# Jamii za Waumini Bila Unyanyapaa

## *Mwongozo wa Viongozi wa Imani Juu ya kutokomeza Unyanyapaa kwa waishio na VVU na UKIMWI*

**Juni 2013**

EMPACT Africa
ENDING THE STIGMA OF AIDS

**Jamii isiyo na unyanyapaa …**

1. Huongea bayana juu ya VVU na UKIMWI, pamoja na maswala mengine husika, kama vile tabia mbaya za kujamiana na kutokuweko kwa uwiano wa kijinsia
2. Kila mara hutoa ujumbe wa matumaini na huruma na siyo kuwahukumu watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI
3. Hubainisha kuwa VVU ama UKIMWI ni hali tu ya ugonjwa wala siyo adhabu dhidi ya tabia mbaya
4. Hueleza bayana ukweli wa kimsingi juu ya VVU na UKIMWI, ikiwa ni pamoja na njia za maambukizi, tiba na kinga
5. Kuhimiza watu wote wajishirikishe kikamilifu katika shughuli za waumini bila kujali hali zao
6. Hutoa huduma za kuwatunza na kuwasaidia watu wanaoishi na VVU, bila kujali jinsi walivyoambukizwa
7. Kuhimiza maisha ya matumaini kupitia elimu na makundi ya kutoa msaada kwa watu wanaoishi na VVU
8. Husisitiza zaidi suala la ushauri nasaha na kupima kwa hiari kwa wanachama wote
9. Kuwathibitishia uwajibikaji wa kibinafsi wanachama wote ili waweze kujua hali zao za VVU na kujiepusha na tabia zinazopelekea hatari za kuambukizi
10. Hushirikiana na mashirika mengine, kukabiliana na maswala yahusuyo VVU na UKIMWI katika jamii kwa jumla

# Je, kijitabu hiki ni kwa ajili yako?

Jiulize mwenyewe maswali mawili:

- Je, VVU na UKIMWI ni maswala nyeti yanayoikabili jamii yako ya waumini?
- Je, watu wanaoishi na VVU huelekeza tumaini lao kwa jamii yako ya waumini kwa msaada?

Ikiwa ni "Ndiyo" kwa swali la kwanza na "Hapana" kwa swali la pili, basi 'Unyanyapaa' kwa watu waishio na VVU ama UKIMWI ni tatizo katika jamii yako ya waumini. Kijitabu hiki kinatoa mwongozo wa jinsi ya kuondoa unyanyapaa na jinsi ya kuibadilisha jamii yako ya waumini iwe pahali penye tumaini na msaada kwa watu wanaoishi na ugonjwa huu.

Ikiwa umejibu "Ndiyo" kwa maswali yote hapo juu huenda ukakitumia kijitabu hiki kupima na kuthibitisha jibu lako, na kisha ukaendelea kufanya unavyofanya.

Ikiwa ulijibu "Hapana" kwa swali la kwanza, basi jiulize ikiwa VVU na UKIMWI ni maswala nyeti kwa Jamii kubwa zaidi inayojumuisha Jamii yako ya Waumini. Ikiwa VVUna UKIMWI ni maswala nyeti kwenye Jamiii hiyo kubwa, basi huenda ni maswala nyeti pia kwenye Jamii yako ya Waumini. Ikiwa VVU na UKIMWI siyo nyeti kwenye Jamii kubwa, basi shukuru. Lakini kabla ya kuyapuuza, fikiria ikiwa labda huenda yamefichika na kuwa hayajadiliwi wazi-wazi. Ikiwa ndivyo hivyo, basi kijitabu hiki huenda kikakusaidia kuzuia VVU na UKIMWI kufikia kuwa matatizo makubwa zaidi.

*Nakutakia upokee mwongozo mtakatifu na nguvu unapopigana na kutokomeza unyanyapaa ya VVU na UKIMWI.*

*Dk. David Barstow*
*Austin, Texas, USA*
*Juni 2013*

# Unyanyapaa kwa waishio na VVU na UKIMWI

Kuna unyanyapaa unaohusiana na watu waishio na VVU na UKIMWI. Kwa kuwa UKIMWI mara nyingi unahusishwa na ngono, basi watu wanaoambukizwa VVU mara nyingi hukabiliwa na kukataliwa ama kuhukumiwa. Watu wanafariki kwa sababu ya athari hizi za unyanyapaa. Kuogopa kukataliwa huwafanya watu kuepuka kupima na hivyo kucheleweshe tiba ambayo ingeliwawezesha kuishi maisha bora. Unyanyapaa umejikita kote hivi sasa, kiasi kwamba unaufanya ugonjwa huu kuwa mbaya zaidi – ugonjwa huu unasambaa kwa haraka kwa sababu ya unyanyapaa.

Unyanyapaa unaweza kutokomezwa ikiwa jamii za Waumini kote duniani zitachukua hatua ya kupigana nao. Kihistoria, jamii nyingi za waumini zimekuwa mstari wa mbele kuwahukumu watu wanaoishi na VVU. Na katika baadhi ya jamii hizi, kama sio kuhukumu, basi wameyanyamazia matendo ya kuhukumu; lakini hata hali hiyo bado inaimarisha unyanyapaa. Kwa hakika, pale tu jamii za waumini zitakapochukua hatua za kupigana na kutokomeza unyanyapaa, zitafanikiwa na hivyo kuwa maeneo ya matumaini na msaada kwa watu wanaoishi na VVU.

Kufanikiwa kutokomeza unyanyaaa kunahitaji uongozi thabiti hasa mashinani. Viongozi wa madhehebu ya dini wana nafasi nzuri zaidi ya kutokomeza unyanyapaa miongoni mwa waumini wao na jamii kwa ujumla. Kijitabu hiki kimelenga kuwasaidia viongozi wa waumini  kufanikisha juhudi zao za kumaliza unyanyapaa kwa waishio na UKIMWI.

Kijitabu hiki kina sehemu tatu:

- Sifa-bainifu za jamii ya Waumini isiyo nyanyapaa
- Njia bora zaidi za kumaliza unanyapaa
- Mfumo wa kuongeza mabadiliko

Sehemu hizo mbili za kwanza zinaweka msingi, wakati ambapo ile ya tatu inaeleza hatua za kuchukuliwa kupelekea ufanisi wa mabadiliko kwenye jamii ya waumini isiyo-nyanyapaa.

# Sifa-bainifu za Jamii ya waumini isiyo-nyanyapaa

Jamii za Waumini ambazo zimefaulu kutokomeza unyanyapaa kwa waishio na VVU ama UKIMWI huonyesha sifa kumi bainifu, ambazo zimeorodheshwa upande wa ndani wa jalada la mbele la kijitabu hiki, zitakazoelezwa kwa kina baadaye. Ili jamii ya waumini ifanikiwe kutokomeza unyanyapaa haina budi kuzitilia mkazo sifa hizi ambazo hapo awali zilikuwa dhaifu.

Ingawaje kuna changamano ya muingiliano miongoni mwa sifa hizi bainifu, lakini bado zaweza kuchukuliwa kama mlolongo; sifa moja ikitegemea nyingine iliyotangulia. Sifa bainifu ya kwanza ni kuvunja ukimya. Ikiwa maswala nyeti kama yanayohusu VVU na UKIMWI hayawezi kujadiliwa bayana, basi haitawezekana kamwe kukabiliana na unyanyapaa:

- Sifa ya pili na labda ndiyo muhimu zaidi: Imani yetu tangu jadi inatufundisha kuwachukulia watu wote kwa upendo na huruma na siyo kuwahukumu.
- Sifa ya tatu, ya nne na ya tano, zote hizi zinahusiana na ufahamu wa utendaji: UKIMWI ni ugonjwa; wataalamu wanafahamu jinsi ugonjwa huu unavyo ambukizwa na jinsi ya kuzuia maambukizi; Madaktari wanajua jinsi unavyo ongezeka na jinsi ya kuutibu; hakuna haja ya kuogopa kugusana na watu wenye maambukizi ya UKIMWI (kwani UKIMWI hauambukizwi kwa kugusana).
- Sifa ya sita na ya saba inachambua mbinu za usaidizi: ni mambo gani yanayoweza kufanywa na jamii ya waumini ili kuwasaidia kwa vitendo watu wanaoishi na VVU.
- Sifa bainifu za nane, tisa na kumi zinahusiana na kukabiliana na janga hili kwa mapana na marefu yake, umuhimu wa kupimwa kwa hiari kwa wanachama wote; haja ya kujiepusha na tabia mbaya na haja ya kuwafikia jamii yote inayotuzunguka.

## 1. Jamii ya Waumini bila-unyanyapaa huongea bayana juu ya VVU na UKIMWI, pamoja na maswala mengine husika, kama vile tabia mbaya za kujamiiana na kutokuweko kwa uwiano wa kijinsia.

Ni muhimu sana kujadiliana waziwazi juu ya maswala nyeti yanayozungukia suala zima la VVU na UKIMWI. Maswala haya huenda yakawa magumu kuzungumzia bayana kwa sababu huenda yana ambatana na pingamizi za kitamaduni au kisaikolojia. Lakini bila majadiliano ya wazi wazi, haitawezekana kwa Jamii ya waumini kukabiliana vilivyo na unyanyapaa. Mara nyingi, hatua hii ya kwanza ndiyo ngumu zaidi, kwani inahitaji viongozi wenye ushupavu na huruma  kwa watu wengine.

Baadi ya Jamii za imani zinaweza kutoa nafasi mbali mbali kwa ajili ya mijadala ya wazi juu ya maswala yanayohusiana na VVU na UKIMWI. Kwa baadhi ya jamii za imani, ibada za nyimbo na kuabudu zaweza kuwa bora zaidi. Kwa jamii nyingine, kwaweza kuwa na vikao vya mafundisho. Jambo la muhimu zaidi katika hili ni waumini kupata nafasi ya kujadili kwa wazi na upana.

### *Swali Muhimu*

- Je, ni mara ngapi maswala ya VVU ama UKIMWI, kujamiiana, jinsia na maswala mengine yanayofanana, hujadiliwa kwa wazi kwenye ibada za kuabudu na mikusanyiko mingine ya wanachama wa jamii ya waumini?

## 2. Jamii ya Waumini inayopinga unyanyapaa kila mara husisitiza ujumbe wa kuwaonea huruma wala siyo kuwahukumu watu wanaoishi na virusi vya VVU.

Upendo na huruma kwa binadamu wote ni muhimu zaidi katika juhudi za kushinda unyanyapaa kwa waathirika wa UKIMWI. Upendo na huruma ni itikadi za kimsingi kwa idadi kubwa ya tamaduni za imani; ingawaje itikadi hizi huwa vigumu sana kutimizwa, hasa wakati zinapopingana na itikadi za kijamii, kitamaduni na kidini zinazohusishwa na janga lote la UKIMWI.

Ili kumaliza unyanyapaa, ujumbe wa kuwaonea huruma watu walioambukizwa VVU ni muhimu zaidi kuliko hata habari za kujikinga na maambukizi. Habari za kujikinga ni za muhimu pia (angalia Sifa ya #9), lakini inaweza kuwafanya wale wenye maambukizi kujihisi kuwa ni wenye hatia ama kutaharuki, na kwa hivyo kujitenga na jamii ya waumini. Ujumbe wa matumaini, huruma na upendo, lazima kusisitizwa ili kuepukana na kujenga hisia za kujiona wenye hatia ama aibu.

Kwenye Jamii nyingi za waumini, hali hii ndiyo udhaifu mkubwa miongoni mwa  sifa kumi za unyanyapaa . Kubadilika katika udhaifu huu, jamii za waumini hazina budi kutilia mkazo na kujihusisha kikamilifu, kwa maneno na matendo, kama tegemeo pekee la watu wenye maambukizi ya VVU.

### *Swali Muhimu*

- Je, ni kawaida katika ibada kusikia ujumbe unaosisitiza matumaini, huruma na upendo kwa wale walioambukizwa VVU, sambamba na kujiepusha na maambukizi?

## 3. Jamii ya Waumini isiyo-nyanyapaa hubainisha VVU na UKIMWI kuwa ni hali ya ugonjwa wala siyo adhabu dhidi ya tabiya mbaya.

Hili ni swala la kimsingi ambalo ni sharti lishughulikiwe. Ni muhimu kwa wanachama wa Jamii ya Waumini kutambua ya kwamba UKIMWI ni ugonjwa. Ingawaje UKIMWI unaweza kuambukizwa kutokana na tabia inayochukuliwa kuwa mbaya lakini tabia mbaya pekee siyo chanzo cha kuambukizwa huko. Maambukizi ya UKIMWI hutokea pale tu kirusi kinapoingia ndani ya mwili wa binadamu. Hali hii yaweza kusababishwa na njia nyingi, baadhi yake zikihusishwa na tabia lakini njia zingine hazihusiani kwa namna yoyote ile na tabia.

Ni muhimu kutambua kuwa ipo tofauti kati ya pande mbili kubwa za tabia ya binadamu:

- Tabia "Nzuri", ambayo ni, tabia inayoambatana na kanuni za kidini na kitamaduni.
- Tabia"Salama", ambayo ni, tabia ambayo haitishii kuambukizwa kwa VVU

Mara nyingi hakuna mwafaka juu ya tabia ipi "nzuri" au "mbaya," lakini suala la tabia "salama" ni juu ya ukweli uliothibitishwa kitaalamu na kimatibabu. Ili kukabiliana vilivyo na unyanyapaa, ni muhimu kung'amua tofauti hizi na kutilia mkazo juu ya "usalama" kuliko "tabia."

### *Swali Muhimu*

- Je, ni waumini wangapi wanaelewa kwamba katika suala la maambukizi ya UKIMWI, tabia "nzuri" haimaanishi "salama" ama tabia "isiyo salama" haimaanishi "mbaya?" ya kwamba, hata tukiheshimu swala la uambukizaji HIV, tabia "nzuri" siyo lazima iwe "salama" na kwamba tabia ya "kutokuwa salama" siyo lazima iwe tabia "mbaya"?

## 4. Jamii ya waumini isiyo-nyanyapaa hueleza bayana ukweli juu ya VVU na UKIMWI ikiwa ni pamoja na njia za maambukizi, tiba na kinga.

Ni muhimu  Jamii ya waumini wajue ukweli wa kimsingi juu ya VVU na UKIMWI, ikiwa ni pamoja na njia za maambukizi, njia za kinga na masharti ya tiba. Ufahamu huu unatilia mkazo ukweli kwamba VVU na UKIMWI ni maswala ya ki-tiba. Kujua ukweli kwaweza pia kusaidia kuondoa uvumi hatari na visasili na hivyo kuwawezesha waumini  waelewe ni njia zipi zinazofaa  na ni zipi hazifai katika kuzuia maambukizi ya UKIMWI.

Baadhi ya mada huenda zikawa na changamoto kujadiliwa, kama vile matumizi ya mipira ya kondomu. Huenda kukawa na hisia kwamba mipira ya kondomu huhamasisha tabia zinazochukuliwa kuwa mbaya. Lakini hata ikiwa ndivyo, ni muhimu kwa watu wote kufahamu kuwa mipira ya kondomu ni moja ya njia muhimu za kuzuia maambukizi ya UKIMWI wakati wa kujamiiana. Ufahamu wa matumizi ya kondomu kwa kweli ni jambo la kufa na kupona.

### *Swali Muhimu*

- Je, ni waumini wangapi wanaelewa na huongea kwa usahihi juu ya VVU ama UKIMWI, pamoja na njia za maambukizi, tiba na kinga?

**5. Jamii ya waumini isiyo-nyanyapaa huwahimiza wanachama wote kushiriki kikamilifu kwenye shughuli za kiumini, bila kujali hali zao za maambukizi.**

Utafiti unaonyesha kuwa virusi vya UKIMWI haviwezi kuambukiza kwa mtu kugusana na mwathirika. Kwa hiyo hakuna haja ya kuogopa chochote pale watu waliombukizwa virusi vya UKIMWI wanaposhiriki kwenye shughuli za Jamii na Waumini wengine. Waumini wanapojua ukweli huu, watatoa ujumbe wa matumaini na kutia moyo na kuchukuliana kikamilifu na watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI. Huku ni kusema, baadaye waumini wataanza kuwaona waathirika kama binadamu na waumini wenzao na suala la UKIMWI kama jambo la ziada.

### *Swali Muhimu*

- Je, ni waumini wangapi wanaoishi na VVU wanashiriki shughuli za kawaida za jamii ya waumini?

## 6. Jamii ya Waumini isiyo-nyanyapaa huzingatia zaidi huduma za kuwatunza na kuwasaidia watu watu wanaoishi na VVU, pasipo kuzingatia jinsi walivyoambukizwa.

Wakati mtu anapobainisha ya kwamba yeye ni mwathirika, jambo muhimu zaidi analohitaji ni kukubaliwa bila masharti.

Ijapokuwa, kwa watu wengi, jambo la kwanza linalomjia mtu akilini baada ya kujua hali hiyo ni kufikiria jinsi mtu huyo alivyo ambukizwa. Wakipewa motisha na kuonyeshwa huruma, haifai kwa waumini kujiuliza juu ya sababu za kuambukizwa kwao. Badala yake, yapasa waonyeshe kumkubali mtu yule na kutafuta jinsi wanavyoweza kumsaidia.

Baadhi ya wanachama huenda wasitamke neno lolote kwa sababu wana hofu ya kwamba hawajui jinsi ya kusaidia. Lakini, kitu cha msingi zaidi ni kumkubali mwathirika na kumsaidia kwa hali na mali.

### *Swali Muhimu*

- Je, ni wanachama wangapi wamebainisha hali yao ya maambukizi, iwe ni kwa faragha au kwa hadhara?

## 7. Jamii ya waumini isiyo-nyanyapaa huhimiza maisha ya matumaini kupitia elimu na makundi ya usaidizi kwa watu wanaoishi na VVU.

"Maisha ya matumaini" yanamaanisha vipengele fulani vya tabia binafsi zinawawezesha watu wanaoishi na VVU kuwa na maisha marefu na yakutegemewa. Maisha ya matumaini yana changamoto nyingi, ikiwa ni pamoja na kuzingatia kanuni za matumizi ya dawa na lishe bora, pamoja na utaratibu wa kupata vituo vinavyosimamia na kutoa dawa za kurefusha maisha.

Maisha ya matumaini pia yanahusisha kuchukua tahadhari za kuzuia maambukizi ya ugonjwa huu kwa watu wengine. Kuchukua tahadhari pia kunahusisha ufahamu juu ya maambukizi na namna ya kujikinga, uaminifu, na kumudu ushawishi kutoka kwa watu wengine.

Makundi mbalimbali ya usaidizi yanaweza kufaa katika kuwasaidia watu wenye VVU kukabiliana na maswala haya yote. Kwa mfano, katika makundi watu wanaweza kuhimizana kutumia dawa bila kukosa na wanaweza kujifunza jinsi watu wengine walivyokabiliana na changamoto zinazofanana na zao.

### *Swali Muhimu*

- Je, kuna msaada wa makundi kwa Waumini ama jamii kwa ujumla,yanayowasaidia watu wanaoishi na HIV?

## 8. Jamii ya waumini isiyo-nyanyapaa husisitizana kupima kwa hiari na kupata ushauri nasaha.

Kila mmoja amewajibika kufahamu hali yake ya maambukizi, kama vile anavyopaswa kujua hali yoyote ya kiafya. Kuna dhana kwamba wale tu wenye tabia fulani ndio wanaopaswa kupima. lakini kwa kweli kila mmoja anapaswa kupima, hii ni pamoja na wale ambao wanafikiria wako salama. Kuna sababu mbili za kupima:

Sababu ya kwanza ni ya kimatibabu. Kuna njia nyingi ambazo mtu anaweza kuambukizwa virusi vya UKIMWI na hivyo watu wanakosea kufikiri ya kwamba wao wako salama.

Sababu ya pili inahusiana unyanyapaa. Ikiwa kila mmoja ataweza kupimwa, basi kupimwa kunakuwa ni jambo la kawaida. Hakuna hata mtu mmoja atakayebaguliwa kwa sababu wote wamekubali kupimwa, na hakutakuwepo tena unyanyapaa unaoambatana na kupimwa.

Ikiwa wanachama wataulizwa ni nani amewahi kupimwa VVU na kila mmoja akanyosha mkono, basi jamii ya waumini haitakuwa na unyanyapaa tena.

### *Swali Muhimu*

- Je, ni waumini wangapi wamewahi kupimwa ikiwa wana maambukizi ya VVU na sasa wanajua hali yao?

## 9. Jumuiya ya Waumini isiyo-nyanyapaa huhakikisha kuwa ni wajibu wa kila mmoja kujua hali zao za maambukizi ya virusi vya VVU na kujiepusha na tabia zinazo pelekea hatari za maambukizi.

Mkazo hapa upo katika uwajibikaji wa mtu kibinafsi. Kuna baadhi ya mambo yanayopaswa kufanywa na viongozi wa imani ama Jamii ya Waumini kwa jumla, lakini kila mmoja anawajibika kipekee pia. Moja ya wajibu huo ni kujua hali ya afya binafsi. Nyingine ni kujiepusha kutokana na tabia zisizokuwa salama ambazo zina hatari ya maambukizi ya VVU, ikiwa ni wao kuambukizwa ama kuambukiza watu wengine.

Katika kujadiliana juu ya kujiepusha na tabia zisizokuwa salama, inatusaidia kukumbuka tofauti ilioyopo kati ya “tabia nzuri” na”tabia salama”, kama ilivyotajwa katika sifa ya #3. Katika mazingira ya maambukizi ya VVU, uwajibikaji kibinafsi unaangazia juu ya kujiepusha na tabia zisizokuwa salama.

Katika kujadiliana juu ya uwajibikaji kibinafsi, pia ni muhimu kutambua kwamba watu wengine huenda wasiwe na uhuru wa kuchaguo juu ya tabia isiyokuwa salama. Kwa mfano, mwanamke anaye bakwa hawezi kumlazimisha mtu anayembaka kutumia kondomu.

### *Swali Muhimu*

- Je, ni wanachama wangapi wanatambua haja ya kuzingatia uwajibikaji kibinafsi kwa ajili ya kujiepusha na kuambukiza virusi vya UKIMWI?

## 10. Jamii ya waumini isiyo-nyanyapaa hushirikiana na mashirika mbalimbali, kukabiliana na maswala ya VVU na UKIMWI katika jamii yote kwa jumla.

Pale jamii ya waumini itakapoimarisha ufahamu, huruma na usaidizi ili kumaliza unyanyapaa miongoni mwa waumini wake, itaweza kuwa kielelezo kwa jamii zingine na pia kuwa mtetezi wa nguvu kwa watu wanaoishi na VVU. Jamii ya waumini isiyo-nyanyapaa ina nguvu ya kuweza kusaidia kutokomeza kabisa unyanyapaa kwa waathirika wa VVU na UKIMWI katika Jamii.

### *Swali Muhimu*

- Je, Jamii ya Waumini wako injulikana kama pahali pa matumaini, msaada na utetezi wa watu wanaoishi na VVU?

# Matendo Yanayoweza Kutokomeza Unyanyapaa

## A. Hubiri na kundisha juu ya kuondokana na unyanyapaa.

Ibada za maombi, vikao vya mafundisho, na mikusanyiko mingine ya jamii ya waumini, ni majukwaa muhimu ya kuwasilisha ujumbe dhidi ya unyanyapaa. Ufanisi wa kutokomeza unyanyapaa tategemea msisitizo wa kila mara katika mahubiri na nafasi nyingine za kufundisha – angalabu mara moja kwa mwezi.

Ingawa maudhui ya ujumbe huenda yakatofautiana, lakini vipengele vifuatavyo ni muhimu:

**Maelezo** – Lenga ukweli wa kimsingi juu ya VVU na UKIMWI ili waumini wote wapate ufahamu barabara.

**Kuthaminiana** – Kusisitiza thamani ya utu wa binadamu, wakaribishe wote kushiriki kwenye maisha ya Jamii ya Waumini, bila kujali hali yao zao za VVU.

**Hurumia** – Kusisitiza wajibu wa kuwa na tabia ya kuwapenda na kuwaheshimu watu wote bila kujali hali yao ya VVU.

**Matumaini** – Kimsingi imekusudiwa kwamba watu wenye wasiwasi juu ya hali yao ya VVU na UKIMWI, wathibitishiwe kwamba Jamii ya Waumini ni pahali pa matumaini na usaidizi.

**Utetzi** – Kusisitiza juu ya jukumu muhimu la Jamii ya Waumini katika kutangaza haki za watu wanaoishi na VVU na jamii kwa ujumla. ikiwa ni pamoja na watu ambao wametengwa kimatabaka kama vile wanawake na watoto.

**Uwajibikaji** – Kutilia mkazo haja ya kila mtu kujikinga dhidi ya VVU: wajue hali zao za kiafya na kujiepusha na tabia ya hatarishi. Ujumbe wa uwajibikaji hauna budi utolewe kwa unagalifu, ili kuepukana na kuwafukuza watu ambao huenda wakahisi kuhukumiwa.

**B. Wasilisha shuhuda za watu mbalimbali wenye VVU au ambao wamethirika.**

Ushuhuda wa watu binafsi huleta sura ya kibinadamu katika ugonjwa huu, na unaweza kubadilisha mtazamo wa jamii kutoka kinadharia hadi kukabiliana na changamano halisi za maisha ya waathirika.

**C. Andaa vikao vya kuelimisha.**

Toka awali katika utaratibu wa mabadiliko, ipo haja kubwa ya kueleza ukweli juu ya VVU na UKIMWI. Mafundisho haya yanaweza kutolewa wakati wa ibada za maombi au kwa kutenga warsha zenye kutoa elimu juu ya ukweli huu.

**D. Andaa njia mpya za kuelimisha.**

Nyenzo za kuelimisha kama vile vitabu au vipeperushi vina msaada mkubwa. Mada mbili hasa ndiyo muhimu: (1) Ukweli wa kimsingi juu ya VVU na UKIMWI; (2)Mwongozo wa maisha ya matumaini.

**E. Endesha vikao vya majadiliano juu ya mada maalumu.**

Vikao vya kujadiliana huhimiza mchangamano miongoni mwa wanachama wa jamii ya waumini. Hii inasaidia katika mada zote zinazohusisha “ukweli” na uhuru wa maoni, kama vile taratibu za kujamiiana au maswala ya kijinsia. Kwa baadhi ya mada, kutenga vikao vya wanaume, wanawake na vijana ni bora zaidi. Na kwa baadhi mada, mchanganyiko wa jinsia huenda ukafaa zaidi.

**F. Tayarisha mitihani na vikao vya maelekezo sambamba na ibada za maombi na vikao vingine vya Jamii ya Waumini.**

Ni muhimu kwa wanachama wote wa jamii ya waumini kupimwa. Uwepo wa nafasi za kupimwa sambamba na ibada za maombi na vikao vingine vya jamii ya waumini, husaidia kwa kiasi kikubwa. Ni muhimu matokeo ya upimaji kuwekwa siri na wawepo washauri waliofuzu mafunzo.

## G. Panga mikakati ya Usaidizi au makundi ya kusaidiana.

Makundi ya usaidizi yanaweza kuwasaidia watu wanaoishi na HIV kujimudu katika hali yao. Mara nyingine ni vyema kuwa na makundi tofauti ya wanaume, wanawake na vijana, au labda itakuwa vyema zaidi kuwa na kundi la mchanganyiko. Makundi ya usaidizi huweza hukutana mara kwa mara kujadiliana juu ya mada husika, kama vile kuishi kwa matumaini na kuzingatia utaratibu wa tiba. Pia ni njia mojawapo ya kawaida ya kutoa usaidizi wa usimamizi (k.m., usafiri wa kuhudhuria kliniki). Mwisho, makundi haya yanaweza kuhudumu kama timu ya utendaji kwa ajili ya shughuli za kupata kipato. Kushirikiana pamoja na makundi pia hujenga uhusiano wenye nguvu zaidi kwa jamii ya waumini kwa jumla.

## H. Wapime viongozi wa jamii ya waumini hadharani.

Viongozi wa jamii ya Waumini wanaweza kuleta hamasa endapo watapimwa hadharani. Vitendo kama hivyo vinaonyesha kwamba 'sisi sote tuko pamoja', na kwamba hakuna utengano baina ya "Wao na "Sisi." Lazima matokeo kuwekwa siri. Ikiwa kiongozi yeyote wa imani atapatikana na VVU, anaweza kutangaza yeye mwenyewe baadaye juu ya hali yake, labda wakati wa kutoa ushuhuda wakati wa ibada ya maombi, lakini haifai kutangazwa mara tu baada ya kupimwa.

## I. Onyesha hadharani jukumu la kumaliza unyanyapaa.

Picha za matangazo, ilani na mabango yanayobandikwa ukutani, ni vithihirisho tosha vya uwajibikaji na juhudi za kutokomeza unyanyapaa kwa waathirika wa UKIMWI.

## J. Andaa vikao vya kujengeana uwezo baina ya mashirika mengine ya kijamii.

Vitendo muhimu katika jamii kwa ni pamoja na kampeni za kuelimisha, siku za kupimwa, na kutambua Siku ya UKIMWI Duniani, tarehe 1 Disemba.

# Taratibu Bora zaidi Zinazopendekezwa

Wakati unapobadilisha sifa-bainifu fulani kutoka kuwa dhaifu hadi kutiliwa mkazo, baadhi ya taratibu hizi bora zaidi zinasaidia zaidi kuliko nyingine. Jedwali lifuatalo linaonyesha ni taratibu gani nzuri zaidi (kutoka A hadi J katika ukurasa wa 14-16) zinasaidia zaidi katika moja ya sifa-bainifu. Tafuta mstari wenye nambari ya sifa-bainifu na kisha fikiria taratibu bora zaidi iliyotiwa alama.

Kwa mfano. sifa-bainifu ya #5 *("Jamii ya waumini bila unyanyapaa huwahimiza wanachama wote wajishiriki kikamilifu katika maisha ya jamii ya waumini bila kujali hali yao ya VVU.")* Taratibu Bora A *(kuhubiri na kufundisha),* B*(ushuhuda wa kibinafsi),* H*(kupimwa kwa viongozi hadharani*), na I*(kutangaza hadharani au mabango)* zinasaidia zaidi.

| | | Taratibu Bora Zaidi | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **F** | **G** | **H** | **I** | **J** |
| **Sifa-bainifu** | **1** | • | | • | | • | | | | • | |
| | **2** | • | • | | | | | | • | • | |
| | **3** | • | • | • | • | • | | | | | |
| | **4** | • | | • | • | • | | | | | |
| | **5** | • | • | | | | | | • | • | |
| | **6** | • | • | | • | • | | • | | | • |
| | **7** | | | | • | | • | • | | | • |
| | **8** | • | | | | | • | | • | | • |
| | **9** | • | • | | | • | • | • | • | | |
| | **10** | | | | • | | • | • | • | • | • |

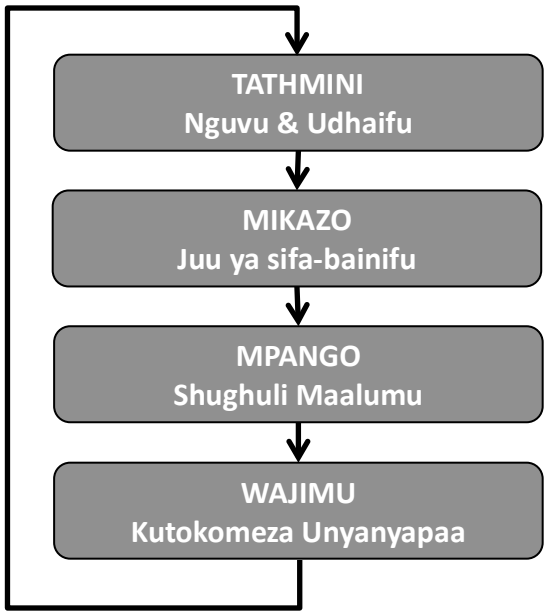
Bila shaka, taratibu nyingine zaweza kutumiwa, kwa hiyo jedwali hii litumiwe kama mwongozo wa hiari.

# Juhudi za ziada

Kuondoa kabisa unyanyapaa kwa waathirika wa UKIMWI kunahitaji juhudi endelevu na muda wa kutosha. Hii inaweza kutekelezwa kwa njia nzuri zaidi na mizunguko kadhaa ya mabadiliko, kila moja ikichukua muda wa miezi sita hadi kumi na miwili. Mzunguko mmoja ukihusisha hatua nne za kimsingi:

- **Tathmini** – Bainisha maeneo ya dhaifu ya kutilia mkazo kutoka sifa-bainifu kumi zilizoorodheshwa
- **Mkazo** – Chagua sifa-bainifu chache dhaifu ambazo utazifuatilia zaidi wakati wa mzunguko
- **Mpango** – Buni mpango wa ufuatiliaji na kuchukua hatua ifaayo
- **Wajibu** – Tekeleza hatua zote za mpango na ubadilishe maeneo yaliokuwa dhaifu kuwa na nguvu

Kwa kila mwisho wa mzunguko, fanya marejeo kubaini mafanikio ili kuchagua sifa-bainishi kwa ajili ya mzunguko unaofuata.



## Tathmini

Kila mzunguko huanzia na tathmini. Lengo la tathmini hii ni kujaribu kuelewa hali ya kipekee kwenye Jamii ya Waumini, ili kuweza kuimarisha mafanikio yaliyojitokeza na kuamua juu ya mpango wa baadaye.

Njia bora ya kufanya tathmini ni kuchunguza kila moja ya sifa-bainifu kumi zilizoko na kuona ikiwa kila sifa imetiliwa mkazo wa kutosha katika jamii ya waumini. Tumia dodoso iliyo tolewa kwa kila sifa-bainifu ili kukusidia kubaini mapungufu.

*Mwambatanisho wa Daftari la Mpango-Kazi unaweza kutumiwa ili kunakili matokeo ya tathmini.*

## Mkazo

Ni muhimu kukazia baadhi ya sifa-bainifu wakati wa kila mzunguko wa mabadiliko, kwa sababu itakuwa vigumu mno kufanya kazi nzuri kwa kuangalia sifa-bainifu nyingi kwa wakati mmoja. Kwa kawaida ni vyema kuangalia sifa-bainifu mbili au tatu. Uchaguzi wa sifa-bainifu utakazoangalia hutegemea hali ya kipekee ya jamii ya waumini. Matokeo ya tathmini hutoa mwongozo mwema.

Mwanzoni,  zingatia sifa-bainifu zilizo udhaifu zaidi. Kwa mfano, ikiwa #1 ni udhaifu au haijatiliwa mkazo wowote, lazima uichukue kwenye mzunguko wa kwanza, kwa sababu haiwezekani kuimarisha sifa zingine bila kuvunja ukimya huu.

Hali ya kuhurumia ni ya muhimu sana hivi kwamba sifa-bainifu #2 yapasa kuwa mkazo katika kila mzunguko wa mabadiliko hadi itakapokutiliwa mkazo kutosha.

## Mpango

Baada ya kubainisha sifa za mkazo, hatua inayofuata inahusiana na kupanga shughuli za kupinga unyanyapaa ambazo zitafanywa wakati wa mzunguko wa mabadiliko. Mzunguko kwa kawaida yapasa uchuke muda wa miezi sita hadi kumi na miwili. Shughuli maalumu zinazopaswa kuzingatiwa hutegemea mkazo wa sifa-bainifu pamoja na ufahamu na uzoefu wa viongozi wa jamii ya waumini. Shughuli kadhaa zifaazo, chini ya misingi ya miaka kadhaa ya uzoefu, zilitolewa awali kwenye kijitabu hiki. Jedwali kwenye ukurasa wa 17 linaonyesha bayana ni shughuli zipi kati ya hizi zote zinasaidia vema tabia za mkazo. Hata hivyo, kutegemeana na hali sababu kadhaa, huenda shughuli fulani zisiwe na mathiki.

## Wajibu

Sehemu ya mwisho ya mzunguko wa mabadiliko inahusiana na utekelezaji wa shughuli zilizopangwa. Pale inapolazimu, huenda ikawa busara kubadilisha mpango katikati ya mzunguko ili kuweza kuendana na hali ya mabadiliko.

Ki msingi, sehemu hii ya mzunguko ni ya kipekee kwa sababu ndiyo sehemu itakayoleta mabadiliko ya kutosha dhidi ya unyanyapaa kwa waishio na VVU ama UKIMWI. Hii pia ndiyo sehemu inayohitaji uvumilivu, kwa sababu kutakuweko na vizuizi visivyotarajiwa na changamoto za kukabili.

*Tumia Daftari la Mpango wa utekelezaji lililoambatanishwa kunakili matokeo ya kila sehemu ya mzunguko wa mabadiliko.*

# Kukabiliana na Changamoto

Kumaliza unyanyapaa kwa waathirika wa virusi vya UKIMWI ni changamoto kubwa kwa sababu kadhaa:

- Lazima ubadilishe mwenendo ambao umekithiri kupitia vizazi na vizazi.
- Lazima ujadili juu ya tabia fulani za kibinadamu ambazo watu wengi huona vigumu kuzijadili.
- Lazima ukabiliane vilivyo na maudhui fulani ya mafundisho ya kidini yanayo kanganyana.
- Lazima ujumuishe maongozi ya kidini na hali halisi ya maisha ya watu.
- Huenda ukakabiliana na pingamizi miongoni mwa wanachama wa jamii yako ya waumini.

Ili kukabiliana vilivyo na changamoto hizi, wewe, kama kiongozi wa imani, lazima:

- Utambue athari ya unyanyapaa
- Uwajibike kuchukua hatua za tahadhari
- Uwe mvumilivu hadi pale unyanyaaa utakapotokomezwa

Ni vema kukumbuka ya kwamba unyanyapaa ni suala la kufa na kupona. Watu katika jamii yako, na jamii nyingine kote duniani, wanakufa kutokana na unyanyapaa. Katika namna nyingi, unyanyapaa ndio vita ngumu katika harakati za kushinda janga la UKIMWI. Utaalamu wa kisayansi waweza kutibu ugonjwa huu na kuuzuia kusambaa ikiwa tu watu wenyewe watakuwa huru kupima kwa hiari na kutafuta msaada. Juhudi za viongozi wa jamii za waumini kama 'wewe' zaweza kuhakikisha ya kwamba tunachukua fursa yote ya maendeleo ya kimatibabu na kupelekea kulimaliza kabisa janga hili la UKIMWI.

# Mfano wa Mzunguko wa Mabadiliko

## 1 Tathmini

Jamii ya Waumini imebainisha kwamba sifa-bainifu ya #1, #4, na #9 zina msisitizo, na kwamba sifa-bainifu za #2 na #5 zina udhaifu. Zile sifa-bainifu nyingine silizo salia siyo sio dhaifu wala hazikazwi.

## 2 Mkazo

Jamii ya waumini imeamu kuweka mkazo wake kwenye sifa-bainifu za #2 na #5, ambazo zina udhaifu na sifa-bainifu ya #3, ambayo haijaimarishwa.

## 3 Mpango

Jamii ya Waumini, imechagua A, B na I kuwa ni zilizo bora zaidi:

A – Maelezo juu ya tofauti kati ya tabia"nzuri" na "salama" za mwenendo wa binadamu (angalia Sifa-bainifu ya #3), pamoja na ujumbe wa kukubali, huruma na kutia moyo

B – Ushuhuda wa kibinafsi kutoka kwa mtu mwenye VVU na vile vile kiongozi wa imani mwenye VVU

I – Mabango yaliyobandikwa kwenye vituo vya ibada

## 4 Wajibu

Jumuiya ya Waumini hutekeleza shughuli zote kulingana na mpango. Wakati wa utekelezaji, ilibainika ya kwamba tofauti iliyoko kati ya tabia nzuri na tabia salama ilikuwa ngumu sana kuweza kuhitimishwa kwenye ibada moja, ndiposa Njia Bora Zaidi ya E ikajumuishwa:

E – Vikao vya majadiliano juu ya tofauti kati ya "tabia njema" na "tabia salama" katika zinazopelekea maambukizi ya VVU

***Jamii za Waumizi Bila-Unyanypaa – Mpango wa Utekelezaji***

| | |
|---|---|
| ***Thathmini*** | |
| 1 | **Ainisha vipengele vyenye nguvu ama udhaifu** |
| ***Mkazo*** | |
| 2 | **Chagua tabia-bainisha za kufanyia kazi** |
| ***Mpango*** | |
| 3A | **Chagua majukumu muhimu** |
| 3B | **Panga mpango-kazi wa miezi 6 hadi 12** |
| ***Wajibu*** | |
| 4 | **Tekeleza mpango-kazi uliojiwekea** |

| Tabia | 1 Dhaifu | 1 Imara | 2 Mkazo | Matendo muhimu | 3A A. Hubiri na kufundisha kuhusu Unyanyapaa | B. Karibisha shuhuda mbalimbali | C. Endesha vipindi vya mafundisho | D. Toa msaada wa vifaa vya kujifunzia | E. Endesha mijadala ya majadiliano | F. Toa huduma za ushauri na kupima | G. Tatibisha makundi ya msaada | H. Himiza viongozi wa imani kupima hadharani | I. Eleza azma kwa wazi | J. Ratibisha shughuli za kijamii |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Huzungumza kwa wazi kuhusu VVU na UKIMWI pamoja na masuala yote yahusuyo tabia za kujamiana na kukosekana kwa uwiano wa kijinsia | | ✔ | | | ● | | ● | | ● | | | | ● | |
| 2. Wakati wote hutoa ujumbe wa matumaini na sio kuhukumu watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI | ✔ | | ✔ | | ✔ | ✔ | | | | | | ● | ✔ | |
| 3. Hutoa mafafanuzi jinsi ambavyo VVU na UKIMWI ni ugonjwa tu na wala sio hukumu itokanayo na tabia mbaya. | | | ✔ | | ✔ | ✔ | ● | ● | ● | | | | | |
| 4. Huelimisha ukweli juu ya VVU na UKIMWI ikiwa ni pamoja na njia za maambukizi, tiba na namna ya kujikinga. | | ✔ | | | ● | | ● | ● | ● | | | | | |
| 5. Huwatia moyo jamii yote kujihusisha kikamilifu katika maisha ya waumini bila kujali hali zao za maambukizi. | ✔ | | ✔ | | ✔ | ✔ | | | | | | ● | ✔ | |
| 6. Hutilia mkazo kuwasaidia na kuwahudumia watu wanaoishi na VVU bila kujali jinsi walivyopata maambukizi. | | | | | ● | ● | | ● | ● | | ● | | | ● |
| 7. Huwatia moyo watu wenye maambukizi kuishi kwa matumaini. | | | | | | | | ● | | ● | ● | | | ● |
| 8. Humshauri kila mtu kuhudhuria ushauri nasaha na kupima kwa hiari. | | | | | ● | | | | | ● | | ● | | ● |
| 9. Husisitiza juu ya jukumu la kila mmoja kujikinga na kujua hali zao za maambukizi. | | ✔ | | | ● | ● | | | ● | ● | ● | ● | | |
| 10. Huchukua tahadhari na kushirikiana na mashirika mengine katika kukabiliana na janga la UKIMWI katika jamii kwa ujumla. | | | | | | | | ● | | ● | ● | ● | ● | ● |

***Stigma-Free Faith Community – Action Plan***

| Month | 3B Planned Activities | 4 Actual Activities |
|---|---|---|
| **Jul** | Worship with message about the distinction between moral behavior and safe behavior | Worship with message about the distinction between moral behavior and safe behavior |
| **Aug** | Worship with message about acceptance | Worship with message about acceptance<br>*Discussion session on the distinction between moral behavior and safe behavior* |
| **Sep** | Worship with message about compassion | Worship with message about compassion |
| **Oct** | Worship with personal testimony of HIV+ individual | Worship with personal testimony of HIV+ individual |
| **Nov** | Worship with message about encouragement<br>Put up posters | Worship with message about encouragement<br>Put up posters |
| **Dec** | Worship with personal testimony of HIV+ faith leader | Worship with personal testimony of HIV+ faith leader |
| | | |
| | | |

# Maeneo Mengine

EMPACT Africa hutoa msaada wa kimtandao kwa viongozi wa imani wanapopigana kumaliza unyanyapaa kwa waishio na VVU na UKIMWI kama ifuatavyo:

- Kutathmini hali ya unyanyapaa katika jamii ya waumini
- Mikakati ya Utekelezaji na ufuatiliaji
- Usimamizi na tathmini
- Masuala ya kujifunza

EMPACT Africa pia hutoa huduma nyinginezo kwa jamii za waumini kama:

- Ukaguzi wa unyanyapaa
- Mafunzo kwa Viongozi
- Juhudi za kutokomeza unyanyapaa katika Madhehebu ya kidini

Kwa maelezo zaidi, tembelea tovuti:
www.empactstigmafree.org

There are many other online resources, including:

- UNAIDS (Joint United Nations Program on HIV/AIDS)
  www.unaids.org
- CABSA (Christian AIDS Bureau for Southern Africa)
  www.cabsa.org.za
- INERELA+ (International Network of Religious Leaders Living With or Personally Affected by HIV)
  www.inerela.org
- Stigma Action Network
  www.stigmaactionnetwork.org
- GNP+ (Global Network of People Living with HIV/AIDS)
  www.gnpplus.net
- Ecumenical Advocacy Alliance
  www.e-alliance.ch
- World Council of Churches
  www.wcc-coe.org

# Uchapishaji na Usambazaji

Maandishi ya Kijitabu hiki yanaweza kuchapishwa bila malipo kwa sababu zisizo za kibiashara. Mradi huu umeidhinishwa na EMPACT Africa.

Yaliyomo kwenye kijitabu hiki yalitayarishwa kutokana na mukhtadha wa Kikristo katika eneo la kusini mwa Afrika. EMPACT Africa imeazimia kushirikiana na washiriki kutumia yote yaliyomo katika kijitabu hiki kwa kuyachapisha katika lugha mbalimbali ili kufikia makundi mbalimbali ya ki-imani katika maeneo yote duniani.

Ikiwa unapenda kunakili yaliyomo kwenye kijitabu hiki au kuyatumia kwa njia nyingine yoyote, tafadhali wasiliana nasi kwa barua pepe:

resources@empactafrica.org

## Shukrani

Yaliyomo hapa ni matokeo ya masomo ya muda wa miaka mitano ya kufanya kazi kwa pamoja na Viongozi wa Kikristo katika eneo la kusini mwa Afrika. Wakati huo tulikupata baraka ya kufanya kazi na waratibu wa masuala ya VVU & UKIMWI kutoka madhehebu mbali mbali kama vile: Mch. Pearson Banda, Mch. Komforce Blackie, Mch. Buyelwa Maringa, Bi. Andisiwe Matiwane, Mch. Buhle Mpofu, Mch. Teboho Motumi, Ndg. Costin Mwale, Mch. Gerald Phiri, Bi. Pamela Vakala. Watu wengine wengi pia wamechangia, ikiwa ni pamoja na: Mch. Canon Dk. Gideon Byamugisha, Ndg. Joseph Collins, Mch. Paul Friesen, Mch. Janet Guyer, Mch. J. P. Mokgethi-Heath, Dk. Sue Parry, Bi. Lyn van Rooyen, Dk. Joyce Statz, Mch. Lawrence Temfwe, Dk Douglas Tilton, Bibi. Linda Barstow, pamoja na timu yote ya EMPACT Africa, Austin, Texas, Marekani.

Toleo la Kiswahili la mwongozo huu limetolewa na CABSA na Folio Online wakisaidiana na Mch. Emmanuel Kaghondi na kwa msaada kutoka Fetzer Institute, Bill na Rosemary Galloway na Paul na Rebekah Bonde.

*Dk. David Barstow*
*Rais, EMPACT Africa*

**© EMPACT Africa** 

***"Unyanyapaa umesalia kuwa kikwazo kikuu dhidi ya kuchukuzi hatua. Ndio kikwazo cha watu wengi kuogopa kwenda kumuona daktari ambaye atawapima na kuwajulisha hali yao ya ugonjwa huu au kutafuta tiba ikiwa wameathirika. Hali hii inaufanya ugonjwa huu wa UKIMWI kuwa muuaji wa 'kimya kimya' wa watu wengi., Kwa sababu ya aibu watu wanaogopa kuzungumza wazi juu ya unyanyapaa ama juu ya kuchukua tahadhari. Unyanyapaa ndiyo sababu kubwa ya kuendelea kuenea kwa janga hili la UKIMWI duniani kote."***

Ban Ki-moon, Katibu Mkuu wa Umoja wa Mataifa

***"Hatuuwawi na ugonjwa,***
***tunauwawa na unyanyapaa."***

HIV-positive member, Reformed Church in Zambia

***"Nikikumbuka idadi ya watu niliowazika miaka kadhaa iliyopita, endapo tungeanzisha mradi huu wa EMPACT mapema, wengi wao, wangelikuwa hai hivi leo."***

Mch. Gerald Phiri, Church of Central Africa Presbyterian

EMPACT Africa ni asasi isiyo ya kibiashara yenye makao yake katika Jimbo la Austin, Texas, Marekani na imejitolea kuwasaidia Viongozi wa Makanisa wa eneo la kusini mwa Afrika katika juhudi za kutokomeza unyanyapaa unaoletwa na VVU na UKIMWI miongoni mwa waumini wao na Jamii kwa jumla. Kwa maelezo zaidi, wasiliana na

EMPACT Africa
PO Box 164333
Austin, TX 78716 USA
www.empactafrica.org
EndTheStigma@empactafrica.org

**© EMPACT Africa** **June 2013**