos ("O que é que nós vamos fazer?"), mas a maioria das pessoas também não se sente bem em grupos onde não tem nenhum poder de decisão ("O que nós vamos fazer é o seguinte..."). Com esta actividade iremos mostrar como conseguir um meio termo entre estes dois extremos.

Esta actividade pode ser feita por todos os membros do grupo e não precisa de ser preparada antes.

1 Distribua uma folha de papel a cada um. Cada pessoa escreve os seguintes títulos num lado da folha: em cima, "Neste grupo, eu quero..." e, mais em baixo, "Neste grupo, eu não quero...". No outro lado da folha escrevam os seguintes títulos: em cima, "Gostaria de saber mais sobre..." e, mais em baixo, "Gostaria de saber mais como...".

2 Dê cinco minutos para pensar; tentem encontrar no mínimo 3 ideias relativas a cada título, escrevendo-as por baixo destes. Não se preocupem com o aspecto da folha ou com a ortografia, as ideias são o mais importante.

3 Depois, peça a todos para irem lendo em voz alta, alternadamente, a lista dos "eu quero"; alguém deve ir anotando as ideias de todos numa folha maior. Repita o mesmo processo para os outros três títulos ("Neste grupo, eu não quero...", etc.).

4 Pensem em conjunto o seguinte:

- Há ideias que são propostas mais que uma vez?
- Quais são as ideias que foram propostas mais vezes?
- Existem mais ideias do tipo "eu quero..." do que "eu não quero"? Por que razão?
- É possível encontrar soluções para todas as ideias?

5 Tente agrupar as ideias por categorias. Distribua, por exemplo, a lista completa das ideias dos "eu quero" pelas seguintes categorias: mais informação, mais confiança, falar e saber ouvir os outros, ter companhia, quebrar a rotina, conhecer-me melhor, descobrir como agir.

"O grupo que actualmente se reúne na sede da Corporación formou-se na sequência de uma conferência feita por um médico sobre novos tratamentos.... Entretanto, também começámos a falar sobre o que se passava nas nossas vidas. Era uma combinação entre as questões práticas e a partilha de experiências pessoais. Por fim, as pessoas mais orientadas para a acção directa formaram um novo grupo, com interesses políticos, que tem tido, aliás, bastante sucesso. Isso não impede que eles voltem, muitas vezes, para, pondo de parte as questões de trabalho, falar apenas do que lhes passa pela alma."

Corporación Chilena de Prevención del SIDA, Chile

Regras básicas

Se é importante que dentro de cada grupo fiquem claras e explícitas as expectativas de cada um, também é fundamental que se estabeleçam regras de confiança e de comportamento. Nos grupos em que as pessoas desejam partilhar sentimentos e assuntos delicados, elas devem poder sentir-se à vontade para poder fazê-lo sem que ninguém se ria delas ou imponha o silêncio e sem medo de que, por exemplo, a sociedade venha a descobrir que elas são seropositivas.

Pergunte aos membros do grupo o que é necessário fazer para que eles sintam confiança e à vontade dentro do grupo. À medida que as pessoas vão dando sugestões, o coordenador deve assegurar-se de que todos os outros membros vão estando de acordo, a fim de se poder criar uma nova regra no grupo. Quando todos estiverem de acordo, escreva as regras fundamentais do grupo, que podem sempre ser modificadas ou melhoradas à medida que o grupo evolui.

Confidencialidade

A infecção pelo VIH afecta as nossas mais íntimas emoções, a nossa sexualidade, a nossa segurança e a confiança nas relações com os outros e no futuro. Ser portador do VIH não é nada de que ninguém se deva envergonhar, embora muitas pessoas ainda tenham receio de o revelar aos seus amigos, colegas ou mesmo à família. É possível que não estejam emocionalmente preparadas para o fazer ou que tenham receio das consequências. Revelar aos outros que se é seropositivo constitui, normalmente, um grande alívio, mas é essencial que a pessoa pense bem sobre quando e como vai fazê-lo.

É provável que muitos dos novos membros de um grupo ainda não tenham revelado o seu estatuto serológico à família ou aos amigos e que tenham ainda mais medo de que o patrão ou a sociedade em geral venham a saber.

Os membros do grupo têm o direito de querer que tudo o que ali é dito se mantenha confidencial, caso contrário não sentirão confiança e à vontade suficientes para poderem falar livremente. Eles têm de ter a certeza que os seus nomes não serão referidos a ninguém sem a sua prévia autorização. É muito importante que todos os elementos do grupo tenham a mesma noção de confidencialidade. É importante ter presente (e, eventualmente, afixar numa parede) o seguinte

*O que você vê aqui dentro
O que você ouve aqui dentro
Por favor, deixe ficar aqui dentro*

Positively Women, Reino Unido

Também é importante salientar e discutir o problema do medo de que a confidencialidade seja quebrada (inclusivamente por outros membros do grupo) e tentar reduzir a possibilidade de que isto aconteça. (veja "Revelar", página 93)

Possíveis regras básicas:

- Confidencialidade (ver quadro).
- Respeito: os membros do grupo devem ouvir os outros sem interromper, devendo falar só um de cada vez.
- Linguagem: os membros do grupo devem estar de acordo sobre a linguagem a utilizar – deve ser compreendida por todos e não deve conter palavras que possam ofender.
- Não julgar: os membros do grupo devem evitar fazer julgamentos sobre os sentimentos, opiniões e comportamentos das outras pessoas, a não ser que estes possam ser considerados ofensivos.
- Os membros do grupo devem informar o coordenador sempre que não possam participar nas reuniões.
- Todo o dinheiro recolhido deve ser utilizado exclusivamente pelo grupo.
- Ninguém deve representar o grupo sem conhecimento e consentimento prévios.

AGENDA

- 1 Fazer as apresentações, com todos os elementos dispostos em círculo.
- 2 Caso haja novos membros, peça a um membro mais antigo que explique resumidamente as actividades e objectivos do grupo.
- 3 Dê dez minutos a cada um dos participantes para poder falar, se quiser, das suas novas experiências de vida e de como se tem sentido.
- 4 Apresentar o/a enfermeiro/a que vem falar de nutrição.
- 5 Depois da sessão, pensem em alguém que gostassem de convidar para a palestra da próxima reunião.
- 6 Organizar a festa de passagem de ano.
- 7 Concluir a reunião e marcar a data da próxima.

Manter um registo

Alguns grupos pensam que é útil planear as reuniões (ter uma agenda). Esta planificação pode ser pensada e realizada depois dos membros se apresentarem ou cumprimentarem, podendo, se necessário, ser acrescentada ou alterada depois.

Decisões

Se tomarem decisões, não se esqueça que é importante registar o que foi decidido, assim como quem ficou responsável por executar cada tarefa. Tenha um livro para escrever todas as decisões tomadas durante as reuniões. Certifique-se de que alguém toma notas do que é dito durante as reuniões.

REUNIÃO DO GRUPO WE-CARE

21 DE OUTUBRO

Ficou combinado que o Cláudio entrará em contacto com a fábrica de têxteis, para ver se conseguimos sobras de tecido para fazer a bandeira do nosso grupo para o Dia Mundial da SIDA.

Ficou combinado que a Sandra se ocupará da organização dos turnos do pessoal da banca de comidas, para as comemorações do Dia Mundial da SIDA.

Ficou decidido que na próxima reunião vamos ensaiar o nosso espectáculo.

Próxima reunião: 19 de Novembro, no Centro Social do bairro.

Acolher novos membros

É possível que algumas pessoas nunca antes tenham participado num grupo e que estejam preocupadas e ansiosas por aderir a um. O simples facto de estarem num grupo de seropositivos pode ser pouco confortável para os novos membros. Podem também sentir-se inseguros face às expectativas que os outros membros possam ter em relação a eles. Ou podem sentir que vão ser obrigados a falar de problemas pessoais, mesmo que não estejam dispostos a fazê-lo. Outros ter-se-ão juntado ao grupo para adquirir as capacidades necessárias para poderem mudar as suas vidas, embora se sintam inseguros sobre as possíveis consequências desse facto. Por estas e outras razões pode parecer arriscado, para muitos, aderir a um grupo.

As orientações que se seguem podem fazer com que os membros do grupo se sintam mais à vontade.



Tenham tempo para todos

Todos são importantes no grupo e todos têm algo para dizer. Levem o tempo necessário para se ouvirem uns aos outros.



Tenha paciência e avance passo a passo

Pessoas diferentes podem ter necessidades diferentes. Seja amável consigo e com os outros. Respeite as opiniões diferentes das suas.



Encoragem-se mutuamente

Pense no tipo de ambiente de trabalho que você mais gosta, que o faça sentir-se aceite e importante. Pense que os outros também preferem sentir-se assim.



Envolve-se

O proveito que consegue tirar do grupo é proporcional ao que você dá. Se não gostar de alguma coisa, diga-o durante as reuniões – estará a envolver-se como membro.



Seja reponsável por si

Você é responsável por si próprio. Só poderá contribuir com o que você quiser e ninguém o obrigará a fazer ou dizer o que não quer.



Respeite o tema

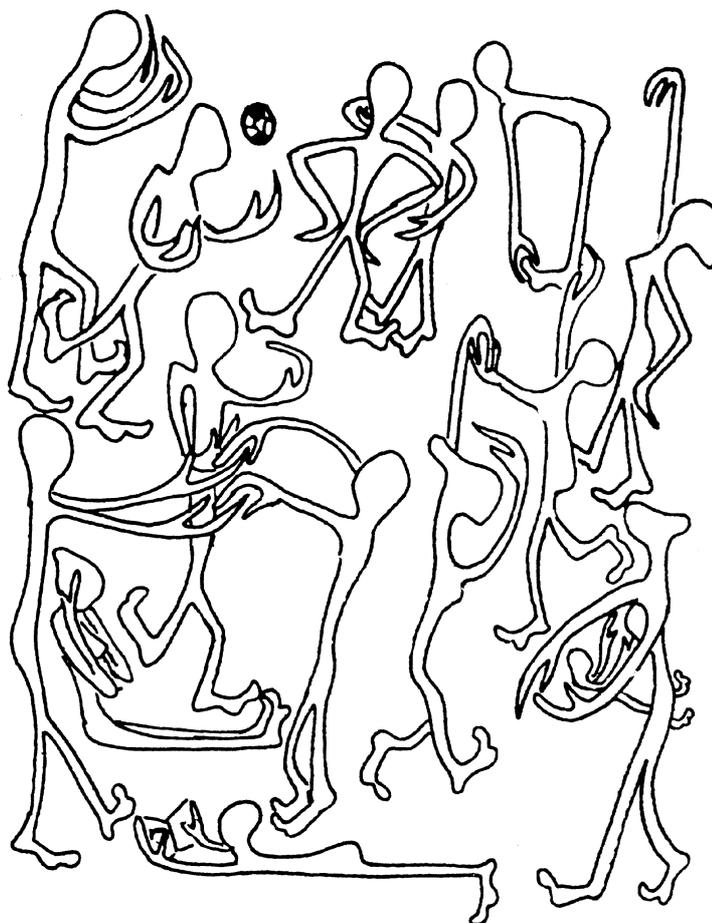
Toda a gente precisa de uma orientação e de objectivos claros. Tente respeitar o tema da reunião. O grupo pode decidir prosseguir para outros temas quando e se todos concordarem.

DICAS E SUGESTÕES

A "técnica dos dois minutos"

Em cada reunião tente criar um momento para os membros partilharem os problemas do dia-a-dia. A "técnica dos dois minutos" pode ser um meio para o conseguir e consiste no seguinte: cada participante tem direito a dois minutos para contar como passou a semana ou para falar de outro assunto qualquer, sem ser interrompido. Durante estes dois minutos, todos os membros do grupo têm oportunidade de falar das suas vidas sem serem interrompidos e sem que os outros comecem a sugerir mil e uma soluções. Além de ajudar cada membro individualmente, esta técnica torna o grupo mais sólido e unido porque todos tomam conhecimento dos problemas dos outros.

© INP+



Manter o funcionamento do grupo

Os grupos têm sucesso quando conseguem atingir os seus objectivos sem deixar de satisfazer as necessidades dos seus membros, quer sejam físicas ou psicológicas. Aqui estão algumas sugestões para garantir o sucesso e eficácia de um grupo:

- os objectivos e as actividades devem ser decididas pelos membros do grupo;
- deve existir uma comunicação e discussão aberta de todos os assuntos;
- todos devem participar na discussão dos temas e nos exercícios;
- as actividades do grupo devem ser diferentes e variadas;
- os membros do grupo devem participar regularmente nas reuniões;
- deve haver um método para lidar com a chegada de novos membros e para aceitar o que possa acontecer quando outros o abandonarem;
- promover o feedback dentro do grupo, isto é, a participação activa de todos;
- encorajar a aceitação mútua;

- promover a confiança dentro do grupo;
- ter a noção de que os conflitos e a divergência de opiniões são construtivos;
- aprender dentro e com o grupo (por exemplo, técnicas para resolver determinados problemas);
- todos os membros devem ter um estatuto igual;
- preparar os membros para a vida fora do grupo e depois do grupo.

Um grupo não precisa de ter todas estas qualidades para ter sucesso, mas precisa de ter a maior parte delas. Pode utilizar esta lista de sugestões para avaliar o funcionamento do seu grupo. Consegue ver as áreas onde ainda há coisas por fazer?

Crescimento e mudança

Nenhum grupo fica sempre na mesma. O número de participantes e o tipo de experiências mudam à medida que as pessoas aderem e abandonam o grupo.

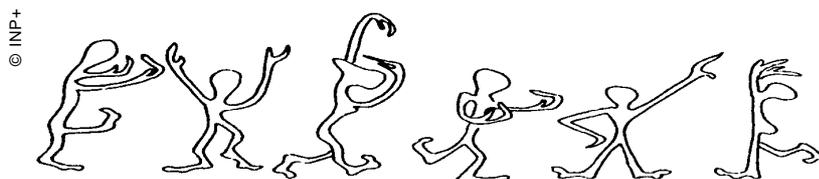
Reveja regularmente os acordos e as regras básicas do grupo, a fim de que os novos membros vão dando a sua opinião, o que lhes dará a impressão de estarem realmente integrados no grupo.

Tente fazer com que os novos membros se sintam à vontade. Junte um antigo membro do grupo com um recém-chegado, a fim de que aquele possa prestar apoio suplementar e dar informações ao novo membro.

Quando tiver de repetir um tema com os novos membros, tente apresentá-lo de maneira diferente, para que os membros mais antigos não percam o interesse. Tente alternar os animadores das reuniões. Tenha a certeza de que pede aos membros para partilhar os seus conhecimentos.

Alguns elementos podem, eventualmente, evoluir para além dos objectivos traçados inicialmente para o grupo. Faça com que se sintam à vontade caso queiram mudar de grupo e tente mostrar-lhes que a sua participação foi bastante útil e apreciada.

Se um grupo aumenta de tal maneira que alguns dos participantes não têm hipótese de falar nas reuniões, tente criar dois grupos ou dividir temporariamente o grupo em duas partes. Pode dividir um grupo de várias formas: novos e antigos membros; jovens e adultos; ou por interesses comuns.



© INF+

Problemas dentro do grupo

Num grupo recém-formado pode haver uma diminuição do número de participantes depois da primeira ou segunda reunião. Por vezes, isto acontece porque os membros pensam que as suas expectativas não vão ser alcançadas ou que são totalmente diferentes e opostas às do coordenador do grupo e dos outros membros. Clarificar, o mais cedo possível, as expectativas de cada um dos membros, pode ajudar a evitar a diminuição do número de participantes.

Algumas pessoas podem ter necessidade de ajuda material, como dinheiro ou comida, em vez duma oportunidade para falar. Certifique-se que as pessoas sabem que o seu grupo não fornece esse tipo de apoio, mas ponha a hipótese de o fazer, eventualmente com a colaboração de outra organização.

Se há pessoas que abandonam o grupo, tente descobrir as razões por que o fazem. Pode ser apenas porque já obtiveram do grupo o que pretendiam. Lembre-se que isto não quer dizer que você tenha falhado.

“É fácil perder a coragem quando os membros abandonam o grupo, o que nem sempre quer dizer que tenhamos falhado. Talvez as pessoas adiram a grupos durante um momento de crise como acontece, por exemplo, pouco tempo depois de serem informadas do seu diagnóstico. Quando a crise passa, podem preferir não continuar a participar do grupo.”

Coordenador de um grupo de ajuda, Reino Unido

O capítulo 4 sugere diversas actividades que os grupos levam, normalmente, a cabo, incluindo as que ultrapassam o habitual apoio aos seus membros e conduzem à verdadeira mudança.