



TIBA BAINA YA WATU (TBW) YA KIKUNDI KWA AJILI YA SONONA



INTERNATIONAL RESCUE
COMMITTEE
TANZANIA PROGRAMME

Published by the World Health Organization in 2016 under the title Group Interpersonal Therapy (IPT) for Depression

© World Health Organization 2016

Shirika la Afya Duniani limetoa ruhusa ya kutafsiri na kuchapisha toleo la Kiswahili kwa International Rescue Committee (IRC), ambao wanawajibika haswa katika ubora na uaminifu wa tafsiri ya Kiswahili. Kwenye tukio lolote la kutokuwa na usawa kati ya toleo la Kingereza na Kiswahili, toleo asili la Kingereza litabaki kuwa toleo la kufuatwa na halisi.

TIBA BAINA YA WATU (TBW) YA KIKUNDI KWA AJILI YA SONONA

Mwongozo huu umetafsiriwa kutoka lugha ya Kingereza kwenda Kiswahili na Wanasaikolojia Tiba: Mrema Noel Kilozi na Isaac Saria Lema kutoka Idara ya Afya na Magonjwa ya Akili Chuo Kikuu cha Afya na Sayansi Shirikishi Muhimbili (MUHAS).

© International Rescue Committee 2019



TIBA BAINA YA WATU (TBW) YA KIKUNDI KWA AJILI YA SONONA

WHO jenasi utafiti wa uwandani toleo la 1.0, 2016
Mfululizo wa Mkazo wa Chini wa Tiba za Kisaikolojia - 3

**Shirika la Afya
Duniani**

 **CHUO KIKUU CHA COLUMBIA
KATIKA JIJI LA NEW YORK**

Shukrani

Tiba Baina ya Watu (TBW) ilitengenezwa na **Gerald L Klerman** na **Myrna M Weissman** (Tazama Kiambatisho cha 1 kwa ajili ya nyenzo za msingi na marejeo ya mwanzo wa Tiba Baina ya Watu (TBW) na matumizi yake katika vikundi, ikiwa ni pamoja na kitabu cha Tiba Baina ya Watu (TBW) ya kikundi chenye msingi wa matatizo ya kiakili katika ulaji)

Mwongozo huu umetumia neno Tiba Baina ya Watu (TBW) kufafanua kwamba TBW inaweza kutumika na wataalamu na wasio wataalamu, ikijumuisha nchi ambazo “tiba za kisaikolojia” ni neno lenye udhibiti. Shirika la Afya Duniani linachukulia Tiba ya Kisaikolojia Baina ya Watu na Tiba Baina ya Watu kuwa maneno yenye kubadilishana – yote yenye ufupisho unaofanana TBW

Mwongozo huu umeandaliwa kwa ajili ya Shirika la Afya Duniani (WHO) na **Lena Verdeli**, **Kathleen Clougherty** na **Marya M Weissman**, Vyuo vya Ualimu, Chuo Kikuu Columbia na Chuo cha Udaktari na Upasuaji Columbia na Shule ya Afya ya Jamii Mailman, Marekani. Mwongozo huu ni jumuisho la protokali ya vipindi 8 ambavyo ni sawa na *Tiba ya Kisaikolojia Baina ya Watu iliyotoholewa kwenye kundi nchini Uganda (IPT-G-U)*, protokali ya vipindi 16 iliyobuniwa na **Kathleen Clougherty**, **Lena Verdeli** na **Myrna M Weissman**. Toleo la vipindi 16 la TBW-K-U lilifanikiwa kujaribiwa miongoni mwa watu wazima katika utafiti wa kitiba kupitia program ya World Vision Uganda (Bolton et al, 2003).

Mwongozo huu umehaririwa na **Mark van Ommeren** na **Kenneth Carswell** chini ya mwelekezaji **Shekhar Saxena** (Idara ya Afya ya Akili na Matumizi ya Vilevi WHO)

Mwongozo umehakikiwa na **Neerja Chowdhary** (Mumbai, India), **Katie Dawson** (University of New South Wales, Australia), **Capucine de Fouchier** (WHO, Guinea), **Devora Kestel** (WHO Regional Office of the Americas and Pan American Health Organization, USA), **John Markowitz** (Columbia University, USA), **Sean Mayberryn** (Strongminds, USA), **Lincoln Ndogoni** (Openspace, Nairobi, Kenya), **Paula Ravitz** (University of Toronto, Canada), **Cassie Redlich** (WHO, Ukraine), **Khalid Saeed** (WHO Regional Office of the Eastern Mediterranean, Egypt), **Alison Schafer** (World Vision International, Australia), **Yutaro Setoya** (WHO, Fiji), **Holly Swartz** (University of Pittsburgh, USA), **Martin Vandendyck** (WHO, Bangladesh), **Nana Wiedemann** (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, Denmark) na **Inka Weissbecker** (International Medical Corps, USA).

Tunatambua mchango wa **Ophelia Riano** kwa msaada wa usimamizi, **David Wilson** kwa uhakiki wa maneno, **Julie Smith** kwa jumuisho la kazi za Sanaa na **Alessandro Mannocchi** kwa usanifu wa michoro na mpangilio

Kiambatisho cha 5 – 9 vimetoholewa kutoka kwenye nyenzo zilizopo kwa ruhusa ya waasisi waandishi wa nyenzo. Kiambatisho cha 5, 8 na 9 vimeundwa na kazi ya Lena Verdeli, Vyuo vya Ualimu, Chuo Kikuu cha Columbia, 2014. Kiambatisho cha 7 (Orodha ya Kupimia Kazi za Vikundi vya TBW kwa Mwangalizi na Mwezeshaji) iliyodhibitishwa na Mashauriano ya TBW – A Orodha ya kupimia iliyoandaliwa na Laura Mufson, Kathleen Clougherty, Jami Young and Lena Verdeli, Taasisi ya New York State Psychiatric, Chuo cha Udaktari na Upasuaji Columbia, 2004.

Dibaji

Sonona ni hali muhimu ya afya. Inaongoza kwa kusababisha ulemavu duniani na inawezakuwa kisababishi cha kujiua. Kutokana na sababu hizi, tiba inayolenga sonona, pamoja na magonjwa mengine sugu ya akili ni kiashiria katika kusimamia utekelezaji wa mpango kamilifu wa afya ya akili wa mwaka 2013-2020 wa Shirika la Afya Duniani (WHO) uliopitishwa na Mkutano wa 66 wa Afya Duniani, ukijumuisha Mawaziri wa Afya 194 kutoka nchi wanachama wa Shirika la Afya Duniani. Sonona ilikuwa ndiyo kauli mbiu ya Shirika la Afya Duniani Siku ya Afya ya Akili Duniani mwaka 2017.

Tiba Baina ya Watu (TBW) ilitengenezwa na Gerald L Klerman na Myrna M Weissman katika miaka ya 1970 kwa ajili ya matibabu ya sonona kwa wataalamu wa afya ya akili. Imetoholewa kwa magonjwa tofauti ya akili na makundi ya umri na anuai ya jamii na mazingira ya kitabibu duniani. Matokeo yake yanayotakiwa yameweza kuelezewa kupitia tafiti mbalimbali za kitiba kwa nchi za kipato cha juu, kati na chini kwa kutumika katika nyanja zote za makundi na kwa mtu mmoja mmoja.

Mwongozo huu wa TBW wa sonona uliobadilishwa kutumika kwa vipindi 8 vya makundi na kuhusisha muundo uliorahisishwa kwa wawezeshaji ambao hawakupata mafunzo tangulizi ya afya ya akili. Mwongozo huu unatumia neno Tiba Baina ya Watu ya Kikundi (TBW ya Kikundi) kuwezesha kuwafikia na kufafanua kwamba TBW inaweza kutumika na wasio wataalamu chini ya uangalizi, ikijumuisha nchi ambazo “tiba za kisaikolojia” ni neno lenye udhibiti. Kama ilivyo Shirika la Afya Duniani linachukulia Tiba ya Kisaikolojia Baina ya Watu na Tiba Baina ya Watu kuwa maneno yenye kubadilishana, yenye kuhusishwa na neno moja na fasihi sawa ya kisayansi. Ufupisho wa zote ni TBW; ni za tiba zilizo sawa.

Lengo la mpango mkakati wa kupunguza pengo la huduma za afya ya akili wa Shirika la Afya Duniani (mhGAP) ni kuleta ulinganifu wa huduma za akili, mishipa ya fahamu, na magonjwa yatokanayo na matumizi ya vilevi, haswa kwa nchi za kipato cha chini na kati. mhGAP unalenga kwenye baadhi ya hali, mojawapo ikiwa sonona. Mwongozo wa mhGAP unajumuisha chaguzi za tiba zote za awali za kutibu sonona zenye matumizi ya dawa na zile zisizo na matumizi ya dawa, ikijumuisha TBW. TBW inawezatolewa kwenye vituo vya afya na watoa huduma wasio na utaalamu chini ya usimamizi wenye kutoa muda wao katika utoaji tiba. Pale ambapo watoa huduma kama hao hawapatikani katika kituo, watoa huduma wa afya wasio na utaalamu wanaweza kutoa rufaa ya TBW kutolewa kwenye mazingira ya jamii, katika huduma za kijamii au kupitia huduma za afya ya akili zilizoboea.

Tumewiwa kutoa mwongozo huu na kutoa mwito kwa wakala wote husika kuifanya TBW kupatikana na kuhakikisha watu wenye sonona duniani wanapata tiba hii iliyodhibitishwa kutokana na ufanisi wake.

Dr Shekhar Saxena
Director, Department of Mental
Health and Substance Abuse
World Health Organization

Dr Myrna M Weissman
Diane Goldman Kemper Family
Professor of Epidemiology and Psychiatry
Columbia University College of Physicians and
Surgeons and the Mailman School of Public Health

Yaliyomo

SURA YA 1: UTANGULIZI.....	1
1.1 mhGAP na Tiba Baina ya Watu (TBW)	1
1.2 Sonona na TBW ya Kikundi	2
1.2.1 Sonona ni nini?.....	2
1.2.2 Je ni kwanini sonona ni tatizo muhimu?	2
1.2.3 Utekelezaji wa TBW ya Kikundi kwenye huduma za afya na za kijamii katika kuhudumia sonona.....	2
1.2.4 Je mwongozo huu wa TBW ya Kikundi unamkusudia nani?	3
1.3 Msingi na muundo wa TBW ya Kikundi	3
1.3.1 Maeneo 4 ya matatizo ya TBW	3
1.3.2 Maeneo ya matatizo ya TBW na TBW ya Kikundi	5
1.3.3 Muundo wa utoaji TBW ya Kikundi.....	5
1.4 Awamu za TBW ya Kikundi.....	6
1.5 Mahitaji ya muhimu kwa wawezeshaji wa TBW ya Kikundi, mafunzo na usimamizi	7
1.5.1 Mahitaji muhimu kwa wawezeshaji wa TBW ya Kikundi	7
1.5.2 Wakufunzi na wasimamizi.....	7
1.5.3 Warsha ya mafunzo.....	7
1.5.4 Usimamizi	8
1.6 Ifanye TBW ya Kikundi kuendana na mazingira husika	9
1.7 Maelezo ya jumla ya mwongozo huu.....	10
SURA YA 2: KUKUTANA NA WANAKIKUNDI MMOJA MMOJA (AWAMU KABLA YA KIKUNDI)	11
2.1 Kazi ya 1 ya awamu kabla ya kikundi: Kumsaidia mtu kutambua na kuanza kushughulikia sonona ya sasa	12
2.2 Kazi ya 2 ya awamu kabla ya kikundi: Msaidie mtu kuelewa uhusiano kati ya sonona ya muda huu na maeneo ya matatizo ya TBW; pitia orodha baina ya watu	16
2.3 Kazi ya 3 ya awamu kabla ya kikundi: Fanya uamuzi pamoja na mtu juu ya matatizo baina ya watu yanayohusiana na sonona ya sasa, mwalike mtu kujiunga na kikundi la TBW na jadili malengo na kanuni.	19
SURA YA 3: KIPINDI CHA 1 CHA TBW YA KIKUNDI (KIPINDI CHA AWALI CHA KIKUNDI)	23

3.1 Awamu ya awali kazi ya 1: Watambulisha wanakikundi na ongea kuhusu sonona	23
3.2 Awamu ya awali kazi ya 2: Jadili sonona na maeneo ya matatizo ya TBW wanayokabiliwa nayo wanakikundi	25
3.3 Awamu ya awali kazi ya 3: Jadili jinsi kikundi kitakavyofanya kazi	28
SURA YA 4: KIPINDI CHA 2 – 8 VYA TBW YA KIKUNDI (AWAMU YA KATI NA HITIMISHO)	30
4.1 Mbinu zinazotumika kwenye TBW ya Kikundi	30
4.2 Kazi za awamu ya kati	32
4.2.1 Awamu ya kati, kazi ya 1: Kuanza kila kipindi cha kikundi kwa kurejea sonona ya kila mwanakikundi	32
4.2.2 Awamu ya kati kazi ya 2: Kuhusianisha sonona na matukio toka wiki iliyopita.....	33
4.2.3 Awamu ya kati kazi ya 3: Tumia mbinu mahususi kwa kila eneo la tatizo la TBW	34
4.3 Mfano wa kesi kwa kipindi cha awamu ya kati	34
4.4 Kuhitimisha awamu ya kikundi - Kipindi cha 8	38
SURA YA 5: MIKAKATI YA KUSHUGHULIKA NA MAENEO 4 YA MATATIZO YA TBW	41
5.1 Mikakati ya Majonzi	41
5.2 Mikakati ya Mkinzano	44
5.3. Mikakati ya mabadiliko ya kimaisha	47
5.4. Mikakati ya upweke / kujitenga kijamii	50
SURA YA 6: MAPENDEKEZO KWA WAWEZESHAJI.....	53
6.1 Mapendekezo ya jumla.....	53
6.2. Changamoto za kawaida.....	55
6.2.1 Mwanakikundi anakataa kuongea	55
6.2.2 Mwanakikundi hawaachi wengine waongee.....	55
6.2.3 Mwanakikundi ana mawazo ya kujiua	56
6.2.4 Mwanakikundi amekuja kwenye kikundi akiwa amelewa pombe au dawa za kulevya ..	57
6.2.5 Kuna uvumi kwenye jamii juu ya kikundi	57
6.2.6 Wanakikundi wanataka kuwaleta watoto au marafiki zao	58
6.2.7 Mwanakikundi anataka kuacha kuhudhuria.....	59

SURA YA 7: MIFANO YA VISA VYA MAENEO YA MATATIZO YA TBW	59
7.1 Majonzi.....	59
7.2 Mkinzano.....	61
7.3 Mabadiliko ya kimaisha	62
7.4 Upweke/kujitenga.....	62
KIAMBATISHO CHA 1: RASILIMALI NA MAREJEO MUHIMU.....	67
KIAMBATISHO CHA 2: UTAMBUZI WA MAWAZO YA KUJIUA.....	69
KIAMBATISHO CHA 3: UDHOOFU UNAOWEZA KUTOKANA NA MAGONJWA SUGU YA AKILI, MISHIPA YA FAHAMU AU MATUMIZI YA VILEVI.....	71
KIAMBATISHO CHA 4: TARATIBU ZA KIPINDI KWA KIPINDI.....	72
KIAMBATISHO CHA 5: MSTARI WA MUDA WA SONONA NA MATUKIO BAINA YA WATU.....	74
KIAMBATISHO CHA 6: MWONGOZO WA MUHTASARI WA WIKI KWA MWEZESHAJI	76
KIAMBATISHO 7: ORODHA YA KUPIMA KAZI ZA TBW YA KIKUNDI KWA WASIMAMIZI NA WAWEZESHAJI.....	81
KIAMBATISHO CHA 8: MUHTASARI WA KUMBUSHO (AWAMU YA HITIMISHO)	87
KIAMBATISHO CHA 9: TBW YA KIKUNDI JARIBIO LA UFAHAMU	89

SURA YA 1: UTANGULIZI

1.1 mhGAP na Tiba Baina ya Watu (TBW)

Mwongozo huu wa Tiba Baina ya Watu (TBW) ya sonona ni ukamilisho wa mpango mkakati wa kupunguza pengo la huduma za afya ya akili (mhGAP -IG) (WHO, 2016). Mwongozo huu wa mhGAP unajumuisha uongozi wa tiba zenye uthibitisho katika kutibu magonjwa ya akili yenye kupewa kipaumbele, mishipa ya fahamu na hali ya matumizi ya vilevi, kama sehemu ya mpango mkakati wa kupunguza pengo la huduma za afya ya akili wa Shirika la Afya Duniani (mhGAP) lililokusudia kuifanya huduma za hali hizi kupatikana zaidi na kwa upana.

Mojawapo ya hali yenye kipaumbele kwa mhGAP ni sonona ya kiwango cha kati hadi juu. Mwongozo wa Tiba wa mhGAP unashauri tiba za kisaikolojia kwa ajili ya ugonjwa huu lakini hauelezei kwa kina ni tiba zipi na namna gani ya kuzitoa. Lengo la mwongozo huu ni kutoa maelekezo ya kina ya TBW kwa Makundi, ambayo ni tiba mojawapo ya awali ya kisaikolojia ya mhGAP kwa ugonjwa huu.

Mwaka 2015 Kamati Huru ya Matengenezo ya Miongozo ya Shirika la Afya Dunia ilikubaliana na mapendekezo yafuatayo katika kutibu ugonjwa wa sonona wa kiwango cha kati hadi juu.

Kama tiba ya kwanza, watoa huduma wa afya wanaweza kuchagua tiba za kisaikolojia (kama mwamko wa kitabia, Tiba ya Utambuzi Tabia [Cognitive Behavioral Therapy (CBT)], na Tiba Baina ya Watu (TBW) au dawa za kutibu sonona (kama serotonin reuptake inhibitors [SSRIs] na tricyclic antidepressants [TCAs]) Watahitajika kuzingatia akilini kuhusu maudhi yanayoweza kutokea yanayohusiana na dawa za kutibu sonona, uwezo wa kutoa mojawapo ya tiba (katika utaalumu na / au upatikanaji wa tiba), na upendeleo wa mtu binafsi. ... Kwa kuzingatia tofauti ya muundo wa tiba (za kisaikolojia) zinaweza kujumuisha mtu binafsi na / au kikundi kwenye tiba za kisaikolojia za uso kwa uso na mtaalamu na mtoa tiba chini ya usimamizi (WHO, 2015).

Pia Shirika la Afya Duniani (WHO, 2015) linapendekeza tiba za kisaikolojia zenye uthibitisho wa ufanisi kama TBW na CBT zinapaswa kuwa kwenye mstari wa kwanza wa tiba kwa wajawazito na wanawake wanaonyonyesha wenye ugonjwa wa sonona wa kiwango cha kati hadi juu na kwa watu wazima wenye ugonjwa wa sonona wa kiwango cha chini. Dawa za kutibu sonona zinaweza kuepukika pale inapowezekana kwa makundi haya mawili. Ni muhimu kwamba mojawapo kati ya TBW au CBT ipatikane kila mahali duniani.

Mwongozo huu unatoa maelekezo ya namna ya kutumia TBW katika muundo wa kikundi, ambapo kwenye mazingira mengi inaweza kuwa na uhalisia zaidi kuliko kutoa TBW kwa mtu binafsi. Mwongozo huu wa Tiba Baina ya Watu katika Kikundi umekusudia pia kutumia lugha rahisi. Sambamba na lengo hili, neno sonona tangia hapa na kuendelea litatumika kuwakilisha ugonjwa wa sonona kwa kiwango cha kati hadi juu. Mwongozo unatoa zoezi la kikundi na mazoezi binafsi kusaidia watu kuelewa matatizo yanayochangia sonona na kutafuta njia ya kuyadhibiti hayo kwa ufanisi zaidi.

1.2 Sonona na TBW ya Kikundi

1.2.1 Sonona ni nini?

Sonona ni ugonjwa wa kawaida wa akili unaohusisha hali endelevu ya huzuni au kukosa shauku au raha inayoambatana na dalili kadhaa zifuatazo: mabadiliko ya usingizi au hamu ya chakula, hisia za kujiona mwenye hatia au hufai, hisia za uchovu, umakini hafifu, ugumu katika kufanya maamuzi, msukosuko au kukosa utulivu wa mwili, kuongea au kutenda taratibu zaidi ya kawaida, kukosa tumaini, na mawazo ya kujiua au kujaribu kujiua. Mtu mwenye sonona hufikiriwa kuwa na ugumu katika utendaji wake wa kila siku (kwa mfano nyumbani, shuleni au kazini). Vipindi vya sonona vyawezakuwa vya muda mrefu au vinaweza kuja na kuondoka kwa vipindi tofauti tofauti vya muda.

Sonona hutofautiana na mabadiliko ya kawaida ya hisia na mwitikio wa kihisia unaodumu kwa muda mfupi katika changamoto za maisha ya kila siku. Haswa pale zinapodumu kwa muda mrefu, zinaweza kusababisha hali mbaya ya kiafya pale mtu aliyeathiriwa anapoendelea kuumia sana na utendaji wake kazini au shuleni na katika familia au jamii kuwa dhaifu. Sonona inaweza kupelekea kwenye kujiua. Hata hivyo ni muhimu kuliweka hili akilini: Sonona inatibika.

1.2.2 Je ni kwanini sonona ni tatizo muhimu?

Sonona ni tatizo kubwa duniani ambapo takribani watu milioni 350 wameathiriwa. Ni hali inayoathiri akili na mwili. Inaathiri utendaji kazi kama vile watu wanavyojihudumia binafsi, familia zao, na namna wanavyotenda katika jamii. Sonona huzifanya kazi za kawaida na maisha ya familia kuwa magumu sana, na ina mchango kwa wote, mtu aliyeathiriwa na wanaomzunguka. Kwa kuwa mara nyingi sonona inaweza kuanza mtu anapokuwa kwenye umri mdogo, inaweza kuwaathiri kwenye miaka yao ya utu uzima ambapo wapo kwenye shughuli za uzalishaji. Kwa kuwa sonona ina kiwango kikubwa, inajirudia na ina athari kubwa, ni muhimu kuongeza ufahamu na kutoa njia za namna ya kudhibiti hili kikamilifu.

1.2.3 Utekelezaji wa TBW ya Kikundi kwenye huduma za afya na za kijamii katika kuhudumia sonona

TBW ya kikundi inaweza kutekelezwa kupitia anuai ya huduma za afya, kama vile:

- katika jamii. Kwa mfano watoa huduma wa afya ya jamii chini ya usimamizi wanaweza kutoa tiba hii katika vituo au maeneo ya kijamii
- katika huduma za afya zisizo na ubobezi. Kwa mfano inaweza kutolewa sambamba na mwongozo tiba wa mhGAP katika vituo vya afya ya msingi, ambapo watu wenye sonona wanaweza kupewa uchaguzi kati ya kutumia dawa za kutibu sonona, kujiunga na TBW ya Kikundi, au tiba zote kwa pamoja. TBW ya Kikundi inaweza tolewa kituoni na wauguzi chini ya usimamizi au mfanyakazi wa huduma za kisaikolojia na kijamii aliyejitolea kwa dhati.
- katika huduma zenye ubobezi wa afya ya akili: Kwa mfano, TBW ya Kikundi inaweza kutolewa kwenye huduma za afya ya akili katika vituo vya afya ya akili vya kijamii, vitengo vya afya ya akili katika hospitali za kawaida na zile za rufaa.
- kama huduma yenye kujitegemea katika mashirika yasiyo ya kiserikali (NGO) yenye ubobezi. Kwa mfano, shirika lisilo la kiserikali lililobobea katika tiba za kisaikolojia wanaweza kupata rufaa kwa ajili ya TBW ya Kikundi kutoka kwenye huduma za msingi za afya zinazotekeleza programu ya mhGAP.

TBW ya Kikundi inaweza kutolewa nje ya huduma za afya – kwa mfano, kupitia huduma za kijamii. Bila kujalisha inapotelewa, yafuatayo ni muhimu:

- Ni lazima kuwepo kwa mfumo wa kiutendaji wa kutambua watu wenye sonona ambao wangehitaji kujiunga na kikundi na kutenga watu ambao TBW ya Kikundi haitawafaa. (kwa mfano watu wenye saikosisi, watu wenye mipango ya kukatisha uhai wao katika kipindi cha karibuni – tazama Kiambatisho cha 2 na 3).
- Itatakiwa kuwe na uwezekano wa rufaa kwa watu ambao TBW ya Kikundi haitawafaa pamoja na wale ambao TBW ya Kikundi haitakuwa na utoshelezi (kwa mfano watu wenye sonona ambao hawajapata nafuu baada ya TBW ya Kikundi)
- Wawezeshaji wa TBW ya Kikundi hawataishia kupata mafunzo tu bali watatakiwa kupata usimamizi baada ya mafunzo kukamilika
- Usiri utatakiwa kudumishwa. Kwa mfano kumbukumbu zenye uhusiano wa kumtambua mwanakikundi na alama za jumla zitokanazo na tathmini za sonona zinatakiwa kuhifadhiwa kwa usiri na usalama (kwa mfano kwenye kabati lililofungwa)

1.2.4 Je mwongozo huu wa TBW ya Kikundi unamkusudia nani?

Mwongozo huu umeundwa kutumika na watoa huduma wasio na utaalamu. TBW ya Kikundi inaweza kutumika kwa walio na taaluma na watu waliopata usimamizi, ukienea kutoka kwa wafanyakazi wa jamii wenye elimu ndogo ya miaka 10 ya elimu mpaka kwa watu wenye anuai za shahada za chuo kikuu (kwa mfano wauguzi, wahitimu wa shahada za sayansi ya jamii au tabia) ila pasipo mafunzo rasmi ya unasihi au afya ya akili. Utumiaji wa mwongozo hauhitaji ujuzi wa nyuma au uzoefu wa huduma za afya ya akili, ila watahitaji mafunzo na usimamizi, pamoja na uelewa wa sonona.

Ingawa mwongozo huu umeandaliwa kwa watoa huduma wasio na utaalamu, wabobezi wa huduma ya afya ya akili (kwa mfano madaktari bingwa wa afya na magonjwa ya akili, wanasaikolojia, wanasihhi/washauri, maafisa ustawi wa jamii, wauguzi wa afya ya akili) wanafaidika pia kwa kupata mafunzo na usimamizi katika TBW ya Kikundi.

1.3 Msingi na muundo wa TBW ya Kikundi

1.3.1 Maeneo 4 ya matatizo ya TBW

Wazo la msingi la TBW ni uwepo wa uhusiano (muungano) kati ya hisia za mtu na uhusiano baina yao. Mara nyingi visababishi vya sonona ni ugumu utokanao na uhusiano. TBW inatambua vipengele 4 vyenye ugumu wa kimahusiano vinavyohusiana na kuanza na kuendelea kwa sonona, yakiwa ndiyo maeneo yenye matatizo ya TBW: majonzi, mkinzano, mabadiliko ya kimaisha na upweke/utengano wa kijamii. Sio kila mtu anayepambana na haya matatizo ataishia kupata sonona. Hata hivyo miaka ya utafiti wa athari za matukio ya maisha kwenye afya unaonyesha matatizo ya maeneo haya yana nafasi kubwa ya kuongeza uwezekano wa mtu kupata sonona.

1. Majonzi

Kifo cha ndugu wa karibu na mtu husika (kwa mfano kifo cha mtoto, mwenzi, mzazi au mwanafamilia).

Dalili za sonona zinaweza kuanza ndani ya muda huu au muda mfupi tu baada ya kifo cha ndugu wa karibu au mtu aliye na mchango muhimu katika maisha yake. Nyakati nyingine mtu anaweza kuwa na hali ya utata au ugumu wa mahusiano na mtu aliyefariki. Katika majonzi ya kawaida, mwikio wa majonzi yanaweza kuonekana kama dalili za sonona ambapo kikawaida huondoka

ndani ya miezi michache. Ingawa mtu huhitaji msaada toka kwa familia na / au wanajamii, TBW ya Kikundi inaweza isihitajike katika majonzi ya kawaida. Hata hivyo pale dalili zinapokuwa endelevu na kuathiri uwezo wa mtu wa kiutendaji, basi mtu anawezakuwa na sonona na kama ndivyo anaweza kufaidika na TBW ya Kikundi.

Kwa swala la majonzi, lengo la tiba ni kumsaidia mtu kuomboleza msiba wa mpendwa wake na kutafuta shughuli nyingine, majukumu ya kijamii na watu wa kumsaidia kufanya maisha yawe mazuri.

2. Mkinzano

Kutokubaliana na mwingine katika maisha ya mtu

Watu husika wanaweza kupambana hadharani au wanaweza wasiukubali mgogoro kamwe, ingawa ni muhimu. Kwa mfano, mume anahitaji watoto zaidi lakini mke haitaji, majirani wanaiba lakini aliyeibiwa hawezi kuthibitisha hilo, bosi kumpa kazi nzuri mtu aliyeajiriwa siku za karibuni na mwingine kuamini hilo sio sawa.

Dalili za sonona zinaweza kuunganishwa na kutokukubaliana kunakoendelea baina ya mtu na mtu wa muhimu katika maisha yake. Mara nyingi kutokukubaliana huwa na jambo juu ya tofauti za matarajio na matatizo ya kimawasiliano baina ya mtu na upande mwingine. Mtu huwa na shaka ya kwamba swala la kutokukubaliana kwao linaweza kutatulika. Mkinzano huwa bayana pale watu wanapolumbana hadharani – lakini hata kwa kificho, pale wanapokuwa hawalumbani hadharani kuhusu hilo jambo, lakini wako mbali na kupoa.

Kwa swala la mkinzano, lengo la tiba ni kumsaidia mtu kutambua yeye na upande wa mwingine wanataka na wanatarajia nini, kutengeneza ujuzi mpya wa kimawasiliano wenye ufanisi na upande mwingine, kuuweka huo ujuzi katika matendo na kuandaa watu wanaoweza kusaidia kuleta suluhisho la mgogoro.

3. Mabadiliko ya kimaisha

Mabadiliko katika maisha ya mtu au tarajio la mabadiliko hasi au hata chanya, yanayoathiri uhusiano wa mtu binafsi

Mfano wa mabadiliko ya maisha ni pamoja na: mwanamke anaolewa na kuhamia kwenye nyumba mpya, wanandoa wanaotaka kutengana, mtu anayegundua kuwa ana ugonjwa hatari, kumhudumia mtu anayekufa, kuhama mbali na familia, kustaafu, ndoa, kujifungua mtoto, umaskini baada ya kifo cha mtunzaji wa familia, kutengana au kukataliwa na mpenzi, au kuwa mkimbizi. Mabadiliko ya maisha yanaweza kujumuisha hali ya kudumu kama umaskini, labda pale hali ya mtu inapokuwa mbaya kwa sababu ya mambo yalivyo au kutoimarika licha ya mtu kuwa na matumaini.

Katika eneo la tatizo hili, dalili za sonona zinatokea wakati wa mabadiliko haya ya maisha yanapoathiri uwajibikaji wa mtu na uhusinao wa maisha. Mtu huwa na ugumu katika kutawala hali na hajisikii kuwa na utayari kwa hayo yaliyotokea au yatakayotokea.

Katika swala la mabadiliko ya maisha, lengo la tiba ni kumsaidia mtu kutambua kwamba wanapitia hisia kama vile huzuni na hasira, kuchanganyikiwa au kukosa nguvu kuhusu badiliko; kupima yapi ni chanya kuhusu badiliko na uwezekano wake katika ukuaji na fasili; kujifunza ujuzi muhimu wa kutawala badiliko; na kutafuta msaada wa kulifanya badiliko kuwa rahisi.

4. Upweke / kujitenga kijamii

Hisia ya upweke za muda mrefu, uchoshi na / au kuwa na hisia za mbali na wengine

Mtu anakuwa na historia ya matatizo ya kuanzisha au kudumisha uhusiano na marafiki, ndugu au wengine. Mtu kuongelea kuhusu kuhisi upweke na kujitenga na wengine. Ingawa dalili hizi hukaa kwa muda mrefu, zinaweza kuwa mbaya baada ya tatizo mojawapo kujitokeza (kama vile kwenda kwenye mji tofauti kwa ajili ya kazi mpya au kifo cha rafiki au ndugu ambaye amekuwa mhimili wa kuwaleta watu pamoja kijamii)

Katika swala hili la upweke / kujitenga kijamii, lengo ni kumsaidia mtu kutafuta kinachochangia upweke na kuwaongoza kuwa na marafiki kwa kujifunza namna ya kuanzisha na kudumisha urafiki.

1.3.2 Maeneo ya matatizo ya TBW na TBW ya Kikundi

Eneo mojawapo au zaidi ya matatizo haya 4 mara nyingi huungana na kile kinachosababisha sonona na kinachofanya sonona kuendelea. Kama TBW ya Kikundi ilivyoelezwa katika mwongozo huu, ni tiba fupi (vipindi 8), kuna muda wa kutazama eneo 1 au 2 ya matatizo ya TBW ambayo humsababishia mtu sonona aliyonayo kwa sasa, ingawa zaidi ya maeneo 2 ya matatizo yanakuwepo. Hata hivyo kufanyia kazi maeneo machache ya matatizo bado ni msaada mkubwa kwa mtu.

Katika TBW ya Kikundi, wawezeshaji huwasaidia wanakikundi kutafuta muunganiko kati ya sonona na tatizo la maisha la sasa, na kujenga mawasiliano na ujuzi mwingine baina ya watu katika kutatua matatizo kwa ufanisi. Asili ya kikundi la TBW na maongezi ndani ya kikundi ni sehemu ya msaada katika mchakato huu, kwa sababu hapa ndipo wanakikundi hujifunza na kupata mawazo ya namna ya kuyaelezea matatizo yao. Pale ambapo mtu ana wazo kuhusu namna ya kuelezea tatizo, hutiwa moyo kujaribu hilo na kisha kujadili matokeo kwenye kipindi kinachofuata. Hili linaweza kumsaidia mtu na wanakikundi wengine kuja na mawazo zaidi yenye kusaidia.

Kwa ufupi, TBW ya Kikundi hulenga kwenye:

- sonona ya sasa
- uhusiano kati ya sonona aliyonayo mtu na matatizo ya sasa yanayoathiri mahusiano; na
- kutafuta njia mpya ya kushughulikia haya matatizo

1.3.3 Muundo wa utoaji TBW ya Kikundi

Kwa kawaida katika TBW ya Kikundi kuna wanakikundi 6 – 10 kwa kundi na kila kipindi hutumia dakika 90. Iwapo kuna watu zaidi ya 10, kipindi cha kikundi kinaweza kutumia masaa 2 ili kuruhusu muda wa kutosha kwa wanakikundi kuongea. Kwenye mazingira yaliyo mengi, inafaa kuwatenga wanaume na wanawake katika makundi tofauti. Kulingana na mazingira, wasifu mwingine (kwa mfano umri, utamaduni) unahitajika kuzingatiwa pia. Mwezeshaji wa kikundi na wanakikundi watahitajika kuongea lugha moja.

Wanakikundi wote wanaojiandikisha katika TBW ya Kikundi wanatakiwa kuwa na sonona. Sonona inaweza kutambuliwa na watoa huduma wa afya au mtu mwenye ufahamu wa hilo katika jamii, kwa kutumia tathmini ya sonona inayofaa (tazama sehemu ya 2.1 kwa maoni). TBW ya Kikundi haifai kwa watu wenye mipango ya kukatisha uhai wao katika kipindi cha karibuni; hawa watu wanahitaji msaada mahususi wa haraka. Kwa upande mwingine iwapo washiriki wana

mawazo ya kukatisha uhai wao lakini hawajaweka mipango au kujaribu kwa siku za karibuni, wanaweza kushiriki katika TBW ya Kikundi. Tazama Kiambatisho cha 2 juu ya namna ya kumtambua na kumsaidia mtu mwenye mipango ya kukatisha uhai wake kwa siku za karibuni. Pia watu wenye udhoofu wa hali nyingine ya akili, mishipa ya fahamu, au matumizi ya vilevi (kwa mfano saikosisi, matumizi hatarishi ya pombe na dawa, ulemavu wa akili wa kiwango cha juu, dimenshia) hawatakiwi kuandikishwa kwenye TBW ya Kikundi kwa ajili ya sonona.

1.4 Awamu za TBW ya Kikundi

Awamu	Vipindi	Idadi kamilifu na muda
Awamu kabla ya kikundi	Kipindi binafsi na kila mwanakikundi anayetazamiwa	Mara moja, dakika 90
Awamu ya awali ya kikundi	Kipindi cha 1 (Kipindi cha kwanza cha kikundi)	Vipindi vya kila wiki, kila kipindi dakika 90
Awamu ya kati ya kikundi	Kipindi cha 2 – 7 (vipindi 6 vya kikundi)	
Awamu ya hitimisho la kikundi	Kipindi cha 8 (Kipindi cha mwisho)	

Kazi na hatua za kila kipindi zimeorodheshwa kwenye mwongozo huu kwa mwezeshaji kuzifanya. Tazama Kiambatisho cha 7 kwa maelezo ya jumla ya vipindi vya kikundi.

Awamu ya kabla ya kikundi

Mwezeshaji atanza na kipindi cha mtu mmoja mmoja kwa kila mwanakikundi anayetazamiwa, kutambua sonona aliyonayo mtu, kujifunza kuhusu matatizo yao ya maisha na namna yanavyoweza kuunganishwa na sonona, kuwajulisha namna TBW ya Kikundi inavyoweza kuwasaidia na kuwakaribisha kujiunga na kundi. Mwezeshaji atatoa maelezo ya sonona ni nini kwa mtu husika (akitumia mifano ya dhana za mahali husika), namna inavyoweza kuathiri utendaji na namna matazizo baina ya watu yanavyoweza kuhusianishwa na sonona. Iwapo mtu atatamani kuhudhuria kwenye kikundi, mwezeshaji atamsaidia kuweka malengo kwa ajili ya tiba na matumaini na motisha. Katika awamu hii, mwezeshaji ataweka kumbukumbu ya mawasiliano (kwa mfano ya kila wiki) na watu watakaokubali kuhudhuria katika kikundi kuwajulisha kuhusu hatua inayofuata na kufuatilia hali yao ya sonona.

Awamu za Kikundi cha TBW ya Kikundi

Awamu tatu za kikundi (awamu ya awali, kati na hitimisho la kikundi) la TBW ya Kikundi hufanyika mara nane kwenye vipindi vya dakika 90 kila wiki, vikiongozwa na mwezeshaji wa TBW ya Kikundi. Kutokana na sababu za kiutaratibu iwapo vipindi vya wiki ni shida, jitihada ya kufanya vipindi vitatu vya awali vya kikundi kufanyika kwa wiki itahitajika, na kufuatiliwa na vipindi vingine kila baada ya wiki 2 (vipindi 4) na kisha mara moja kwa wiki kwa vilivyosalia. Kadri wanakikundi wanavyofahamiana ndivyo kikundi kinavyozidi kuwa sehemu ya kujifunza na kuweka ujuzi baina ya watu katika matendo yanayowasaidia kuendana kwa ufanisi zaidi na matatizo ya maisha. Wakati wa kukutana, wanakikundi watahamasishwa:

- kuongelea kuhusu dalili zao za sonona
- kuongelea kuhusu matatizo yaliyochangia kwenye hali zao za sonona

- kusaidiana
- kutoa maoni; na
- kufanya zoezi la njia mpya za kuhimili matatizo

Wanakikundi wana fursa ya kufanya zoezi la njia mpya za kuhimili matatizo kwanza kwenye kikundi, kisha kujaribu yale waliyofunza katika maisha yao ya kila siku na kisha kutoa mrejesho kwenye kikundi namna mambo yalivyokwenda.

1.5 Mahitaji ya muhimu kwa wawezeshaji wa TBW ya Kikundi, mafunzo na usimamizi

1.5.1 Mahitaji muhimu kwa wawezeshaji wa TBW ya Kikundi

- **Hamasa ya juu kusaidia wengine:** Hili yamkini likawa hitaji la muhimu sana. Wawezeshaji wanatakiwa kuwa na shauku halisi katika kuwasaidia wengine wenye mfadhaiko, woga au huzuni sana. Mara nyingi watu hupendelea kuwaambia wawezeshaji siri kutoka kwenye jamii zao.
- **Ujuzi mzuri wa mawasiliano:** ni muhimu kusikiliza kwa umakini, kuwa mwenye heshima na kuonyesha uelewa wa hisia za mtu na uzoefu. Hii huwasaidia wanakikundi kujisikia huru kwenye uwepo wa mwezeshaji na kuwahakikishia ya kuwa wanaweza kumwamini na kushirikisha siri zao kwake. Pindi wanapojua mwezeshaji anajali, wataanza kuwa makini kwenye yale ayasemayo mwezeshaji na maneno yake huwa na athari chanya. Kuwasikiliza watu wenye sonona kwa njia hii ni muhimu sana katika kuwasaidia kushughulika na magumu yao. Ujuzi mzuri wa mawasiliano ni jambo la msingi kwa mafanikio ya utoaji wa TBW ya Kikundi. Tazama sehemu ya 6.1 kwa maoni ya ziada kuhusu mawasiliano mazuri.
- **Ujuzi wa mpangilio mzuri:** hili ni muhimu katika kukusaidia kufuatilia mahudhurio na kurejea maendeleo ya kila mwanakikundi. Mwezeshaji anashauriwa kuja na bahasha ya vitendea kazi vilivyoorodheshwa kwenye kiambatisho cha 5 – 8 kwenye kila kipindi. Baadhi ya vitendea kazi ni mahususi kwa kila mchakato wa awamu kama ilivyoonyeshwa katika mwongozo

1.5.2 Wakufunzi na wasimamizi

Wakufunzi na wasimamizi wa TBW ya Kikundi watatakiwa kuwa wamepata mafunzo ya TBW ya Kikundi na kuifanyia zoezi kwa kumaliza walau makundi matatu chini ya usimamizi.

Watoa mafunzo ya TBW watatakiwa kuwa wataalamu wa afya ya akili na ikiwezekana watapata uzoefu katika kutoa mafunzo ya TBW ya Kikundi na mkufunzi mkuu wa TBW.

Wasimamizi wa TBW hawahitajiki kuwa na uzoefu wa nyuma katika maswala ya afya ya akili, licha kuwa na uzoefu wa nyuma ni jambo jema zaidi. Mara nyingi wakufunzi wa TBW pia ndiyo wasimamizi wa TBW.

1.5.3 Warsha ya mafunzo

Mpangilio wa safu za mafunzo na mtaala wenye ushiriki wa mazoezi ya mafunzo unapatikana kwa wakufunzi kwa kufanya maombi. Warsha za mafunzo kwa wawezeshaji itahitajika kurekebisha

kulingana na mazingira ambapo TBW ya Kikundi inakusudiwa kutolewa. Ushauri ufutao utatakiwa kutazamwa wakati wa kutengeneza mafunzo:

- Mafunzo yatatolewa kwa kikundi kisichozidi washiriki 15
- Mafunzo yatatolewa na jozi ya wakufunzi wakifanya kazi kwa pamoja

Warsha ya mafunzo itajumuisha:

- hotuba fupi za utangulizi wa dhana za msingi za sura hii;
- majadiliano ya kikundi kuhusu dhana za msingi;
- kuigiza uhusika – hii ni sehemu muhimu sana ya mafunzo. Maigizo ya uhusika yatafanywa na wakufunzi kuonyesha ujuzi mpya pia na wawezeshaji kujifunza ujuzi huu. Wawezeshaji wanaohudhuria mafunzo watatakiwa kufanya kazi za mazoezi zinazohusiana na kila kipindi katika jozi. Hotuba zitatakiwa kuchukua muda mfupi zaidi ukilinganisha na majadiliano ya kikundi na maigizo ya uhusika.

Jaribio la ufahamu linaweza kutolewa mwishoni mwa mafunzo (tazama Kiambatisho cha 9)

1.5.4 Usimamizi

Usimamizi ni sehemu muhimu sana katika mafunzo ya TBW. Ni muhimu sana kupangilia usimamizi wa kutosha. Usimamizi unaweza kutolewa kwa wawezeshaji kwa pamoja na wakati mmoja.

- Kila mwezeshaji mpya atapokea usimamizi kwa ukamilisho wa makundi 3 ya TBW ikiwa ni kiwango cha chini (vikiwa vipindi 8 kwa kila kikundi na kukamilisha awamu zote za TBW ya Kikundi)
- Usimamizi wa haya makundi 3 utafanyika kila wiki au angalau mara mbili ndani ya mwezi katika makundi madogo ya wawezeshaji wapya 4 – 5 na kila kipindi cha usimamizi kitachukua walau masaa 2
- Wasimamizi pia watakutana na kila mwezeshaji mpya binafsi kujadili vipindi
- Msimamizi atatakiwa kuhudhuria vipindi vya TBW ya Kikundi ili kuelewa namna wawezeshaji wapya wanavyotekeleza.

Usimamizi utaendelea hata baada ya kumaliza makundi 3 lakini unaweza kuwa mara chache (hili litategemea rasilimali). Kwa mfano, wawezeshaji wote wa TBW (wapya na wa zamani) watatafuta ushauri kutoka kwa wasimamizi pale mwanakikundi asipoendelea vizuri, kama inavyoonyeshwa kwenye tathmini ya utambuzi wa sonona ya kila wiki.

Ushauri kwa wasimamizi wa TBW ya Kikundi:

- Tafuta kuhakikisha ya kuwa TBW ya Kikundi inatolewa kama ilivyokusudiwa. Wawezeshaji watatakiwa kurejea kwenye kanuni za msingi na ujuzi wakati wa usimamizi. Wasimamizi wanaweza kutumia orodha ya kupimia kutoa mrejesho wa kusaidia kwa wawezeshaji (tazama Kiambatisho cha 7). Mara nyingi wawezeshaji wanapenda kutumia orodha hii ya kujipima wao wenyewe ili kujikumbusha kazi wanazohitajika kuzimaliza katika kipindi na kama njia ya kujitathimini wenyewe juu ya ujuzi wao na kuelezea njia za kuziboresha.
- Tumia muda mwingi kwenye majadiliano ya kikundi na maigizo ya uhusika
- Ruhusu wawezeshaji kushirikisha magumu na tambua mafanikio

- Tumia njia ya kuchangia mawazo kuruhusu wawezeshaji kuzalisha suluhisho la matatizo magumu yanayoendana na mazingira na kushirikisha uzoefu na uangalizi wao
- Pangilia maigizo mafupi ya uhusika ambapo wakufunzi wanawaambia wawezeshaji kuigiza baadhi ya visa vitokanavyo na utendaji wao wa kila siku wa TBW ya Kikundi, ikifuatiwa na mjadala unaoruhusu wawezeshaji wapya kuakisi ufahamu na ujuzi wao.

1.6 Ifanye TBW ya Kikundi kuendana na mazingira husika

Mwongozo huu umeandaliwa kwa matumizi ya dunia ukilenga mazingira ya nchi zenye kipato cha chini na kati (LMICs). Kanuni nyingi zilizotumika ni za kiulimwengu na zinaweza kutoholewa na kutumika kwenye mazingira ya jamii husika. Kupata ruhusa ya kutafsiri au kutohoa huu mwongozo wa TBW ya Kikundi, tafadhali wasiliana na kitengo cha Machapisho cha Shirika la Afya Duniani (tazama ndani ya jalada la juu kupata anwani).

Shirika la Afya Duniani liko kwenye mchakato wa kutengeneza mwongozo wa hatua kwa hatua wa kutohoa tiba za kisaikolojia kwenye mazingira ya jamii husika. Hatua muhimu katika mchakato huu ni kushirikisha mwongozo kwa wadau muhimu (pamoja na wawezeshaji, watu wenye sonona, wataalamu wa sehemu husika) na kuomba maoni yao kwenye umuhimu, ukubali na uwezo wa kufahamu maandiko. Maneno ya matatizo ya afya ya akili ya mazingira husika na maelezo kwa mifano na kazi zaweza hitaji kutoholewa. Maneno yasiyoeleweka kwa urahisi au yenye kubeba kidokezo hasi katika utamaduni wa mazingira husika yanaweza kubadilishwa na maneno mbadala yenye kutoa maana inayofanana.

Kwa kauli zilizotumika katika mwongozo huu, kauli rahisi za mazingira husika na zenye kueleweka kwa urahisi zinapaswa kutumika. Kwa mfano neno “wanakikundi” linaweza kubadilishwa na neno la mazingira husika kama “mteja” na neno “kipindi” kwa kutumia kauli ya mazingira husika kama “mikutano”. Sambamba na hilo neno “mkinzano” na “kutokubaliana” yametumika sana kwenye mwongozo huu, licha kwenye lugha nyingi neno moja laweza kuwakilisha haya maneno yote.

Kutohoa kunaweza kuhitaji kufungamanisha TBW ya Kikundi kwenye mfumo wa afya wa mazingira husika pia. TBW ya Kikundi ilitengenezwa na kufanyiwa tathimini katika mazingira yenye msingi wa taratibu za kijamii. Katika asili yake, ilifanyika kwa mtu binafsi 1 – 2 na vipindi vya kikundi 16. Kuhusu toleo hili la Shirika la Afya Duniani, limepunguzwa na kuwa vipindi 8, ambavyo vina utoshelezi wa kutoa nafuu ya kuridhisha kutokana na sonona, wakati ikiongeza ufanisi na kuenea kwa tiba. Iwapo rasilimali zinaruhusu, TBW ya Kikundi inaweza kwa mfano kutekelezwa kama hati ya vipindi 12 kwa kuongeza awamu ya kati kuwa na vipindi 3 (kufanya awamu hii kuwa na vipindi 9 kwa ujumla). Inatarajiwa kwamba kwa hati ndefu, kwa wastani matokeo yanawezakuwa bora zaidi kuliko hati ya vipindi 8.

Maelezo kwa utumiaji tofauti

Mwongozo umetumia visanduku vya maneno yenye kivuli cha kijivu kuonyesha maeneo muhimu yenye uwezekano wa kuhitaji kutumiwa tofauti katika mazingira husika yanapotumika kwenye mazingira tofauti

1.7 Maelezo ya jumla ya mwongozo huu

Mwongozo huu una sura 7. Sura ya pili inaelezea awamu ya kabla ya kikundi. Sura ya 3 na 4 inajumuisha kazi wakati wa vipindi vya TBW ya Kikundi. Sura ya 5 inatoa maelezo ya ujumla ya namna ya kuelezea kiini cha maeneo 4 ya matatizo ya TBW. Sura ya 6 inatoa maoni kwa wawezeshaji ya kufanyia kazi changamoto mahususi katika utoaji wa TBW ya Kikundi. Sura ya 7 inatoa mifano ya kesi. Kwa mfano maelezo na mazungumzo yametolewa pote kwenye mwongozo huu. Hayahitaji kurudiwa kama yalivyo kabisa (kunukuu kama ilivyo), bali yanaweza kutoholewa na wawezeshaji kwenye staili yao.

Kwenye mwongozo huu yafuatayo ni maneno muhimu yaliyotumika:

- *Mwezeshaji* inahusu mtu anayeendesha kikundi.
- *Wanakikundi* au *wateja* inahusu watu wanaohudhuria vipindi vya TBW ya Kikundi
- *Maeneo ya matatizo* ya TBW inahusu maeneo ya matatizo baina ya watu yanayoelezewa na TBW ya Kikundi. Kuna maeneo 4 ya matatizo: majonzi, mkinzano, mabadiliko ya kimaisha na upweke / kujitenga kijamii.
- *Mbinu* imetumika katika TBW kuhusu mbinu zitumikazo kwenye maeneo 4 ya matatizo ya TBW ya Kikundi (tazama sura ya 4).
- *Mikakati ya TBW* zinahusu mikakati mahususi inayotumika katika TBW ya Kikundi kuelezea maeneo mahususi ya matatizo ya TBW (tazama sura ya 5).
- *Awamu za TBW*: kuna awamu 4 za TBW ya Kikundi, kabla ya kikundi, awali, kati na hitimisho (tazama sura ya 2, 3 na 4).
- *Orodha ya vitu baina ya watu* inahusu njia za kupata taarifa ya watu wa muhimu kwenye maisha ya wateja, ikijumuisha anayetoa msaada na nani anaweza kuchangia kwenye magumu.
- *Kipindi/Vipindi* inahusu mikutano 8 ya TBW ya Kikundi na mkutano kabla ya kikundi wakati wa awamu 4 za TBW ya Kikundi. Kila kipindi kina kazi na hatua kadhaa.
- *Kazi* inahusu kazi ambazo mwezeshaji anahitajika kuzikamilisha kwenye kila kipindi. Kwa mfano, kazi ya 1 ya kila kipindi ni kukaribisha kikundi na kukamilisha tathimini za sonona.
- *Hatua* zinahusu hatua ndani ya kila kazi itakayokamilishwa.

Kiambatisho cha 1 – 9 vinatoa msaada wa vitendea kazi na karatasi zitakazotumika wakati wa tiba. Kiambatisho cha 1 – 4 vinajumuisha rasilimali na marejeo, utambuzi na hati ya kipindi baada ya kipindi. Viambatisho vifuatavyo ni muhimu kwa ajili ya kujifunza kuhusu na kutekeleza TBW ya Kikundi.

- Muda wa sonona na matukio baina ya watu (kiambatisho cha 5);
- Muhtasari wa mwongozo wa mwezeshaji wa kila wiki (kiambatisho cha 6);
- Orodha ya kupimia kazi kwa ajili ya wasimamizi na wawezeshaji (kiambatisho cha 7);
- Maneno ya kukumbusha (awamu ya hitimisho) (kiambatisho cha 8);
- Jaribio la ufahamu la TBW ya Kikundi (kiambatisho cha 9).

SURA YA 2: KUKUTANA NA WANAKIKUNDI MMOJA MMOJA (AWAMU KABLA YA KIKUNDI)

Kwa kipindi cha kila mtu kabla ya kikundi, mwezeshaji anahitaji kuleta bahasha yenye vitendea kazi vifuatavyo;

- Tathimini inayofaa kutambua dalili za sonona (tazama hapa chini);
- Muda wa sonona na matukio baina ya watu (Kiambatisho cha 5) kusaidia kuhusianisha sonona na maeneo ya matatizo ya TBW
- Muhutisari wa mwongozo wa mwezeshaji wa kila wiki (Kiiambatisho cha 6) kujazwa mara tu baada ya vipindi, ili uweze kukumbuka yale yaliyotokea unapokutana na mtu tena na unakutana na msimamizi wako
- Orodha ya kupimia kazi kwa ajili ya wasimamizi na wawezeshaji (Kiambatisho cha 7) kama kumbusho la kazi zote utakazohitajika kuzikamilisha wakati wa kipindi kwa kila awamu. Orodha ya kupimia inaweza kukusaidia pia kujitathimini mwenyewe baada ya kipindi na kujua unachohitaji kuboresha.

Kipindi hiki ni muhimu kwa sababu wanakikundi wanaotazamiwa huunda taswira ya kwanza kuhusu wewe (mwezeshaji), mpangilio wako na asili ya kazi zitakazofuata.

Kwenye kipindi kabla ya kikundi unakutana na watu ambao wanaweza kujiunga na kikundi. Kipindi cha kabla ya kikundi kinaweza kufanyika nyumbani kwa mtu, kwenye kituo cha afya au jamii au mahali popote pale ili mradi kinafanyika katika mazingira salama na yenye usiri.

Mara nyingi kipindi kabla ya kikundi hufanyika ndani ya wiki 3 kabla ya kuanza kwa kikundi. Wawezeshaji wanahitajika kuwa na mawasiliano ya mara kwa mara (kwa mfano ikiwezekana kila wiki) na watu walioridhia kuhudhuria kwenye kikundi, kuwajulisha hatua zinazofuata na kufuatilia hali yao ya sonona. Hili ni muhimu kwa watu wenye kiwango cha juu cha sonona.

Kazi za awamu ya kabla ya kikundi

Kazi ya 1: Kumsaidia mtu kutambua na kuanza kushughulikia sonona ya sasa

Kazi ya 2: Msaidie mtu kuelewa uhusiano kati ya sonona ya muda huu na maeneo ya matatizo ya TBW; pitia orodha baina ya watu

Kazi ya 3: Fanya uamuzi pamoja na mtu juu ya matatizo baina ya watu yanayohusiana na sonona ya sasa, mwalike mtu kujiunga na kikundi la TBW na jadili malengo na kanuni.

Mwishoni mwa kipindi cha kabla ya kikundi utakuwa na uelewa wa dalili za sonona alizonazo mtu, maeneo ya matatizo ya TBW na malengo mahususi, na utaweza kujaza muhtasari wa wiki katika kiambatisho cha 6. Utahitajika kuleta muhtasari huu kwenye kila kipindi cha TBW ya kikundi kujikumbushia mwenyewe na, ikiwa muhimu, kwa washiriki wa kikundi juu ya matatizo na malengo yao mahususi.

2.1 Kazi ya 1 ya awamu kabla ya kikundi: Kumsaidia mtu kutambua na kuanza kushughulikia sonona ya sasa

Kazi hii ina hatua 7. Kuna mengi ya kukumbuka, lakini utaona mantiki katika mpangilio wa hatua.

Hatua ya 1: Jitambulisha mwenyewe kwa mtu na elezea unafanya kazi gani

Hatua ya 2: Elezea kwamba yale yatakayojadiliwa kwenye mkutano yatawekwa kwa usiri

Hatua ya 3: Waulize watu kuhusiana na dalili zao za sonona na namna zinavyoathiri utendaji wao wa kazi za kila siku

Hatua ya 4: Iwapo watu watakidhi vigezo, waambie wana sonona

Hatua ya 5: Elezea kwamba sonona ni hali inayotibika

Hatua ya 6: Jadili na mtu namna ya kutengeneza mazingira yatakayosaidia kupata nafuu kutokana na sonona

Hatua ya 7: Andaa rasilimali

Hatua ya 1: Jitambulisha mwenyewe kwa mtu na elezea unafanya kazi gani. Katika mpango wenye msingi wa kijamii, elezea kwa nini umekuja kumtembelea mtu nyumbani au katika kituo cha jamii.

Maelezo kwa utumiaji tofauti

Katika jamii nyingi ni utamaduni kusalimiwa unapoingia nyumbani. Kuna uwezekano kwamba kutokana na sonona mtu asiweze kukusalimia ipasavyo. Usione kama ni kukosa adabu. Badala yake, elewa kuwa hili linawezakuwa sehemu ya sonona.

Maelezo kwa utumiaji tofauti

Unaweza kumwelezea mtu kwa uwazi ya kuwa hutatoa msaada wa vitu kwa sasa au wakati ujao, haswa kama unawakilisha taasisi ambayo huwa inafanya hivyo.

MWEZESHAJI: *Habari, jina langu ni natokea (jina la taasisi), na ninaelewa ya kuwa una baadhi ya magumu ambayo naweza kukusaidia. Ningependa kukueleza zaidi kuhusu mpango wa kikundi ambao utaendeshwa siku za karibuni na utaamua kama ni kitu kinachoweza kuwa msaada kwako.*

Baadhi ya watu hupata sonona ambayo inaweza kuathiri uwezo wao wa kufanya kazi za kila siku. Mpango unaosaidia watu kuendana vyema na magumu haya umekwisha kutengenezwa. Mpango huu utachukua wiki 8 na nitauendesha mimi.

Tunachotarajia utakipata kutokana na mpango huu, ni njia za kushughulika na haya matatizo. Hivyo mpango hautahusika na utoaji wa moja kwa moja wa msaada wa rasilimali au fedha, bali kukusaidia kujifunza namna ya kuyaweza.

Iwapo umevutiwa na mpango huu, ningependa kukuhoji sasa kuhusu jinsi unavyojisikia, na kusonga mbele ili kuona kama utakufaa. Je ungependa niendeleo?

Hatua ya 2: Elezea kwamba yale yatakayojadiliwa kwenye mkutano yatawekwa kwa usiri. Isipokuwa pale palipo na hatari kwa mtu mwenyewe au wengine.

MWEZESHAJI: *Kabla ya kuanza ni muhimu kwako kujua ya kwamba yote utakayoniambia katika mahojiano haya na katika mpango wa kikundi yatakuwa siri. Hii ina maanisha sitashirikisha taarifa hizi kwa mtu yeyote zaidi ya msimamizi wangu, au kama utaniambia ni sawa kumshirikisha mtu, kama daktari au muuguzi. Hata hivyo nitakuwa nikiandika majibu yako ya mahojiano. Majibu yatahifadhiwa kwenye kabati litakalokuwa likifungwa ndani ya ofisi ya (jina la taasisi).*

Muda pekee ninaoruhusiwa kuvunja usiri ni pale ninapoamini upo kwenye hatari ya kukatisha uhai wako au kumdhuru mtu mwingine. Hii ni kwasababu ni jukumu langu kukuweka salama. Iwapo nitahitajika kuvunja usiri, nitajaribu kuongea nawe kuhusu hilo kwanza na kisha kuwasiliana na msimamizi wangu. Msimamizi wangu ni mtu aliyepata mafunzo mahususi ya kuwasaidia watu walio katika hatari ya kukatisha maisha yao. Je ungependa kuendelea?

Hatua ya 3: Waulize watu kuhusiana na dalili za sonona na namna zinavyoathiri utendaji kazi wa mtu wa kila siku (kwa mfano, kwa kutumia mhGAP-IG au kutumia tathimini muafaka inayotumika kwenye sehemu husika) na kufanya utambuzi wa athari za sonona kwenye utendaji kazi (uwezo wa mtu wa kufanya kazi na kutimiza wajibu wa msingi katika maisha yake kwa mfano kama kutunza familia, kulea watoto, kuhudhuria kwenye mikusanyiko na kadhalika). Mazungumzo yafuatayo yanaonyesha njia nyepesi ya kujua namna dalili za sonona zinavyoathiri utendaji kazi.

MWEZESHAJI: *Alice umeelezea kujisikia vibaya, moyo kuwa mzito, kutokulala, kutokula, kushindwa kutoka kitandani, na kutocheka au kutotaka kuonana na marafiki tena. Wakati mwingine dalili hizi zinaathiri namna watu wanavyojijali, kujali familia na kazi zao. Je umegundua namna hizi dalili zilivyoathiri maisha yako?*

ALICE: *Ndiyo, naamka mapema asubuhi, lakini sitaki kutoka kitandani, hata pale mtoto anapolia. Mume wangu alisema nimekuwa mvivu, na hilo hunifanya nihisi huzuni zaidi.*

Angalia kama mtu ana (a) mpango wa kukatisha uhai wake kwa siku za karibuni (tazama Kiambatisho cha 2) au (b) udhoofu wa hali ya juu usio na uhusiano na sonona bali hali nyingine ya akili, mishipa ya fahamu au magonjwa ya matumizi ya vilevi (kwa mfano saikosisi, matumizi ya hatari ya pombe au dawa, ulemavu wa akili wa kiwango cha juu, dimensia) (tazama Kiambatisho cha 3); watu wenye haya matatizo wanahitaji huduma zaidi ya TBW ya Kikundi. Maswali haya yanawezakuwa na wepesi katika kujihisi na tathimini hii inahitajika kufanyika kwa heshima, inavyotakiwa na pasipo unyanyapaa katika utamaduni husika. Jadiliana na msimamizi wako namna ya kuhakikisha watu wenye kuhitaji huduma za ziada au nyingine wanapatiwa rufaa ipasavyo.

Maelezo kwa utumiaji tofauti

Kulingana na mazingira, unaweza kuwa umejua ya kwamba mtu ana sonona. Kwa mfano, hili linawezakuwa limetambuliwa na mtoa huduma za afya, aliyetoa rufaa ya mtu kwako. Hata hivyo mara nyingi ni muhimu kuuliza maswali haya tena kama sehemu ya kujenga uhusiano na mtu na kuthibitisha ya kuwa wanakidhi vigezo vya kujiunga na kikundi

Maelezo kwa utumiaji tofauti

Kulingana na mazingira, utendaji kazi unaweza kutambuliwa kupitia majadiliano au dodoso

Hatua ya 4: Iwapo watu watakidhi vigezo, waambie wana sonona.

MWEZESHAJI: *Kutokana na majibu yako kwa maswali niliyokuuliza – namna unavyojisikia na kuhusu yale yanayotokea kwenye maisha yako – naamini una sonona. Hii sio kosa lako au kushindwa kwako. Haupo peke yako, sonona ni tatizo lenye kiwango kikubwa, lakini huathiri maisha ya watu kwa kiasi kikubwa na kufanya kila kitu kuwa kigumu zaidi.*

Zingatia: Pale inapowezekana tumia maneno ya mahali husika yasiyo na hukumu kuielezea sonona. Kwa kufanya hivyo hupunguza hatia na aibu. Ni muhimu mteja aliyekusudiwa akatambua ya kwamba ahukumiwi au kushutumiwa. Unaweza kuchagua kulisema hili moja kwa moja au kuwasilisha ujumbe huu kupitia mawasiliano ya kukubali na kuwa na mtazamo wa kuwasaidia wakati wa kipindi kabla ya kikundi.

Hatua ya 5: Elezea kwamba sonona ni hali inayotibika. Ni muhimu kutoa tumaini, ila usitoe ahadi za uongo, kama kila kitu kitakuwa sawa baaada ya vipindi hivi.

MWEZESHAJI: *Tuna mbinu nyingi za kukusaidia ujisikie nafuu kwenye hali ya sonona. Inaweza kuchukua muda kidogo kujua nini kitakachofanya kazi kwako, bali nitakuwa nikikusaidia kujenga ujuzi wako wa kuikabili sonona.*

Hatua ya 6: Jadili na mtu namna ya kutengeneza mazingira yatakayosaidia kupata nafuu kutokana na sonona.

Kutokana na uwepo wa sonona wasaidie kupunguza matarajio ya kuwa watatenda kama walivyokuwa; hii huitwa “kumpa mgonjwa jukumu”.

MWEZESHAJI: Unaweza usiweze kufanya kazi unazotaka na unazohitaji kufanya mpaka pale utakapoona sonona. Unapopata nafuu unaweza kuzifanya tena. Kwa muda huu, tujaribu kufanya mambo mepesi iwezekanavyo ili ujisikie nafuu.

Njia nyingine za kupunguza matarajio ya utendaji kazi ni pamoja na:

- Kutumia mfano wa mguu uliovunjika (*hutaweza kuendelea kukimbia iwapo mguu umevunjika, utajaribu kutoufanyisha kazi na kupata msaada, la sivyo hali itakuwa mbaya*).
- Tafuta njia ya kuelezea umuhimu wa kupunguza matarajio kuhusu utendaji wa kila siku kwa watu wengine (*tujadiliane namna ya kuelezea kwa mwenzi wako ya kwamba sababu ya kubaki kitandani sio uvivu, bali ni sonona [tumia maneno ya eneo husika]*.)
- Ikiwezekana mwamasishe mtu mwenye sonona kutofanya maamuzi muhimu ya maisha mpaka watakapoweza kuyajadili baadae pamoja na kikundi. (*Jaribu kutoacha kazi (au jamii, elimu, familia na kadhalika), hata kama unajisikia hauko vizuri kama ulivyokuwa. Tujaribu kulifikiria hili wakati unajisikia vizuri. Pale unapokuwa [neni la mahali husika la sonona] ni vigumu kuona chaguzi nzuri kwa matatizo yako*)
- Jaribu kuimarisha usingizi kwa kuhakikisha mtu analala vya kutosha lakini habaki kitandani kupindukia. (*Usingizi mzuri ni muhimu kwa kupona kwako na utakusaidia kujisikia umepumzika zaidi. Ingawa uchovu ni sehemu ya sonona, kulala sana kutakufanya ujisikie vibaya. Je una mawazo yeyote ya namna ya kuamka ndani ya muda unaohitajika? Je wanafamilia wanaweza kukusaidia wewe?*)

Hatua ya 7: Andaa rasilimali: pale watu wanapochacha kujijali wenyewe na familia zao kwa sababu ya sonona wanaweza kuwa wenye njaa, watoto wao wanaweza wasipelekwe vituo vya afya kupata chanjo, wanaweza kupoteza kazi, kuacha matibabu, na kadhalika. Kama sehemu ya “wajibu wa ugonjwa” unaweza kumwambia mtu afikirie kuhusu njia ya kupata msaada, wanapokuwa wanajaribu kupona. Kwa mfano ni rasilimali na msaada gani wa hisia wanaohitaji kwa sasa ili kuweza kuimarika kiutendaji? Watu gani, taasisi zipi, rasilimali gani za kijamii zinaweza kumsaidia, haswa kwenye matatizo ya dharura (kwa mfano afya, lishe, matunzo ya mtoto, nyumba)? Iwapo mtu hawezi kufikiria kwa haraka msaada wowote, pendekeza kwamba watafikiria kuhusu hili kwenye wiki zijazo.

MWEZESHAJI: Alice, ili uweze kufanya kazi zako za kila siku na kujijali wewe mwenyewe na familia, utahitaji msaada zaidi. Umesema kwamba umechoka sana kiasi cha kushindwa kumpeleka binti yako kliniki. Kama tulivyojadiliana kabla, hili sio kosa lako, ni kutokana na sonona na utapata nafuu. Huu ni muda wa kutafuta msaada na kusaidia kumpeleka binti yako kliniki.

Kulingana na hali na rasilimali zinazopatika katika mazingira husika, unaweza kuuliza:

MWEZESHAJI: Katika kipindi cha nyuma, umewahi kufanya nini kilichokusaidia kwenye matatizo ya afya ya binti yako? Je umewahi kuongea na mafanyakazi wa

afya ya jamii? Je unawafahamu wengine wenye matatizo yanayofanana na yako? Je unaweza kujua au kuchunguza ni nini kimewasaidia?

Baada ya kuruhusu muda katika hili (kwa mfano dakika 5 – 10) unaweza kusema:

MWEZESHAJI: *Litakalofuata tutajadiliana yale yanayotokea katika maisha na mahusiano yako [orodha baina ya watu], hivyo tuanze sasa kwa kufikiria ni nani miongoni mwa wanafamilia, marafiki na jamii anaweza kukusaidia kumpeleka binti yako kliniki?*

Kumbuka kushirikisha taarifa kuhusu taasisi nyingine au rasilimali za misaada na msaada ndani ya jamii.

2.2 Kazi ya 2 ya awamu kabla ya kikundi: Msaidie mtu kuelewa uhusiano kati ya sonona ya muda huu na maeneo ya matatizo ya TBW; pitia orodha baina ya watu

Unafanya kazi hii katika hatua 2:

Hatua ya 1: Tafuta yaliyokuwa yanajiri katika mahusiano muhimu ya mtu na wajibu wa kijamii wakati sonona ya sasa ilipoanza

Hatua ya 2: Jadili watu muhimu katika maisha ya mtu (orodha baina ya watu)

Hatua ya 1: Tafuta yaliyokuwa yanajiri katika mahusiano muhimu ya mtu na wajibu wa kijamii wakati sonona ya sasa ilipoanza.

MWEZESHAJI: *Fikiria wakati ulipoanza kujisikia huzuni nyingi, kulia, na hukutaka kula. Je ilikuwa lini?*

ALICE: *Mwanzoni mwa msimu wa mvua, miezi 5 iliyopita*

MWEZESHAJI: *Nini kilitokea katika maisha yako kwa wakati huo?*

Zingatia: Iwapo wakati wa kuanza sonona haupo bayana, unaweza kuuliza: *Mara ya mwisho kujisikia vizuri, kawaida yako ilikuwa lini? Nini kilitokea baada ya hapo?*

Tumia mstari wa muda (kiambatisho cha 5) kujaza taarifa kuhusu dalili za mtu na matukio ya maisha, kusaidia kuweka muunganiko.

Maswali ya kutafuta kuhusu maeneo ya matatizo ya TBW

Sehemu hii ina mifano ya maswali yaliyoorodheshwa unayoweza kuyatumia kujua tatizo gani (kifo cha mtu muhimu, mkinzano, mabadiliko ya maisha, upweke) linaloweza kuhusiana na sonona ya mtu husika. Tafadhali weka maanani kwamba maswali haya yamekusudiwa kukuongoza na hayajakusudiwa kuulizwa moja baada ya jingine. Kusudi lake ni kuuliza maswali katika njia itakayomfanya mtu kujisikia huru, ambapo inaweza kumaanisha kuuliza maswali ya

wazi na pia maswali ya kukubali au kukataa na kuhakikisha hayaleti hisia ya kuwa mahojiano rasmi. Ili kujenga uhusiano, unatakiwa kuongeza maoni katikati ya maswali kama vile *Hilo lazima liwe gumu au pole kwa kuwa na wakati mgumu kiasi hicho*. Hakikisha unamaliza maeneo yote ya matatizo ya TBW.

Je tatizo linahusiana na kufariki kwa mtu wa muhimu kwa mtu?

Ningependa kukuuliza baadhi ya maswali kuhusu vifo vya watu wa karibu nawe katika kipindi ulipoanza kujisikia sonona. Je hilo litakuwa sawa?

- *Je kuna mtu wa karibu nawe aliyefariki kwa wakati huo? Niambie kuhusu yeye*
- *Je umeweza kuongelea kuhusu mtu aliyefariki kwa mtu yeyote?*
- *Je walikuwepo watu wa kukusaidia wakati huyo mtu alipofariki?*
- *Je ulihudhuria mazishi? Je mazishi yalikwenda jinsi ulivyotamani yawe? Je taratibu za kimila zilifanyika kama zilivyotarajiwa kufanyika?*

Je tatizo ni mkinzano?

Sasa ningependa kukuuliza baadhi ya maswali kuhusu kutokukubaliana ambapo umewahi kuwa nako.

- *Je wewe umewahi kutofautiana na mtu mwingine katika maisha yako? Ikiwa ndiyo, nielezee kuhusu hilo. (Nipe mfano wa mkinzano wa karibuni)*
- *Je wewe na huyo mtu mwingine bado mnaliongelea hilo swala au mmelिसusa?*
- *Je kwa kipindi cha nyuma, umetatuaje matatizo na huyo mtu?*
- *Je wapo watu wanaoufanya huu mkinzano kuwa vibaya? vizuri? kwa namna gani?*
- *Je umewahi kumhusisha mtu mwingine ili akusaidie kutatua hili tatizo?*
- *Je ungependa kubadilisha nini kwenye uhusiano au hali yako?*

Je tatizo linahusiana na mabadiliko ya maisha?

Sasa ningependa kukuuliza baadhi ya maswali kuona kama umewahi kuwa na mabadiliko muhimu katika maisha yako siku za karibuni. Je kumekuwa na badiliko kubwa katika maisha yako kwa sasa? Nielezee kuhusu hilo

- *Je kuna mtu amehamia au kuhama nyumbani kwako? Nielezee kuhusu hilo.*
- *Je kuna rafiki / ndugu amehama siku za karibuni? Nielezee kuhusu hilo.*
- *Je kumekuwepo na mabadiliko katika uhusiano na mume/mke wako? Watoto? Ndugu? Marafiki? Nielezee kuhusu hilo.*
- *Vipi kuhusu mabadiliko ya kipato chako (au ardhi au mifugo)?*
- *Mabadiliko mengine makubwa kazini, kwenye familia au jamii?*
- *Je wewe au mtu unayemjali, ameugua kwa siku za karibuni?*
- *Je una matatizo na mamlaka za kusimamia sheria kwa siku za karibuni?*
- *Je umekuwa na mabadiliko yeyote ambayo sijakuuliza kuhusu hayo?*

Je tatizo ni upweke/kujitenga kijamii?

Sasa ningependa kujua kama umekuwa ukijisikia mpweke au kujitenga

- *Je unajisikia kuwa na marafiki na wanafamilia karibu nawe wenye msaada kwako? (Iwapo mtu atasema hili ni kweli, endelea kuuliza maswali yafuatayo. Tumia busara zako; iwapo utagundua mtu ameridhika na uhusiano wake na si mpweke, hivyo hakuna haja ya kuendelea na maswali yanayofuata.)*

- *Je una matatizo ya kuanzisha urafiki au uhusiano na watu wengine? Nielezee kuhusu hili*
- *Je una matatizo ya kudumisha urafiki au uhusiano na watu wengine? Nielezee kuhusu hili.*

Mwishoni mwa maswali, unaweza kuwa na picha ya mambo yaliyotokea katika maisha ya mtu na wakati sonona ilipoanza.

Hatua ya 2: Jadili watu muhimu katika maisha ya mtu (orodha baina ya watu). Kwa ufupi bainisha umuhimu wa watu katika maisha ya mtu na wajibu wao katika kuchangia sonona ya sasa au kama wapo kwenye nafasi ya kumsaidia mtu. Hii huitwa orodha baina ya watu.

Maswali unayoweza kuuliza au eneo la kulitazama ni:

- *Je ni watu gani ni muhimu katika maisha yako kwa sasa? (tafuta majina, mtu anayeishi naye, wanaonana mara ngapi, nk)*
- *Uliza maswali machache kuhusu kila mtu, na kama ni chanzo cha msongo au msaada: Je huyu mtu ana athari gani katika maisha yako? Unajisikiaje unapokuwa nao? Je mahusiano yamebadilika kwa kipindi fulani na kama ndivyo, kwa namna gani?*
- *Kwa mahusiano yaliyochangia sonona, tumia maswali yenye wazo la “badiliko”. Hii ni namna ya kuandaa watu: Je ungependa nini kibandilike katika mahusiano? Ungependa uhusiano uonekanaje ili wewe uwe na furaha?*
- *Ni muhimu pia kwa mtu kutambua hali chanya na mhimili wa mahusiano. Yafuatayo ni maswali muhimu kukusaidia katika hili: Je ungependelea nini kibaki hivyo hivyo katika uhusiano?*

MWEZESHAJI: *Ningependa kujifunza kuhusiana na wewe na watu katika maisha yako. Tuanze kwa wewe kunielezea kuhusu watu wenye athari katika maisha yako.*

ALICE: *Vyema, kuna mume wangu, watoto wangu, mama yangu na marafiki zangu wawili, Jasmine na Anette*

Iwapo mtu hana uhakika aanzie wapi, unaweza kutoa pendekezo kama vile:

MWEZESHAJI: *Waonaje tukianza na mume wako? Nielezee kuhusu maisha yako pamoja naye wakati ule ulipoanza kuhisi sonona.*

Mtu anapoanza kuongelea watu muhimu katika maisha yake, uliza maswali yatakayotoa taarifa za kina zaidi iwezekanavyo.

ALICE: *Mume wangu ana mahusiano na mwanamke mwingine na hutumia fedha kumhudumia. Sipendi hili. Sisi ni maskini na hatuna fedha ya kutosha hata kwa watoto wetu wenyewe.*

MWEZESHAJI: *Uhusiano huu ulianza lini?*

ALICE: *Kipindi cha wakati ule*

MWEZESHAJI: *Je umejaribu kumweleza jinsi unavyojisikia juu ya hili?*

- ALICE:* Ndiyo ila hakuna lililobadilika
- MWEZESHAJI:* Ulimwambia nini na ulimwambiaje?
- ALICE:* Nilipojaribu kuongea naye aliniambia nisiongee naye na kisha akaondoka. Siwezi kuongea naye juu ya hili
- MWEZESHAJI:* Je kuna mtu yeyote anayeweza kukusaidia katika hili?
- ALICE:* Hapana
- MWEZESHAJI:* Niambie kwa sasa hali ya nyumbani ikoje.
- ALICE:* Watoto wangu wana njaa na binti yangu mdogo anahitaji kuonana na muuguzi kwa ajili ya kliniki kila wiki kwa kuwa anaumwa. Kwa sasa mume wangu hanisaidii katika hili kwa sababu muda mwingi anakuwa mbali na nyumbani, hivyo tunagombana. Nina hofu ataniacha na mambo yatakuwa mabaya zaidi. Nampenda mume wangu, lakini hili ni gumu.
- MWEZESHAJI:* Una mengi yanayoendelea. Je Alice unajisikiaje kuhusu haya yote?
- ALICE:* Najisikia huzuni. Sitaki kufanya kitu chochote tena. Sitaki kupika au kuwahudumia watoto
- MWEZESHAJI:* Ningependa kufahamu nini tena kinaendelea katika maisha yako na kuhusu watu wengine wa muhimu katika maisha yako.

Maswali yanaendelea mpaka utakapopata picha nzuri ya namna watu muhimu aliowataja mtu husika katika maisha yake wanavyomsaidia au wanavyofanya matatizo yao kuwa mabaya. Pitia mtu baada ya mtu kwa kusema kama: *Sasa tumeongelea kuhusu mumeo, ni nani anayefuatia ungependa kumwongelea?* Au kama hawana uhakika, unaweza kupendekeza mtu gani afuate kumwongelea kwa mfano *Waonaje ukinieleeza kuhusu binti yako anayehitaji kwenda kliniki kila wiki?*

Mwezeshaji anahitimisha hatua hii na kuendelea na inayofuata.

- MWEZESHAJI:* Asante. Umetaja idadi ya watu muhimu katika maisha yako, baadhi wanaokupa msaada sana, kama dada yako na baadhi ambao wanakuwa wanakusababishia msongo au kujisikia huzuni.

2.3 Kazi ya 3 ya awamu kabla ya kikundi: Fanya uamuzi pamoja na mtu juu ya matatizo baina ya watu yanayohusiana na sonona ya sasa, mwalike mtu kujiunga na kikundi la TBW na jadili malengo na kanuni.

Utafanya kazi hii kwa hatua 4:

Hatua ya 1: Elezea muunganiko kati ya sonona na maeneo ya matatizo

Hatua ya 2: Amua na mtu juu ya lengo 1 au 2 ambayo wanaweza kuyafanyia kazi

Hatua ya 3: Muulize mtu kama angependa kujiunga na kikundi

Hatua 4: Toa taarifa juu ya kikundi na kumaliza kipindi

Chagua eneo 1 au 2 ya matatizo ya TBW linaloonekana kuchangia zaidi kwenye sonona na utendaji kazi wa mtu. Ingawa mtu anaonekana kuwa na matatizo yanayohusiana na maeneo yote 4, jaribu kutambua yenye kipaumbele. Hili litasaidia kuwa na tiba yenye mwelekeo.

Hatua ya 1: Elezea muunganiko kati ya sonona na maeneo ya matatizo. Baada ya kuongea na mtu kuhusu yaliyokuwa yanatokea na ni kina nani ni watu wa muhimu katika maisha yao, unahitaji kuelezea muunganiko kati ya sonona waliyonayo na eneo la 1 au 2 la matatizo. Kwa mfano:

MWEZESHAJI: Kama tulivyojadili awali, una sonona. Sonona uliyonayo inaonekana kuungana na kutofautiana kati yako na mume wako. Umekuwa na hisia ya huzuni, kupata shida ya usingizi, kutofanya kazi zako za nyumbani tangu mumeo alipokuwa na mahusiano na mwanamke mwingine. Ingawa umejaribu kumweleza jinsi unavyojisikia, mambo hayaonekani kuwa mazuri. Hivyo kwa sasa wewe na yeye mnagombana sana na hamna muda mzuri na kila mmoja wenu au na watoto.

Hatua ya 2: Amua na mtu juu ya lengo la 1 au 2 ambayo wanaweza kuyafanyia kazi. Fanya hivi kwa kumsaidia mtu kutambua malengo na mawazo yanayoweza kusaidia katika matatizo yao. Iwapo mtu ana tatizo la msingi la kiutendaji, jumuisha lengo linalohusiana na kuwatambua watu na mahali penye usaidizi (kuandaa rasilimali). Kwa mfano:

MWEZESHAJI: Sasa tumetambua kuwa una sonona, ningependa tutazame kama tunaweza kuja na malengo ya kutatua matatizo haya. Je unaweza kuja na baaadhi ya mawazo yatakayosaidia mambo kubadilika? Unafikiri katika hali hii ni nini kitakufanya ujisikie vizuri?

ALICE: Nataka yeye aelewe kwamba namhitaji abaki nyumbani. Na nataka yeye anipe fedha ya kusaidia familia yetu.

MWEZESHAJI: Kwahiyo lengo mojawapo ni yeye ajue ya kwamba unamhitaji nyumbani. Lingine unataka yeye ajue unahitaji fedha zaidi ya kusaidia familia yenu

Nitakwenda kuyaandika haya. Pia kabla, ulitaja shida ya kumpeleka binti yako kliniki kwa ajili ya matibabu. Ulisema kwamba dada yako alikuwa akikusaidia kumpeleka ila kwa sasa mgongo wake unamuuma na hawezi

kukusaidia. Je unafikiri mnaweza kujadiliana naye njia nyingine za kupata msaada? Anaonekana kuwa na mawazo ya msaada kwako.

Changamoto za ujumla: Wakati mwingine watu huona ugumu kutambua ni matatizo gani wangepnda kuyafanyia kazi, haswa wakiwa wana matatizo mengi. Katika hali hii unaweza kujaribu kuangalia tatizo la 1 au 2. Kwa mfano: *Inaonekana mgogoro na mumeo, kufariki kwa mtoto wako siku za karibuni na hisia za kushindwa kulipia elimu ya watoto wako yanachangia hali yako ya sonona. Itasaidia iwapo tutachagua tatizo la 1 au 2 ya kuyafanyia kazi. Je unafikiri tuyatazame yapi kwa sasa?*

Iwapo mtu atajibu kwa kusema kitu kama *sijui* au *ni mengi sana kuchagua*, wasaidie kutambua jibu. Anza kwa kuuliza ni tatizo lipi wanadhani ni la muhimu zaidi. Iwapo watasema *sijui* au la kufanana na hilo, uliza: *Umetaja [orodhesha matatizo]. Je lipi litakufanya ujisikie vizuri iwapo mojawapo litashughulikiwa?* Ikiwa bado hawawezi kujibu, zingatia pendekezo la tatizo 1 au 2 ambayo kutokana na mazungumzo yenu na mtu yameonekana kuwa na athari kubwa Zaidi.

Hatua ya 3: Muulize mtu kama angependa kujiunga na kikundi. Ni muhimu kutomlazimisha mwanakikundi anayekusudiwa kushiriki katika kikundi. Kama mtu hana shauku kwa sasa, elezea faida zake tena na uwaambie kama kuna kikundi kipya kilichopangwa kuanza baadae.

Unahitaji kutaja idadi ya watu katika kikundi (hasa 6 – 10) na ushiriki wa kijinsia na kuweka wazi ya kuwa watu wote kwenye hiki kikundi watakuwa na sonona (hapa unaweza kutumia neno la sonona lililokubaliwa).

MWEZESHAI: *Alice, sehemu mbalimbali duniani njia mojawapo tuliyoipata ya kusaidia watu wenye sonona ni kujiunga na kikundi cha watu ambao wana matatizo ya sonona, ambapo wote wanasaidiana kutafuta njia za kutatua matatizo yanayohusiana na hilo, kama migogoro na mume wako kuhusu mahusiano yake na fedha kwa ajili ya familia yako. Unaweza kulizungumzia tatizo hili kwa wanakikundi. Wanaweza kuwa wamepitia tatizo kama hilo na wanawezakuwa na mawazo ya namna unaweza kulitua, wapo wengine ambao hawajapitia tatizo kama hili ila wanaweza pia kuwa na baadhi ya mawazo kuhusu namna ya kufanya mambo kuwa mazuri. Pia utawasaidia kwenye matatizo yao yaliyowafanya wawe na sonona.*

Baada ya kupata mawazo kuhusu njia za kukabiliana na matatizo yako wakati wa mkutano wa kikundi, utazijaribu ndani ya wiki na tutajadiliana mambo yalivyokwenda kwenye kikao kitakachofuata. Kwa njia hii tunaweza kutafuta kilichokusaidia na kisichokusaidia na kupata mawazo zaidi yatakayoweza kuwasaidia wengine kwenye kikundi.

Kila mtu kwenye kikundi ana sonona kama wewe. Na kama wewe, baadhi ya washiriki wana tofautiana na watu wa muhimu katika maisha yao. Baadhi ya washiriki wengine wana sonona kwa sababu ya mabadiliko katika maisha yao au kwa sababu mtu waliyempenda amefariki. Tutatumia

muda katika kuangalia namna ya kufanya mambo katika maisha yenu kuwa mazuri ili usijisikie kuwa na sonona zaidi.

Je unatamani? Je unafikiri ungependa kujiunga? (Subiri kupata makubaliano. Kama hapana, jaribu kuelewa na kuongelea kusita kwa mtu. Je ni tatizo la usiri? Kukosa matumaini kutokanako na sonona?)

Hatua 4: Toa taarifa juu ya kikundi na kumaliza kipindi. Hatua hii inahusisha kuelezea kile kinachotakiwa kushiriki kwenye tiba na kuomba watu wakubali kushiriki. Wawezeshaji wanaelezea idadi ya vipindi (8), muda wa vipindi (dakika 90) na kanuni, kama za usiri na kufika kwa wakati, na usafiri kuja kwenye vipindi.

MWEZESHAJI: *Tutakutana mara moja kwa wiki, kwa wiki 8. Kila kipindi kitakuwa muda wa dakika 90 hivi. Wakati mwingine tunaweza kubadilisha muda wa mkutano wetu kama kuna msiba wa kuhudhuria au kwa sababu nyingine za msingi zaidi. Ni muhimu kufika kwa wakati. Chochote kinachotokea kwenye kikundi ni cha faragha na kitaongelewa tu ndani ya kikundi. Ni muhimu kwa kila mmoja kujisikia salama ndani ya kikundi: hivyo kila mwanakikundi atahitajika kutorudia yale yaliyojadiliwa kwenye kikundi kwa watu wengine. Je haya yote ni sawa kwako?*

ALICE: *Ndiyo, nakubaliana na hili*

MWEZESHAJI: *Mkutano wetu umefikia mwishoni. Leo umeniambia mambo mengi muhimu kuhusiana na wewe – umefanya kazi ngumu! Ni matarajio yangu utajisikia vizuri punde katika vipindi vya kikundi. Kikundi kitaanza kukutana pindi nitakapomaliza kukutana na washiriki wote wa kikundi. Kama itakuwa sawa kwako, nitawasiliana nawe tena wiki ijayo kujua unaendeleaje na kukujulisha lini tutaanza. (Kisha sema kwaheri)*

Baada ya kipindi cha kabla ya kikundi

Mwishoni mwa mkutano na wanakikundi waliokusudiwa, andika muhtasari wa jinsi mambo yalivyokwenda kwa kutumia fomu ya muhtasari wa wiki (Kiambatisho cha 6). Kumbuka kuweka kila kitu kwa usiri. Unapoandika taarifa muhimu au chochote cha kumfanya mtu awe kwenye matatizo, hakikisha hauleti madhara. Hii inamaanisha muhtasari wako unahitajika kuwekwa sehemu itakayofungwa na salama ili usiri wa mtu uhifadhiwe.

SURA YA 3: KIPINDI CHA 1 CHA TBW YA KIKUNDI (KIPINDI CHA AWALI CHA KIKUNDI)

Leta bahasha yenye vitendea kazi vifuatavyo;

- Tathimini ya sonona;
- Muhtasari wa mwongozo wa mwezeshaji wa kila wiki (kiambatisho cha 6). Ni vyema kujazwa mara tu baada ya kipindi, ili uweze kukumbuka yale yaliyotokea pale utakapoongea na msimamizi wako na kila mtu kwenye vipindi vitakavyofuata. Pia kiambatisho cha 6 kitakupa taarifa kutoka kwenye vipindi vilivyopita (alama za sonona, kilichotokea n.k., ili kukusaidia kutathimini maendeleo);
- Orodha ya kupimia kazi kwa ajili ya wawezeshaji na wasimamizi (kiambatisho cha 7). Tumia hii wakati wa vipindi kama ukumbusho wa kazi zote utakazohitajika kuzikamilisha wakati wa kipindi kwa kila awamu. Orodha ya kupimia inaweza kukusaidia pia kujitathimini mwenyewe baada ya kipindi na kujua unachohitaji kuboresha.

Kazi za awamu ya awali – kipindi cha 1

Kazi ya 1: Watambulisha wanakikundi na ongea kuhusu sonona (dakika 30)

Kazi ya 2: Jadili sonona na maeneo ya matatizo ya TBW wanayokabiliwa nayo wanakikundi (dakika 45)

Kazi ya 3: Jadili jinsi kikundi kitakavyofanya kazi (dakika 15)

3.1 Awamu ya awali kazi ya 1: Watambulisha wanakikundi na ongea kuhusu sonona

Muda: kadirio la dakika 30

Lengo ni kuwafanya wanakikundi kufahamiana. Kuna uwezekano baadhi ya wanakikundi wakakuuliza maswali (kwa mfano iwapo kuna kipindi ulishawahi kuwa na sonona au maswala yasiyohusiana na hilo). Namna unavyojibu hutegemea utamaduni wa jamii husika, mazingira au kanuni za taasisi unayoifanyia kazi. Mara nyingi hupendeza zaidi ukijibu kwa ukweli na uwazi kuhusu uzoefu wako lakini pia kuelekeza mjadala urudi kwenye kikundi. Ni muhimu kuwasaidia wanakikundi kuwa huru ndani ya kikundi ili waweze kuongea namna wanavyohisi na kile kinachotokea kwenye maisha yao.

Kazi ya 1 ina hatua 4:

Hatua ya 1: Wewe na wanakikundi kujitambulisha kwa kila mmoja

Hatua ya 2: Kukumbushia kikundi kuhusu usiri

Hatua ya 3: Kuongea kuhusu sonona kwa ujumla

Hatua 4: Toa tumaini

Hatua ya 1: Wewe na wanakikundi kujitambulisha kwa kila mmoja.

MWEZESHAJI: Habari. Ningependa kuwakaribisha wote kwenye kipindi chetu cha kwanza cha kikundi na kuwashukuru kwa kuchukua hatua kubwa ya kuja kwenye kikundi siku ya leo. Kwa kufanya hivi umechukua hatua chanya ya kwanza katika kupona kwako. Tayari nilipata nafasi ya kukutana na kila mmoja wenu na wakati tayari wengi wenu wameshafahamiana na wengine katika kikundi, ningependa kila mmoja wenu kumsalimia jirani yake na baadae kila mmoja atajitambulisha kwa wengine katika kikundi. Kufuatia hili tutafanya kazi za kikundi kwa uchangamfu.

Maelezo kwa utumiaji tofauti

Ni muhimu kwa mwezeshaji kuwasaidia wanakikundi kujisikia huru wao kwa wao. Unaweza kufanya kazi za kikundi kama zoezi la “kanuni za msingi”, ambapo wanakikundi hugawanywa katika jozi au makundi madogo kujadili tabia/kanuni/hali ya maisha waliyonayo yenye kufanana kwa mfano kazi, kazi burudani, hadhi ya familia n.k). Baada ya dakika 5 jozi /makundi madogo wanaalikwa kushirikisha wengine kile walichokipata. Unaweza kumwambia kila mtu kuongea kuhusu mahali ambapo panawafanya wajisikie amani na furaha.

Hatua ya 2: Kukumbushia kikundi kuhusu usiri

MWEZESHAJI: Kama tulivyojadiliana kwenye mikutano binafsi na kila mmoja wenu, ni muhimu kwamba hatutarudia yale tuliyosemezana mahali hapa. Kwenye kikundi cha hapa, tutajaribu mawazo mapya na njia ya kuongea na kuenenda, hivyo ni muhimu kwa kila mtu kujisikia salama. Kufahamu kuwa watu hawatashirikisha nje ya kikundi, kutawafanya watu kujisikia salama.

Hatua ya 3: Kuongea kuhusu sonona kwa ujumla

Utatakiwa kujadiliana kwa kutumia maneno yasiyo na unyanyapaa, ukizingatia kila mmoja anahudhuria kwenye kikundi kwakua anajisikia sonona na wanahitaji msaada wa kuwasaidia kupona. Wakumbushie ya kuwa sonona ni jambo la kawaida sana na kuelezea dalili zake.

MWEZESHAJI: *Kama wote tulivyosikia wakati nilipokutana binafsi na kila mmoja wenu, mko hapa kwa sababu mnahitaji kujisikia vizuri kutoka kwenye hali yenu ya sonona. Watu wengi wamewahi kuwa na sonona katika kipindi fulani cha maisha yao.*

Tumia tathimini ya sonona na anza kupitia dalili:

Unapokuwa na sonona, unaweza kuwa na huzuni, au hisia za kutofurahia yale uliyopendelea kipindi cha nyuma, mara nyingi nguvu zako zinakuwa haziko vizuri kama zilivyokuwa, unaweza kulia sana, kutofikiria mambo yatakuwa vizuri na unaweza hata kuamini ya kuwa maisha hayana thamani ya kuishi.

Unapoelezea dalili hizi, ni muhimu sana kuangalia wanakikundi kuona kama yupo anayetikisa kichwa au kwa njia nyingine wanaonyesha kuzitambua dalili hizi. Iwapo ishara hizi zinaonekana, unaweza kuzisema kwa wanakikundi ili kusaidia wanakikundi kulandana.

MWEZESHAJI: *Nilipokuwa naongelea tatizo la usingizi nimeona watu wakitikisa vichwa vyao. Ni nani ana tatizo la usingizi? (subiri wanakikundi wajibu). Hili ni tatizo la wengi. Vipi kuhusu kukosa nguvu? (na kuendelea, kupitia dalili zote za sonona). Unapoanza kujisikia vyema, utaona kutengamaa kwa dalili zako.*

Iwapo kuna wanakikundi ambao awali hawakuonyesha wazo la kujiua katika kipindi kabla ya kikundi ila ametingisha kichwa wakati kujiua kulipotajwa, utahitajika kuwaona mwishoni mwa kipindi ili kufanya tathimini ya hatari ya kujidhuru.

Hatua 4: Toa tumaini.

MWEZESHAJI: *Tunajua watu wenye sonona hupata nafuu kwa msaada na aina hii ya tiba ya kikundi imeonyesha kuwasaidia watu duniani kote. Kwa sasa unaweza kuwa na hisia za kuona ni vigumu kwako kuzingatia, ila leo ninatumaini ya kwamba kila mmoja wenu hapa taratibu ataanza kujisikia vizuri katika kila kipindi. Kwa kuja kwako leo, umeshachukua hatua muhimu ya kwanza na ya ujasiri, hivyo umeanza safari ya kupona kwako.*

3.2 Awamu ya awali kazi ya 2: Jadili sonona na maeneo ya matatizo ya TBW wanayokabiliwa nayo wanakikundi

Muda: kadirio la dakika 45

Utafanya haya kwa hatua 3:

Hatua ya 1: Jadili kwa ujumla uhusiano kati ya sonona na eneo la tatizo la TBW

Hatua ya 2: Rudia matatizo na malengo ya kila mtu

Hatua ya 3: Muombe kila mwanakikundi kuongelea kuhusu maisha yake

Hatua ya 1: Jadili kwa ujumla uhusiano kati ya sonona na eneo la tatizo la TBW

MWEZESHAJI: *Kila mmoja wenu ameongea na mimi kuhusu matatizo aliyonayo katika maisha yake, na inaeleweka kuwa na athari hasi katika hisia zako. Inawezekana siku za karibuni umeambiwa una ugonjwa wa hatari au mtu wa muhimu kwako amefariki, au unajikuta kila wakati mnabishana na mtu wa muhimu kwako. Tutaenda kujaribu kukusaidia kuelewa haya matatizo na kufanya mabadiliko katika maisha yako yatakayokufanya ujisikie vizuri. Hatutashughulikia kila tatizo utakalokuwa nalo, ila kusaidia kwa baadhi ya yale yenye uzito zaidi kutaleta tofauti kubwa katika maisha yako. Yamkini wengi wenu mmeshaanza kufanya kazi hii baada ya kipindi chetu binafsi cha kwanza.*

Hatua ya 2: Rudia matatizo na malengo ya kila mtu: chukua orodha ya kila mtu ya matatizo na malengo mahususi kwa ajili ya kutatua tatizo lililotengenezwa kwenye vipindi vya kabla ya kikundi. Unaweza kusema:

MWEZESHAJI: *Nimetengeneza orodha ya maeneo ya matatizo na malengo ambayo kila mmoja wenu atahitaji kuyafanyia kazi. Je kuna mtu anakumbuka tulichojadiliana kinachokufanya uhisi sonona kwenye kipindi kabla ya kikundi?*

Hatua ya 3: Muombe kila mwanakikundi kuongelea kuhusu maisha yake

Mwezeshaji atajaribu kujenga hisia za ukaribu kati ya wanakikundi. Akilini mwako zingatia ukweli kuhusu kikundi: kila mmoja ana sonona na kila mmoja anahitaji kusadia ndani ya kikundi. Utapaswa kuonyesha uelewa na kusaidia katika kuujenga ukaribu huu kwa kutumia ishara ya mwili kama vile kutingisha kichwa na kuonyesha shauku wakati wanakikundi wakiongea.

Katika hatua hii, lengo ni kukifanya kikundi kizungumzie kuhusu maisha yao. Kama mwezeshaji, wajibu wako ni kuuliza maswali ili kuamsha mjadala. Mifano ya namna unavyoweza kuendesha mahojiano yameorodheshwa hapa chini.

MWEZESHAJI: *Kila mmoja wenu katika kikundi hiki ana sonona, lakini ningependa kila mmoja wenu, kama unahisi upo tayari kuelezea sababu zako za kujiunga na kikundi, pia matatizo yaliyopelekea kuwa na sonona katika maisha yako.*

Kama hakuna aliyejitolea, unaweza kuongezea:

Mara nyingi ni vigumu kuanza kuongea katika kikundi, lakini nafikiri utagundua kadri wiki zinavyosonga itakuwa rahisi zaidi. Kwa wakati huu, je kuna mtu yeyote ambaye anaweza kutuambia jambo kuhusu namna alivyokuwa anajisikia na kwa nini?

Kawaida mtu mmojawapo atajaribu kumsaidia mwezeshaji kwa kusema kitu. Ni muhimu kukubali chochote watakachosema na kujaribu kutengeneza uhusiano kati ya namna mtu anavyojisikia na tatizo katika maisha yake lenye uhusika na sonona.

JASMINE: *Muda wote najisikia huzuni na siwezi kuwahudumia watoto wangu. Sijui kwa nini siwezi kuwahudumia, lakini uliniambia kwamba inawezakuwa ni kwa sababu mume wangu amefariki. Sijui nini cha kufanya.*

Kutokana na hili, tambua mchango kwa kumshukuru mtu au kutingisha kichwa na kutazama kwenye kikundi kuona kama kuna mtu angependa kuongezea kitu. Kwa mfano:

MWEZESHAJI: *Sasa ambapo tumesikia toka kwa Jasmine, je kuna mtu anajisikia hivyo hivyo au mwenye shida ya kuwahudumia watoto wake?*

Kama hakuna aliyejitolea, unaweza kumshawishi mtu; kwa mfano:

MWEZESHAJI: *Alichokisema Jasmine kimenikumbusha usumbufu walio nao watu wengi. Barbara, unafikiria nini?*

Kisha subiri mtu aanze.

Kumbuka usimlazimishe mtu yeyote kuzungumza. Hata hivyo ushawishi wa upole unaweza kuwa sawa ili mradi hukiambii kikundi au kupendekeza nini kinaweza kuwa tatizo la mtu; badala yake subiri mpaka uone mtu amejisikia yupo tayari kushirikisha. Wakati fulani unaweza kuuliza wanakikundi namna wanavyojisikia wakati wanapoongelea matatizo na kuuliza kama wengine wana hisia kama hizo. Hii ni njia ya kuonyesha umuhimu wa uhusiano kati ya hisia za watu kuhusu kile kilichotokea katika maisha yao na hali yao ya sonona. Kwa mfano:

MWEZESHAJI: *Jasmine, nimekuona ukilia wakati ukiongelea namna ilivyo vigumu kwako kuwahudumia watoto wako. Ulikuwa unajisikiaje ulipokuwa unaliongelea hilo?*

Iwapo mwanakikundi anapata shida kuongea juu yake, mwezeshaji anaweza kuingia na kusaidia. Kwa mfano, iwapo mwanakikundi ameanza kuongelea dalili, unaweza kumuuliza ni wakati gani waligundua hizo dalili. Kisha unaweza kuuliza ni nini kilikuwa kinaendelea katika maisha yao kwa wakati huo. Kufuatana na hili, unaweza kushirikisha maoni yako katika kuhusianisha sonona na tatizo katika maisha ya mtu.

MWEZESHAJI: *Josephine ulisema tangu mwanzo wa mwaka huna nguvu, umelia sana, hukutaka kuzungumza na watu wengine na ulitaka kulala muda wote. Sonona hii imeingilia hata kazi za shambani. Pia umetushirikisha wakati*

ule uligundua mume wako amechukua fedha kutoka kwenye akaunti ya benki ya familia na kuichezea kamari. Tunaelewa ulijisikia hasira na huzuni. Pia ulijisikia kuwa mtegoni kwa sababu alianza kukupiga na kukukataza kulizungumzia hili kwa familia yako. Sonona yako inaonekana kuhusiana kwa ukaribu na mabadiliko haya makubwa katika maisha yako pia na migogoro na mume wako. Je unafikiria nini?

Baada ya kujibu unaweza kuuliza: *Kikundi kinafikiria nini?*

3.3 Awamu ya awali kazi ya 3: Jadili jinsi kikundi kitakavyofanya kazi

Muda: Kadirio la dakika 15

Baada ya kila mmoja kupata nafasi ya kujiunga, mwezeshaji anahitimisha kipindi kwa kuelezea namna kikundi kitakavyofanya kazi. Utalifanya hili katika hatua 3:

Hatua ya 1: Elezea namna TBW ya Kikundi inavyofanya kazi

Hatua ya 2: Elezea kanuni za kikundi

Hatua ya 3: Malizia kipindi

Hatua ya 1: Elezea namna TBW ya Kikundi inavyofanya kazi (*muda, na muundo wa vipindi*)

MWEZESHAJI: *Tutakutana kwa wiki 7 zijazo, na kila kipindi kitachukua kama dakika 90. Tutaanza kila kipindi kwa kuangalia namna kila mmoja wenu alivyohisi tangu mara ya mwisho tulipokutana. Hili litachukua takribani dakika 15. Tutatumia dakika 15 za mwisho za kila kipindi kuongelea kuhusu mipango yako ya kufanyia kazi malengo kwa wiki ijayo. Leo tunalenga kumjua kila mmoja na kuelewa matatizo na malengo ya kila mmoja wenu. Katika mikutano 6 ijayo, hapa ni mpaka (kisio la muda uliokusudiwa kuhitimisha, kwa mfano mwisho wa Mei), utaanza kufanyia kazi malengo yako na kufanya mabadiliko katika maisha yako. Utaanza kugundua dalili zako za sonona zinaondoka na unajisikia vizuri. Utagundua pia unabadilika namna unavyoongea na watu katika kikundi na nyumbani. Katika mkutano wa 8, mkutano wa mwisho, tutaongea kuhusu namna ya kuhisi tunapohitimisha kikundi na katika mabadiliko uliyoyafanya, pia namna unavyohisi na kuchangamana na watu. Pia tutazungumzia kuhusu yapi yanaweza kuwa matatizo kwa wakati ujao na namna unavyoweza kushughulika nayo. Kwa wakati huu, wengi wenu mtakuwa mnajisikia vizuri na sonona kama haitakuwa imeondoka basi itakuwa imepungua. Wakati haya yote yanaweza kuonekana kama ni mengi kufanyika kwa wiki 7, naona mtaweza kufanikisha hili.*

Hatua ya 2: Elezea kanuni za kikundi. Wakati wa kipindi cha kwanza cha kikundi, mwezeshaji atatakiwa kujadili kutotoa msaada wa vitu, mahudhurio, na kujitoa kwenye kikundi.

Kutotoa msaada wa vitu

Pale inapohitajika, kumbusha kikundi ya kuwa hutakuwa ukiwapa msaada wa kitu chochote. Msaada unaoutoa ni kumsaidia mtu kutafuta njia mpya za kutatua matatizo yanayohusiana na sonona.

MWEZESHAJI: *Kama nilivyowaeleza wakati tulipokutana binafsi na kila mmoja wenu, hatutatoa msaada wa vitu kwa sasa au kwa wakati ujao. Tunawasaidia mjisikie vizuri na kutafuta suluhisho la matatizo yenu.*

Mahudhurio

MWEZESHAJI: *Ni muhimu kuhudhuria kila mkutano wa kikundi. Najua wakati mwingine hutaweza ila ningependa ujaribu. Katika kila mkutano tutajifunza jambo jipya kuhusu kila mmoja wetu na kuhusu njia mpya, hivyo ni muhimu kutokosa vipindi.*

Kujitoa kwenye kikundi

MWEZESHAJI: *Iwapo unajisikia kama unataka kuacha kuja kwenye kikundi, tafadhali lilete hilo kwenye kikundi kwa ajili ya mjadala, kwa sababu wengine wanaweza kujisikia hivyo pia. Pia itasaidia kujua nini kimekufanya usiwe huru. Hata hivyo ikiwa utapendelea unaweza kuongea nami faragha.*

Hatua ya 3: Malizia kipindi. Mwishoni mwa kipindi, hakikisha umethibitisha muda wa mkutano ujao, toa nafasi kwa wanakikundi kuuliza swali lolote na wakumbushe ya kwamba wanaweza au au wasiweze kugundua tofauti yeyote kwa namna wanavyohisi na namna wanavyofanyia kazi matatizo yao baada ya kipindi, lakini ya kwamba bado wana idadi ya vipindi vitakavyokuja. Andika muhtasari baada ya kipindi, hakikisha usiri umezingatiwa.

SURA YA 4: KIPINDI CHA 2 – 8 VYA TBW YA KIKUNDI (AWAMU YA KATI NA HITIMISHO)

Pamoja nawe leta bahasha yenye vitendea kazi kama vya awamu ya awali:

- Tathimini ya kutambua dalili za sonona;
- Muhtasari wa mwongozo wa mwezesaji wa kila wiki (kiambatisho cha 6)
- Orodha ya kupimia kazi kwa ajili ya wasimamizi na wawezeshaji (kiambatisho cha 7).

Wakati wa awamu ya kati ya TBW ya Kikundi, wanakikundi wanafanya kazi zaidi katika kutafuta njia za kushughulika na maeneo ya matatizo ya TBW yanayohusiana na hali ya sonona ya sasa. Haya ni maeneo ya matatizo ambayo mwezesaji na mtu waliamua kuyatazama wakati wa kipindi kabla ya kikundi.

Wakati wa vipindi vya kati:

- Endelea kuwafanya wanakikundi kujisikia huru katika kikundi na jaribu kuwafanya wanakikundi wote kuelezea dalili zao za sonona na namna wanavyojaribu kuzishinda.
- Wasaidie wanakikundi kusikilizana wao kwa wao na toa mawazo ya kushughulika na matatizo.
- Watie moyo wanakikundi kujaribu mawazo mapya.
- Wasaidie wanakikundi kuwatendea wenzake kwa njia ya kujali.
- Endelea kuonyesha kwamba kuna tumaini na kila mtu anaweza kufanya mabadiliko katika maisha yao na kujisikia vizuri.

4.1 Mbinu zinazotumika kwenye TBW ya Kikundi

Mbinu 7 zifuatazo hutumika kwenye TBW ya Kikundi kuelezea maeneo 4 ya matatizo ya TBW kote katika awamu ya kati.

Mbinu ya 1: Tathimini ya sonona

Mara zote anza kipindi cha kikundi kwa kuuliza namna kila mwanakikundi anaendelea tangu tulipoonana mara ya mwisho. Pitia dalili za sonona kwa kila mwanakikundi, kwa kutumia tathimini ya sonona. Ili kuongeza kasi, unaweza kuuliza kuhusu dalili ambazo wanakikundi walizitaja tu mpaka sasa (tazama Sehemu ya 4.2.1 chini)

Maelezo kwa utumiaji tofauti

Katika mazingira ambapo wanakikundi wote wanajua kusoma na kuandika, unaweza kumwomba kila mwanakikundi kujaza fomu yake mwenyewe kabla ya kipindi kuanza.

Weka kumbukumbu ya kimaandishi ya tathimini iliyopita (kwenye muhtasari wa wiki wa mwezesaji) na kuja nazo kwenye kila kipindi ili kuwakumbusha wanakikundi juu ya mabadiliko

ya dalili kutoka wiki zilizopita. Toa maoni kwenye tofauti (*dalili zako zinaimarika – bado unapambana na sonona lakini unaonekana kupata nafuu*).

Mbinu ya 2: Kuhusianisha hisia kwenye tukio na tukio kwenye hisia

Kwa mfano, pale mwanakikundi anaposema *nasikia huzuni*, mwezeshaji atauliza *nini kimetokea?* au ikiwa mshiriki wa kikundi atasema *nilikuwa na mapambano ya hatari na mke wangu*, mwezeshaji anaweza kujibu kwa kuuliza *lilikufanya ujisikiaje?*

Kuhusianisha hisia na matukio ni mbinu muhimu ya TBW ya Kikundi, yenye manufaa kwa kila mwanakikundi. Inasaidia kuelezea sonona namna hisia zinavyohusishwa na matukio ya maisha. Utatakiwa kuwa makini kwa matukio na hisia zote yaani hasi na chanya, na kuonyesha imarisho. Kwa mfano:

ALICE: *Wiki hii ninajisikia vizuri*

MWEZESHAJI: *Nafurahi sana kusikia hili. Unafikiri ni nini kimekufanya ujisikie vizuri?*

Mbinu ya 3: Mchanganuo wa Mawasiliano

Maelezo ya kina ya kuchangamana na watu wengine kwa sasa hutumika kusaidia wanakikundi kuelewa ujumbe wa maneno na usio wa maneno wanaoutoa, na kuelewa namna mazingira na jinsi ya kuwasilina kunavyoweza kuathiri wengine, na wengine wanawaathiri wao. Walau fanya mchanganuo wa mawasiliano na kila mwanakikundi wakati mikutano ya mafunzo ya TBW ya Kikundi.

Iwapo mwanakikundi ataongelea matukio mengi yaliyotokea wiki iliyopita, waeleze wachague yale yaliyoathiri zaidi hisia na elezea kwa kina: *kama ningekuwa hapo je ningeona nini? Umesema nini? Je alikujibu nini? Ulijisikiaje aliposema hivi? Mchanganuo huu utakupa taaarifa ambayo baadae inaweza kusaidia kuimarisha kuchangamana huku na hisia za mtu.*

Mbinu ya 4: Mchanganuo wa maamuzi

Mbinu hii huwawezesha wanakikundi kuja na chaguzi na njia za kutatua matatizo ya maisha. Itumie na kila mwanakikundi. Waambie wanakikundi watazame tatizo linalowaathiri; mwambie mtu mmoja mmoja na kikundi waje na chaguzi nyingi iwezekanavyo. (*Unafikiria kufanya nini kuhusiana na hali – zipi chaguzi zako?*) Wakati huu wa hatua ya “kuchangia mawazo”, jadili hasi na chanya za chaguzi hizi, na chagua mojawapo au muunganiko wa chaguzi kwa ajili ya kuzijaribu wakati wa wiki. Kutafuta chaguzi za kupambana na sonona huimarisha uwezo wa mtu kushughulikia hisia za kukosa tumaini na kujiona hana msaada, ambapo mara nyingi hujitokeza.

Mbinu ya 5: Kuigiza uhusika

Hili uhusisha kufanya igizo uhusika wa mazungumzo ya sasa au yaliyopangwa ili kusaidia wanakikundi kuelewa vyema hisia na tabia zao, pamoja na zile za wengine. Wakati mwingine wanakikundi wanaweza kuigiza wajibu wa pande zote (wa kwao na wa wengine).

Mbinu ya 6: Kujenga ujuzi baina ya watu

Hili linahusisha kufundisha wanakikundi ujuzi wa kimawasiliano baina ya watu, katika njia zinazofaa za kiutamaduni zikijumuisha namna ya:

- kutafuta muda mzuri wa kuwa na mazungumzo ya muhimu;
- kutazama hali mahususi badala ya kutaja kila kitu kilichoenda vibaya;
- kuelezea matarajio;
- kuelewa (ingawa sio lazima kukubali) mtazamo wa mtu mwingine;
- kukubaliana na mtu mwingine (“kutoa upate”);
- kuonyesha kuthamini pale mahojiano yanapokwenda jinsi wanakikundi walivyotarajia.

Ingawa baadhi ya wanakikundi watahitaji kujifunza namna ya kutumia mbinu hizi, kulingana na matatizo yao au ujuzi uliopo, utagundua ya kuwa wengine hawatahitaji kujifunza sana au kabisa.

Maelezo kwa utumiaji tofauti

Mbinu hizi kwa kiwango kikubwa au kila wakati huhitaji kutoholewa kiutamaduni ili ziweze kutumika ipasavyo. Kwa mfano kwenye tamaduni nyingi hii ya kumkabili mtu moja kwa moja inaweza isikubalike; badala yake njia nyepesi ya moja kwa moja itahitajika kupeleka ujumbe kwa mtu.

Hatua ya 7: Kazi ya nyumbani / mazoezi ya vitendo

Wanakikundi wanatiwa moyo kufanya mazoezi ya yale waliyojifunza wakati wa vipindi vya kikundi, kipindi hadi kipindi kwenye maisha yao ya kila siku. Kisha watatoa mrejesho kwenye kikundi jinsi mambo yalivyokwenda na kile walichojifunza. Mwishoni mwa kipindi, hakikisha wanakikundi wote wameelewa mazoezi yao ya nyumbani na kuwatia moyo kurudi na kutoa mrejesho wa kipi kimefanikiwa na kipi hakikufanikiwa.

4.2 Kazi za awamu ya kati

Kazi za awamu ya kati

Kazi ya 1: Kuanza kila kipindi cha kikundi kwa kurejea sonona ya kila mwanakikundi (dakika 15 – 20)

Kazi ya 2: Kuhusianisha sonona na matukio toka wiki iliyopita (dakika 10 – 15)

Kazi ya 3: Kutumia mbinu mahususi kwa kila eneo la tatizo la TBW (dakika 45)

Kazi ya 4: Kutoa mazoezi ya vitendo na kumaliza kipindi (dakika 15)

4.2.1 Awamu ya kati, kazi ya 1: Kuanza kila kipindi cha kikundi kwa kurejea sonona ya kila mwanakikundi

Muda: kadirio la dakika 15 – 20

Utafanya hili katika hatua 2:

Hatua ya 1: Kuanza kikundi

Hatua ya 2: Kurudia dalili za sonona

Hatua ya 1: Kuanza kikundi. Hakikisha unaanza kipindi kwa muda mwafaka. Mkaribishe kila mwanakikundi. Kama itahitajika rudia kanuni za msingi.

Hatua ya 2: Kurudia dalili za sonona. Zungukia kila mwanakikundi ukiulizia kuhusu na kumtathimini kila mwanakikundi juu ya dalili za sonona.

Kuna njia tofauti za kukamilisha hatua hii: kwa mfano (a) wanakikundi kukamilisha tathimini kabla ya kipindi (iwapo wanajua kusoma na kuandika); (b) wanakikundi kukamilisha tathimini zao wenyewe wakati mwezeshaji akisoma maswali; (c) mwezeshaji kurudia tathimini ya kila mwanakikundi kwa zamu akiuliza kuhusu mabadiliko ya dalili walizozitaja katika vipindi vilivyopita; (d) mwezeshaji kukamilisha tathimini wakati kila mtu akijitolea kuongea kuhusu wiki iliyopita. Ni muhimu kuboresha namna ya kufanya kuendana na mazingira na mahitaji ya kikundi (kwa mfano kujua kusoma na kuandika, ujasiri nk), kwa kuwa hakuna njia moja iliyo “sahihi”.

Mfano wa kufanya hivi unahusisha kuuliza swali muhimu lifuatalo:

MWEZESHAJI: Umeendeleaje tangu tulipoonana mara ya mwisho?

Wakati wanakikundi wakiwa wamesema jinsi walivyojisikia, malizia tathimini (Mbinu 1: tathimini ya sonona). Toa maoni kwa wanakikundi kama sonona imeimarika, kubaki vilevile au kuwa mbaya zaidi ukilinganisha na wiki iliyopita.

4.2.2 Awamu ya kati kazi ya 2: Kuhusianisha sonona na matukio toka wiki iliyopita

Muda: kadirio la dakika 10 – 15

Kufanya maamuzi kuhusu wanakikundi utakaowalenga wakati wa kipindi (kawaida ni watu 3 – 4 kwa kipindi). Jaribu kuwajumuisha wanakikundi waliopitia pande zote hasi na chanya za matukio tangu kipindi kilichopita.

Unafanya hivi katika hatua 2:

Hatua ya 1: Kujadili matukio toka wiki iliyopita

Hatua ya 2: Kuhusianisha haya matukio na maeneo ya matatizo ya wanakikundi

Hatua ya 1: Kujadili matukio toka wiki iliyopita. Alika wanakikundi kuongea kuhusu yaliyotokea wiki iliyopita (au tangia kipindi cha mwisho iwapo ni zaidi ya wiki) yanayohusiana na kuimarika au kutoimarika kwa hali zao za sonona.

Hatua ya 2: Kuhusianisha haya matukio na maeneo ya matatizo ya wanakikundi. Tumia mbinu ya 2: kuhusianisha hisia kwenye matukio na matukio kwenye hisia. Mwanzo mpaka mwisho wa kipindi utatakiwa kuonyesha umuhimu wa uhusiano kati ya namna hisia zinavyoathiri matukio baina ya watu na namna matukio baina ya watu yanavyoathiri hisia. Kwa mfano, kama wanakikundi watasema *kwa kweli nimejisikia hali ya kushuka hisia mwishoni mwa wiki*, tafuta nini kilitokea na namna matukio baina ya watu yanavyoathiri maeneo ya matatizo. Kama wanakikundi watasema *nimegombana sana na ndugu yangu*, tafuta kujua namna gani hili limeathiri dalili zao za sonona kabla ya kuchunguza ni nini kimetokea. Unaweza kuuliza: *ulijisikiaje baada ya ugomvi? Ni kitu gani kilitokea kwenye dalili zako za sonona?*

Hakikisha kila mtu anapata nafasi ya kuelezea nini kinatokea kwenye maisha yao angalau kwenye kila kipindi kingine kama hakutakuwa na muda wa kufanya hili kwa kila kipindi.

4.2.3 Awamu ya kati kazi ya 3: Tumia mbinu mahususi kwa kila eneo la tatizo la TBW

Muda: kadirio la dakika 45

Kwa kazi hii utatumia mbinu ya kushughulika na kila eneo la tatizo lililoelezewa sura ya 5. Utaona ya kwamba utakapokuwa unatendea kazi mbinu utakuwa unatumia mbinu ya 7 iliyoelezwa hapo juu.

4.2.4 Awamu ya kati kazi ya 4: Kutoa mazoezi ya vitendo na kumaliza kipindi

Muda: kadirio la dakika 15

Mkumbushe kila mwanakikundi kuendelea kuyafanyia kazi malengo yao mahususi kabla ya kipindi kijacho. Chukulia kwa mfano mwanamke ambaye amekuwa na sonona tangu familia ya mume wake ilipoacha kuwatembelea. Lengo lake limekuwa kujaribu kupata msaada wa mume wake kutatua hili tatizo. Ukiwa umefanya naye kazi katika kipindi kwa kutumia mbinu za kushughulikia mkinzano (tazama sehemu ya 5.2 ya mbinu hizi), unaonyesha pendekezo fulani lililokuja. Kwa mfano kwa wiki fulani lengo lake ni kutafuta muda mzuri kumwambia mume wake namna tabia ya familia yake inavyomfanya ajisikie.

Malizia kipindi kwa kuthibitisha tarehe ya mkutano ujao, toa nafasi ya wanakikundi kuuliza swali lolote na kukumbushia kikundi ya kwamba wanaweza au wasiweze kugundua tofauti baada ya kipindi hiki, lakini bado wana namba ya vipindi vijavyo.

4.3 Mfano wa kesi kwa kipindi cha awamu ya kati

Ufuatao ni mfano wa kipindi cha awamu ya kati. Kama unavyokumbuka kipindi huanza kwa mwezesaji kuwakaribisha wanakikundi na kuwauliza ni nani miongoni mwao angependa kuongea kuhusu jinsi walivyokuwa wakijisikia kwa wiki iliyopita. Hii itakufanya utambue hisia zao na namna walivyo huru katika kikundi. Jaribu kumfanya kila mtu azungumzie dalili zake.

Itachukua kama dakika 15 – 20 kwa kila mmoja kuelezea dalili zake kwa ufupi tangu kipindi kilichopita (kazi ya 1).

Mtakapokuwa mmemaliza kupitia dalili, utauliza ni nani miongoni mwao angependa kuongelea kuhusu kilichotokea katika kipindi cha wiki moja iliyopita (kazi 2).

MWEZESHAJI: *Karibuni tena (Mwezeshaji kuwakumbusha wanakikundi na kuwajulisha vipindi vingapi vimesalia). Huu ni mkutano wetu wa 4, tuna vipindi 4 vilivyobaki baada ya hiki. Ningependa kusikia kutoka kwa kila mmoja wenu namna ambavyo umekuwa ukihisi kwa wiki hii: je umekuwa ukijisikia huzuni au sonona? (tumia neno la mazingira husika kwa sonona). Hali yako ya hisia ilikuwaje? Kulala? Kula? Nguvu? (Mwezeshaji akiangalia wanakikundi na kusubiri kama kuna mtu anataka kusema kitu. Mara nyingi mtu mmoja huanza, lakini wasipoanza unaweza kuchagua mtu kwa kumwomba). James, vipi kuhusu wewe? Wiki iliyopita ulikuwa ukijisikia huzuni na kulia sana. Vipi kuhusu wiki hii?*

JAMES: *Bado ninajisikia huzuni*

MWEZESHAJI *Unaweza kutuambia kidogo zaidi kuhusu hilo?*

JAMES: *Hakuna lililo sawa. Ninalia tu na kutaka kukaa tu kwenye kiti changu. Sitaki hata kuwa na watoto wangu.*

MWEZESHAJI: *Ndiyo, nakumbuka hivyo ndivyo ulivyokuwa unajisikia wiki iliyopita. Ni taabu kujisikia hivyo, na kutotaka kuwa na watoto wako. (Mwezeshaji akamilishe tathimini ya sonona pamoja na James). Kwa wiki hii alama zako za sonona zipo chini kidogo, ikimaanisha una nafuu kidogo lakini bado unajisikia sonona. Tuna vipindi 4 vimesalia, kwa pamoja tutaendelea kuzifanyia kazi njia za wewe kuimarika. Vipi kuhusu weingine?*

ANEIL: *Sana sana nimejisikia kama ilivyokuwa, ila kuna siku moja nimejisikia furaha kidogo*

MWEZESHAJI: *Hilo ni jema ya kwamba siku moja umejisikia furaha kidogo. Baadae katika kipindi ningependa uwashirikishe kila mtu kwenye kikundi, siku hiyo uliyojisikia furaha kidogo nini kilitokea. Tukamilishe tathimini yako ya sonona kwa wiki hii. (Mwezeshaji akamilishe tathimini ya sonona). Aneil, hali yako ya sonona ni nzuri kuliko wiki iliyopita. Vipi kuhusu mtu mwingine kutujulisha namna wiki yake ilivyokwenda?*

Endelea kufanya hivyo mpaka kila mmoja apate nafasi ya kuelezea hisia zake kwa wiki hii. Mtu asilazimishwe kuongea. Jinsi muda unavyokwenda na kama mwanakikundi atakuwa huru zaidi, wengi wao wataona urahisi wa kuongea katika kikundi.

Kwa hatua hii, unaweza kuanza ni nani katika kikundi angependa kuongelea kuhusu kilichotokea ndani ya wiki. Ni muhimu kuhusianisha matukio na dalili za sonona (Kazi ya 2). Ufuatao ni mwendelezo wa mfano kutoka kwenye kipindi cha awamu ya kati.

MWEZESHAJI: *Sasa ambapo umepata nafasi ya kuzungumzia kuhusu namna ulivyojisikia wiki iliyopita, ningependa kuona kama tunaweza kulifanyia kazi ili kuona kwanini ulijisikia hivyo ulivyojisikia. Aneil, ulisema kwamba kwa wiki hii kulikuwa na siku moja uliyojisikia vizuri kidogo. Nini kilitokea cha kukufanya ujisikie hivyo?*

ANEIL: *Kaka yangu alikuja na kunisaidia. Anajua nimekuwa sijisikii vizuri. Aliongea na mimi kwa muda na kunisaidia kutengeneza baiskeli yangu. Nadhani ndo sababu nikajisikia vizuri. Napendelea kuwa na kaka yangu pamoja nami.*

MWEZESHAJI: *Aneil, ulichokisema ni muhimu sana. Umegundua kitu kilichokufanya ujisikie vizuri kwenye maisha yako. Kwa wiki zijazo itakuwa vyema kwa kila mmoja wetu kugundua kile kinachotokea katika maisha yake kinachomfanya ajisikie vizuri au sonona kwa kiwango cha chini, na nini kinakufanya ujisikie vibaya. Je kuna mtu mwingine aliyegundua kama kuna kitu kimemfanya ajisikie vizuri kwa wiki hii?*

CARLO: *Baadhi ya wanawake kijijini walimsaidia mke wangu swala la watoto. Hakupenda kuukubali msaada wao, ila asingeweza kufanya mwenyewe. Naumwa pia.*

MWEZESHAJI: *Ahsante Carlo kwa kutushirikisha. Nani angependa kuongea? (Kwa hatua hii wanakikundi wengine watakuwa huru kuongelea kuhusu yale yaliyotokea na namna walivyohisi)*

TOM: *Ninajua naendelea vizuri kwa kuwa wiki hii yote nimelima eneo la shamba. Kumbuka wiki iliyopita sikuweza kufanya kazi hata siku moja?*

MWEZESHAJI: *Je kuna miongoni mwenu anayekumbuka? (Hii ndiyo njia ya kuwatia moyo wengine kushiriki katika yale yanayotokea katika kikundi)*

GEORGE: *Nakumbuka. Ulijisikia vibaya na hukutaka kupata msaada wa kukamilisha kazi yako kutoka kwa mtu yeyote. Unasikika kuwa tofauti sasa. Hilo ni jambo jema. Najisikia vizuri pia. Sikuwahi kufikiri nitajisikia vizuri. Hivi ndivyo ulivyojisikia? (Tom akatingisha kichwa, ila hakusema kitu. Mwezeshaji amuombe atumie maneno kuelezea jinsi alivyojisikia)*

MWEZESHAJI: *Hivyo ndivyo kila mtu anavyojisikia anapokuwa na sonona, kwamba mambo hayatabadilika na hutajisikia vyema. Lakini sasa, Tom na George wanajua ya kwamba pale mambo yanapokwenda sawa katika maisha yako unajisikia vizuri pia. Pia wanajua mmewekeza jitihada kubwa katika kuwasaidia kufanya badiliko hili mashani mwao.*

DAVID: *Sawa, sijisikii vyema. Hakuna lililo jema kwangu. Sidhani kama nitajisikia vizuri. Mke wangu na dada yangu walikufa mwaka uliopita na bado nawakumbuka. Sifurahi tena. Nipo peke yangu.*

TOM: *Hufanyi ya kutosha katika kujisaidia kujisikia vizuri. (Kwa kuwa jibu hili linaweza kutafsiriwa ni kutokuwajibika, mwezeshaji atahitajika kuangalia namna David anavyojisikia kuhusu kile alichosema Tom. Je ameumia? Sentensi ya kumsaidia inaweza kuongezewa hapa)*

MWEZESHAJI: *Kwa baadhi ya watu katika mazingira fulani inachukua muda kujisikia vizuri. Ni vigumu sana kumaliza msiba wa watu wawili katika maisha yako. Je kuna mtu mwingine anayejisikia jinsi David anavyojisikia? (Mwezeshaji asubiri kuona kama kuna mtu atajibu)*

Tom ameshauri jambo ambalo limekuja kwenye kikundi. Unaweza kujisikia vizuri kwa kufanya mabadiliko ya namna unavyozitumia siku zako. David ulikuwa unatumia muda wako mwingi pamoja na marafiki zako ili usiwe mpweke, je hilo linaendelea?

DAVID: *Liliendelea vyema. Niliamua kumtembelea Jed. Nilijionyesha na kumwambia kwa nini nimekuwa siwasiliani naye. Alifurahi sana kuniona. (Huu ni wakati mzuri wa kufanya mchanganuo wa mawasiliano – mbinu ya 3 kupata taarifa ya mazungumzo yenyewe. Kila mmoja alimwambia nini mwenzake? Hili litasaidia kuelewa ni nini kilichowafanya David na Jed kujisikia vizuri?)*

Kikundi kitandelea kufanya hivi mpaka dakika 15 kabla ya hitimisho. Kipindi kinapokaribia kufungwa, wakumbushe wanakikundi kuendelea kufanyia kazi matatizo yao husika.

4.4 Kuhitimisha awamu ya kikundi - Kipindi cha 8

Pamoja nawe leta bahasha yenye vitendea kazi vifuatavyo:

- Muhtasari wa mwongozo wa mwezesaji wa kila wiki (kiambatisho cha 6)
- Orodha ya kupimia kazi kwa ajili ya wasimamizi na wawezeshaji (kiambatisho cha 7).
- Muhtasari wa kukumbusha (awamu ya hitimisho). Hili litakamilishwa na mwezesaji na kila mwanakikundi wakati wa kipindi; wanakikundi wanaweza pia kuchangia kwenye muhtasari wa kila mmoja kwa kuchora au kuandika kuhusu mojawapo ya mambo wanayoyakumbuka kuhusu mwanakikundi wakati wa kundi (Kiambatisho cha 8)

Hitimisho litajadiliwa wakati wote wa vipindi. Taja hitimisho katika kipindi kabla ya kikundi, kipindi cha 1, mara kadhaa wakati wa kipindi cha 2 – 6 na wakati wa kipindi cha 7. Hitimisho hutoa fursa ya kupitia yale yaliyotokea wakati wa tiba, na kwa wanakikundi kusema kwaheri kwa kila mwanakikundi mwenzake na mwezesaji; pia kutengeneza mipango kuhusu namna ya kuelezea matatizo yatakayoendelea kujitokeza au matatizo mapya yatakayojitokeza. Huu ni muda mahususi, kuhitimisha lakini pia wa kusheherekea, tofauti na kama vile kumaliza elimu au kuchagua kwenda zako mbali na marafiki na familia kwa ajili ya fursa za kujichangamsha.

Kabla ya kipindi, rejea alama za mwisho za sonona kwa kila mwanakikundi na panga mipango endelevu kwa wale wasio na unafuu wa kutosha, kwa mfano kutoa rufaa ya msaada wa ziada.

Hizi ni baadhi ya mbinu za hitimisho:

- Wakaribishe wanakikundi na kuwakumbusha hiki ni kipindi cha mwisho cha kikundi. Pitia dalili na hisia za kila mwanakikundi kama ulivyofanya kwenye vipindi vya nyuma.
- Rejea na kila mwanakikundi mabadiliko ya dalili, hisia na maeneo yenye matatizo ya TBW. (Je malengo yametimia? Ni nini kilichosalia kufanyika?) Uwe mahususi.
- Waulize wanakikundi wanajisikiaje kuhusu hitimisho – wasiwasi, uchangamfu, majivuno, huzuni? Pia utatakiwa kuelezea hisia zako kuhusu hitimisho.
- Jadili vyanzo vitakavyoweza kuwa chanzo cha matatizo kwa wakati wa karibuni, na ujuzi ambao wanakikundi wanaweza kuutumia kuzuia sonona isijirudie. Waulize kuhusu matatizo mahususi yanayoweza kujitokeza kwa kila mwanakikundi na ujuzi waliojifunza ili kuzuia sonona isitokee).
- Waombe wanakikundi kuelezea watajuaje iwapo sonona imerejea, kama vile dalili za awali watakozogundua kwanza. Tengeneza mpango kazi kwa kila mtu kutokana na dalili zao.

Kwa mfano: *Pale unapoanza kugundua kuwa una tatizo la usingizi na unajikuta muda mwingi umekuwa na mawazo sana kwa zaidi ya wiki, wasiliana nami [Jina la taasisi au kliniki].*

- Wasaidie wanakikundi ambao hawajapata nafuu au waliopata nafuu kidogo. Hakikisha kuwa wana fursa ya kuelezea hisia zao kuhusu hili na – ni uamuzi wake – tafuta kuongea nao mmoja mmoja baada ya kipindi. Kwa wale ambao bado wana dalili za sonona, ikiwezekana ungependa kujadiliana nao chaguzi za kuendeleza kazi (chaguzi zitategemea rasilimali zilizopo). Ujumbe unaotaka kuwapa wale ambao hawajaonyesha nafuu ni kwamba “hawajashindwa” kwenye TBW ya Kikundi, ila hiyo TBW ya Kikundi “imeshindwa” kwao, na wanaweza kufaa zaidi kwenye aina tofauti ya tiba.

Maelezo kwa utumiaji tofauti

Kazi ya kuamua kwa kikundi chenye washiriki wanaojua kusoma na kuandika (iwapo utafanya hivi kipindi cha hitimisho kitahitajika kuwa kirefu mara mbili zaidi): Wakati wa kipindi cha mwisho, andaa daftari dogo kwa kila mwanakikundi lenye kujumuisha maeneo ya matatizo ya TBW na malengo; mipango iliyofanya kazi kwao; dalili zao za sonona mwanzoni na mwishoni mwa TBW ya Kikundi; maelezo mafupi ya viashiria vya dalili kama sonona yao inarejea na mpango mfupi wa nini cha kufanya; na muhtasari au mchoro wa kitu cha kuwakumbusha kuhusu kikundi (tazama kiambatisho cha 8).

Desturi yeyote ya kiutamaduni inayofaa itakayochaguliwa na kikundi kuhitimisha inaweza kuwa msaada.

Ufuatao ni mfano mrahisi wa kufupisha maeneo muhimu ya kipindi. Sio mfano wa mazungumzo ya kesi yote.

MWEZESHAJI: *Napenda kuwakumbusha ya kuwa hiki ni kipindi chetu cha mwisho. Leo kwa mara nyingine tena tutajadili namna unavyoshughulika na matatizo yanayokufanya uwe na sonona katika maisha yako. Lakini pia tutaenda kuzungumzia kuhusu mabadiliko uliyoyafanya yaliyopelekea ujisikie vizuri tangu tulipoanza, unachohitajika kukifanyia kazi hata baada ya kuacha kukutana, na namna unavyojisikia kuhusu kutokuja tena kwenye kikundi.*

ALICE: *Ninaelewana vizuri na mume wangu. Hatugombani sana na najisikia vizuri, ila nina wasiwasi kwamba sitajua cha kufanya wiki ijayo ambapo hatutakuwa tukikutana. Kila mmoja hapa amenisaidia. Ninaogopa kupata sonona tena.*

MWEZESHAJI: *Je kuna mtu mwingine anayejisikia kama Alice?*

MARY: *Najisikia hivyo. Wiki hii nilikuwa najisikia huzuni sana na kuogopa ninapo kuwa naliwazia hili.*

MWEZESHAJI: Tujadili namna kila mmoja wenu ataweza kugundua kama sonona inarejea. Alice, ni dalili zipi zitakazo kuonyesha ya kuwa unapata sonona tena?

MWEZESHAJI: (Muulize kila mwanakikundi swali hili. Baada ya kila mmoja aliyetaka kujibu ameshaongea, endelea). Ikiwa umegundua hizi dalili za sonona zinarudi, utahitajika kuja kuniona kwenye kliniki na kuomba kuongea na mimi au mfanyakazi mwenzangu iwapo sitakuwepo. Kwa sasa tutajadili ni mambo gani umejifunza kwenye kikundi yaliyokusaidia kushughulika na matatizo yako ya maisha.

(Majadiliano yanapomalizika, endelea). Je kuna mtu miongoni mwenu anayetarajia mabadiliko yeyote makubwa katika maisha yake kwa mwaka unaokuja? Je ni yapi hayo? Jaribu kufikiri juu ya yale uliyojifunza hapa yanavyoweza kukusaidia kushughulika na hayo matatizo.

(Baada ya kuisha kwa majadiliano na kukaribia mwisho wa kipindi, wakumbushe wanakikundi kuwa hisia hasi – kama za Mary – ni hisia za kawaida azipatazo mtu pale kikundi kinapofikia hitimisho).

Leo baadhi yenu hapa mmesema mnajisikia huzuni kutokana na kuhitimisha kikundi hili. Nami pia najisikia huzuni kusema kwaheri kwenu, lakini pia najivunia sana kazi zote na kujali mlikoonyesha katika vipindi, vipindi vyenu. Ni heshima kubwa kukutana nanyi na kuweza kuwasaidia kumsaidia mwingine katika kikundi.

SURA YA 5: MIKAKATI YA KUSHUGHULIKA NA MAENEO 4 YA MATATIZO YA TBW

Sura hii inatoa mifano ya mikakati ya kushughulika na maeneo 4 ya matatizo ya TBW kwa jumla. Katika mikakati hii, mbinu 7 zilizotumika katika TBW ya Kikundi (Tazama Sura ya 4) zinaweza tumika.

5.1 Mikakati ya Majonzi

Ikiwa eneo la tatizo ni majonzi ya kifo cha mtu wa muhimu kwa mwanakikundi, wasaidie kukubali na kuomboleza msiba wao. Wasaidie kutafuta maana katika maisha pasipo wapendwa wao.

Ifuatayo ni mikakati katika kufanikisha hili:

- Mwelimishe mteja kuhusu mchakato wa majonzi. Kwa mfano, wakati mwingine hisia za maumivu ya majonzi huonekana kuisha, lakini hujitokeza tena katika vipindi visivyotarajiwa. Jadili namna ambavyo dalili huwa mbaya zaidi nyakati za kumbukumbu za ndoa, likizo nk.
- Kuna wakati watu hawataki kuacha majonzi yao. Wanaweza kuwa na hisia za woga ya kwamba wanapoteza muunganiko na wapendwa wao waliofariki ikiwa watafanya hivyo. Itasaidia kutoa maelezo kwamba hutaondoa majonzi yao; wataishi na majonzi. (*Utayabeba mabegani mwako katika maisha yao yote*). Utawasaidia kuwa na nguvu tu ili waweze kubeba majonzi yao wakati wakiendelea na maisha yao. (*Tutawasaidia kuyafanya mabega haya kuwa imara kubeba majonzi*).
- Watie moyo wanakikundi kuelezea hali ya vifo vya wapendwa wao, namna walivyojifunza kuhusu hilo, nini walichoshuhudia na ni nani alikuwepo nao kuwasaidia. Hili linaweza kujumuisha namna walivyomhudumia mtu wakati wa ugonjwa, namna mtu alivyofariki au namna wanakikundi au jamii walivyoshiriki katika mazishi / taratibu za kuuchoma mwili. Uliza kuhusu mara ya mwisho mtu alipowaona wapendwa wao wakiwa hai – kilitokea nini? Popote katika mjadala huu, mteja hutwiwa moyo kwa upole kuongelea kuhusu hisia na mwitikio wao. Ni muhimu kutoweka shinikizo kwao kuingia kwa kina kuhusiana na hili. Lengo ni kutafuta namna ambavyo haya matukio yote yalivyowaathiri.

Maelezo kwa utumiaji tofauti

Kufuatilia taratibu za mazishi ni mchakato muhimu kwa watu wengi. Iwapo mwili haukupatikana au hawakuweza kumzika katika taratibu za kimila, ndugu wanaweza kupatwa na hisia za maumivu zaidi. Katika hali hizi, chunguza chaguzi za utaratibu mbadala wa kusaidia mchakato wa maombolezo.

- Watie moyo watu kuelezea hadithi za mahusiano yao na waliofariki. Hili linajumuisha namna walivyokutana, uhusiano wao ulivyokua, vipengele chanya vya uhusiano na, iwapo ni muhimu na mtu yupo tayari, aelezee vipengele vya maudhi ya uhusiano. Kumbukumbu za sasa na za nyuma zaweza kujadiliwa. Unaweza kumwomba mtu kuja na picha au zawadi toka kwa mtu aliyefariki.
- Wakati wanakikundi wakiomboleza, watie moyo wajiadili hisia zao kuhusu nyakati zijazo, ikijumuisha mipango na mabadiliko wasiyoyajua katika hadhi ya jamii au familia zao.

Watie moyo kutafuta watu wengine au shughuli zitakazowasaidia kuziba pengo. Wasaidie kujumuika zaidi na marafiki wanaowajali na familia, pia kujifunza njia za kujiondoa wenyewe iwapo wanahisi kuzidiwa. Ni shauku gani zinazoweza kutambuliwa tena? Wajibu mpya wanaoweza kuutekeleza? Mtie moyo mwanakikundi kutojitenga na jamii iwapo ndiyo iliyokuwa njia yao ya kuendana na hali hii.

- Tenga muda ndani ya siku wa kuomboleza: *Umesema kwamba kumfikiria kijana wako kunakuzuia wewe kufanya kazi shambani. Je itasaidia kutenga muda ndani ya siku kwa ajili ya kuungana naye katika mawazo yako? Kisha utajikumbusha ya kuwa umetenga muda huu kwa ajili yako na yeye na kurejea katika kazi zako?* (Mbinu hii inaweza kutumika iwapo mwanakikundi anasumbuliwa na utendaji kazi)

Ufuatao ni mfano wa namna unavyoweza kumfikia mwanakikundi katika kipindi cha awali na kisha cha baadae kwenye awamu ya kati wakati tatizo ni kifo cha mtu wa karibu naye. Mazungumzo yafuatayo yanaelezea mbinu na mikakati unavyoweza kuitumia.

MWEZESHAJI: *Aria, tunafahamu ulichotuambia katika mkutano wetu wa kwanza ya kwamba ulijisikia huzuni baada ya kuifiwa na mume na binti yako. Je leo unaweza kutuambia kuhusu mume wako?*

ARIA: *Sijui niseme nini. (Hili ni jibu la kawaida. Unaweza kusaidia kwa kutoa mwongozo)*

MWEZESHAJI: *Sawa, unaweza kuanza kwa kutuambia kuhusu ugonjwa na kifo chake? Nini kilitokea kwake baada ya wewe kuanza kujisikia huzuni?*

ARIA: *Hili ni gumu. Napatwa na huzuni kila ninapolifikiria hili.*

MWEZESHAJI: *Waonaje ukijaribu? Wote tutakusikiliza na kusaidia iwapo tutaweza. Nadhani utaanza kujisikia vizuri baada ya kuongea kuhusu wapendwa wako waliofariki. Kushirikisha hisia zako kuhusu kufariki kwa mume na binti yako kunaweza kukusaidia kuyaweza majonzi yako.*

ARIA: *Nitajaribu. Mume wangu ndiye aliyefariki kwanza. Alikuwa anasumbuliwa na kifua kikuu na aliugua yapata mwaka. Sikujua alikuwa na tatizo gani mpaka siku chache kabla ya kufariki kwake.*

MWEZESHAJI: *Muda gani umepita tangu mume wako afariki?*

ARIA: *Alifariki mwaka jana wakati wa msimu wa mvua. Aliugua kwa mwaka mzima. Hakuweza hata kulima. Hivyo hatukuwa na fedha ya kutosha mwaka uliopita. Nilimuugua. Mganga alimpa dawa za miti shamba, lakini hakuna lililosaidia. Alikuwa mdhaifu. (Analia anapoelezea maisha ya mume wake ya mwaka jana)*

MWEZESHAJI: *Pole Aria. Unaonekana mwenye huzuni unapoongelea kuhusiana naye. (Hili husaidia kujenga muunganiko na kuaminiana.)*

ARIA: *Ninalia kila siku. Hakuna linalonipa furaha. Mara zote ninamfikiria yeye. Nilikuwa mke wake. Alinijali. Mara zote alinipatia fedha ya chakula tulipokuwa na ugeni.*

MWEZESHAJI: *Alikuwa mume mzuri na unaukosa uwepo wake sana. (Mwezeseshaji anatumia mbinu ya 2: kuhusianisha hisia na tukio na tukio na hisia.)*

ARIA: *Ndiyo.*

MWEZESHAJI: *Je kwa sasa hivi unajisikiaje?*

ARIA: *Vibaya sana. Sijui nifanyeje ... (Aria Analia)*

MWEZESHAJI: *Natazama pande zote na katika macho ya wanakikundi nayaona maumivu na masikitiko yao kwa ajili yako. Je ni nani angependa kumwambia Aria jinsi alivyojisikia kuhusu kifo cha mume wake? (Mwezeseshaji anatumia mbinu ya 6: Kujenga ujuzi baina ya watu.)*

JOSEPHINE: *Nayahisi maumivu yako, dada yangu, nafahamu jinsi unavyojisikia kutokana na msiba wa watu uwapendao...*

MWEZESHAJI: *Aria unajisikiaje kusikia maneno ya Josephine?*

ARIA: *Najisikia siko peke yangu. Na hata nimeukosa uwepo wa mume wangu zaidi.*

Mwezeseshaji anaruhusu Aria aendelee kuzungumzia kuhusu mume wake na ugonjwa aliokuwa nao. Wakati wowote kama kuna mtu yeyote kwenye kikundi anayeomboleza, unaweza kuuliza mwikitiko wao kutokana na kile anachosema Aria.

Ufuatao ni mfano wa kipindi cha baadae ambapo Aria amepiga hatua kwenye maombolezo yake.

MWEZESHAJI: *Aria, nimetambua ya kwamba ulipokuwa unaelezea dalili zako za sonona, ulikuwa nazo chache kuliko wiki iliyopita. Je unafikiri nini kuhusu hili?*

ARIA: *Ndiyo, ninajisikia vizuri zaidi. Sili sana na napahudumia nyumbani na nimeanza kwenda sokoni na majirani zangu. Najiona sina huzuni kivile. Sina uhakika ni kwa nini?*

MWEZESHAJI: *(Mwezeseshaji anauliza kama yupo yeyote mwenye mawazo. Iwapo hapana, elezea unachofikiri kimetokea.) Nafikiri sehemu ya sababu ya wewe kujisikia vizuri zaidi ni kwamba umeomboleza kifo cha mume na binti yako na kushiriki kufanya mambo na watu wengine kijijini kwenu.*

ARIA: *Ni kweli, baadhi ya wanawake vijana kijijini wamekuwa wakija kwangu kwa ajili ya ushauri. Napenda kusaidia wanawake vijana. Napenda niendeleo kufanya hivi.*

MWEZESHAJI: *Nafurahi kusikia hili. Je kuna mtu yeyote kwenye kikundi angependa kusema lolote kwa Aria?*

5.2 Mikakati ya Mkinzano

Pale tatizo baina ya watu linapokuwa mkinzano, wasaidie wanakikundi:

- Kutoa maana ya wazi juu ya nini hasa ni tatizo kati ya pande mbili;
- Kutambua awamu ya kutokubalina (Tazama sehemu ya chini: je bado wanaafikiana, wamekwama, au wamesitisha uhusiano); na
- Chunguza chaguzi za mipango ya kiutekelezaji katika kutatua tatizo.

Baada ya mwanakikundi kutoa maana ya mtazamo wa hali ya kila upande wa mgogoro, kwa usaidizi wa kikundi wasaidie kutafuta wangetamani kufanya nini na kutafuta njia mpya ya kupeleka ujumbe huu upande wa pili au kufikia muafaka kuhusu hili. Mtie moyo mwanakikundi kufikiria kuhusu kile kilichofanya kazi wakati uliopita kwenye migogoro inayofanana na huu, na kutambua watu wanaoweza kuwasaidia kwenye mgogoro huu.

Maelezo kwa utumiaji tofauti

Unapokuwa unasadia kwenye mkinzano, akilini zingatia utamaduni na uthamani wa wanakikundi, na jaribu kuelewa chaguzi za mawasiliano yenye kusaidia katika mazingira yao.

Kutokukubaliana kunaweza kuwa na hatua tatu:

Bado mnaafikiana: Bado pande zote zinajaribu kutatua kutokukubaliana. Mwezeshaji na kikundi wasaidie mwanakikundi kutafuta njia tofauti ya kuongea na mtu mwingine kutatua tatizo. Katika hatua hii ya mchakato, bado mtu anapenda kulifanyia kazi hili, ila anahitaji msaada namna ya kulifanya hili.

Kukwama: Inaonekana kama hakuna litakalofanya kazi na mwanakikundi anaona amekwama. Maongezi yamesimama na kuna hasira ya kutosha hewani. Mwanakikundi anafikiri ya kwamba hakuna litakaloweza kufanyika mambo yawe vizuri. Mwezeshaji na wanakikundi wasaidie kuwafanya “wajaribu mara moja tena”, na kutafuta njia mpya ya kumudu tatizo.

Kusitisha uhusiano: Mtu mmoja au wote wanaweza kutaka kusitisha uhusiano. Mwezeshaji achunguze iwapo kuna sababu yeyote chanya ya kuendelea kwa uhusiano. Iwapo uhusiano hauwezi kuendelea na iwapo ni salama na inafaa, mwezeshaji na kikundi wanaweza kumsaidia mtu kuusitisha, kuomboleza na kusonga mbele.

Zingatia: Mwezeshaji ajaribu kufanya mambo mawili: kumsogeza aliye kwenye hatua ya “kukwama” kwenye ngazi ya “kuafikiana”, ili watu hao wawili waanze kuongea na kuafikiana, au

kumsaidia mtu kusitisha uhusiano katika hali yake ya sasa (isipokuwa pale linapomweka mtu kwenye hatari ya ukatili).

Maelezo kwa utumiaji tofauti

Watu wanaweza kuwa kwenye hali ambapo kusitisha uhusiano rasmi sio swala la kuchagua, kwa sababu za kiutamaduni, au kifedha. Bado uhusiano unaweza kubadilika na kuna uwezekano wa kuwa na mwisho wa walichokizoea. Wakati mwingine watu huendelea kuishi na kuchangamana na wenzake lakini wana uhusiano tofauti na ule waliokuwa nao kabla. Hili lawezakuwa la manufaa iwapo itawasaidia mtu kutafuta njia za kutokuwa na sonona.

Ifuatayo ni mikakati ya kutekeleza hili:

Muulize mwanakikundi aelezee kwa kina mtazamo wao wa tatizo na wangependa kubadili nini. Pia uliza wangependa nini kibaki vile vile katika uhusiano wao.

Kitakachofuata, muulize mwanakikundi kuelezea tatizo katika mtazamo wa mtu mwingine, na mwikio na hisia za mtu mwingine. Msaidie mwanakikundi kuelewa (na si muhimu kukubali) kile anachotaka au kutarajia kwa mtu mwingine. (Mbinu ya 3: Mchanganuo wa Mawasiliano na mbinu ya 5: Maigizo ya uhusika yanaweza kusaidia hapa).

Tafuta kile mwanakikundi alichotaribu kubadili kuhusu tatizo na watie moyo wafikiri juu ya wanachotaka kufanya na chaguzi zilizopo ni zipi, ikijumuisha labda kutambua mtu mwenye nguvu zaidi ambaye anaweza kusaidia kwenye mgogoro (Mbinu ya 4: Mchanganuo wa maamuzi).

Kwenye mchakato huu wote, mwanakikundi anahamasishwa kutoa mifano mahususi ya mabadilishano na mtu mwingine kwa sasa. Huu ni wakati ambapo wanakikundi wanaweza kuigiza kutokubaliana katika kuelezea nafasi ya kila mtu. Pia igizo la uhusika linaweza kutumika kumsaidia mwanakikundi kuja na njia mpya ya kuongea na mtu mwingine. Akilini zingatia mabadiliko ya kimawasiliano yanahitaji kuwekwa kwenye utamaduni wa sehemu husika.

Hapa ni mfano wa namna unavyoweza kumwendea mwanakikundi katika kipindi cha kati kisha cha baadae pale tatizo linapokuwa ni kutokubaliana:

MWEZESHAJI: *Jasmine, wakati wa kipindi chetu cha kwanza cha kikundi ulituaambia ulikuwa huna furaha na mume wako na umekuwa ukijibizana naye kwa takribani mwaka mmoja.*

JASMINE: *Ndiyo*

Iwapo mwanakikundi hataongezea taarifa kwa kina zaidi, unaweza kumhamasisha kufanya hivyo kwa kuuliza yafuatayo:

MWEZESHAJI: *Unaweza kutuambia zaidi kuhusu kutokubaliana kwenu?*

JASMINE: *Nahitaji kwenda kijiji kinachofuata kukaa na mama yangu ambaye ni mgonjwa. Kila napofanya hivyo ninaporejea nyumbani nakuta mume wangu amenunua zawadi za gharama kubwa kwa mwanamke mwingine. Ninamwambia asifanye hivyo. Namwambia mimi ni mke mzuri na asifanye hivyo. Ananiambia muda wote nipo kwa mama yangu, kwamba simpi yeye umuhimu na kwamba atafanya atakalo.*

ANNET: *Nina tatizo la kufanana na hilo kwa mume wangu pia. Mara zote huwatazama wanawake wengine. Hakuna tunaloweza kulifanya.*

SARAH: *Hilo sio kweli. Acha mume wangu ajue sina furaha kwa kupika chakula kibaya. Anapata ujumbe.*

JASMINE: *Hilo halikufanikiwa kwangu. Sijui la kufanya. Labda nimwache.*

MWEZESHAJI: *Hivyo, Jasmine tujadili ungependa kufanya nini na hii hali*

JASMINE: *Sijui, hakika sitakia kumuacha ila hajawa mume mzuri kwangu au baba mzuri kwa watoto wangu.*

MWEZESHAJI: *Hili lazima likupe mfadhaiko sana, yamkini ukawa na chaguzi ambazo hujawahi kuzifikiria. Jambo moja ulilolitaja na tunalohitaji kulielewa zaidi ni kwamba mume wako alianza kumuona mwanamke baada ya kuhisi haumpi umuhimu na unatumia muda mwingi na mama yako, mgonjwa.*

JASMINE: *Lakini ningefanya nini? Dada yangu haendi mara kwa mara na hakuna wa kumhudumia mama yetu.*

MWEZESHAJI: *Uko sahihi hii siyo hali rahisi kwako. Lakini hebu tufikirie kuhusu alichosema kwako. Simaanishi yuko sahihi. Tunajaribu kuelewa kwa nini anafanya kwa njia hii, na kukusaidia kutafuta njia za kuwasiliana naye vizuri zaidi. Je wengine wanafikiria nini? (Hapa mwezeshaji anatumia mbinu ya 6: Kujenga ujuzi baina ya watu, haswa kwa swala la kuelewa (licha sio lazima kukubaliana) mtazamo wa mwenzako.)*

MARIAM: *Nadhani mumeo ana wivu kwasababu umekuwa makini zaidi kwa mama yako na humjali yeye kama ulivyokuwa unamjali. Anawezakuwa amekasirika kuhusu hilo.*

JASMINE: *Sawa hili linaweza kuwa kweli lakini siwezi kufanya lolote kuhusu hili. Yupo na mwanamke mwingine kwa sasa. Sina tena tumaini kwa ajili yetu.*

Hii ni fursa nzuri kwa mwezeshaji kuelimisha wanakikundi kuhusu dalili za sonona, katika hili ni kukosa tumaini.

MWEZESHAJI: *Jasmini ninafurahi kusikia unawasikiliza wengine mahali hapa. Ninadhani unaweza kupata baadhi ya mawazo ya kujaribu kuona kama yatafanya kazi*

kwa mume wako. Pia napenda kusema hisia ya kukosa tumaini mara nyingi ni sehemu ya sonona. Je wengine wanajisikia kukosa tumaini kuhusu hali zao?

Endelea na mfano kwa wanakikundi na kufanya zoezi la kujenga ujuzi baina ya watu. Hili linakupa fursa ya kujumuisha wengine na kusonga mbele kwa baadhi ya matatizo ambayo wanakikundi wengine wanakabiliana nayo.

Ufuatao ni mfano wa kipindi cha baadae ambapo Jasmine aliongelea kuhusu maendeleo yake kwa mume wake.

MWEZESHAJI: *Ningependa kumkumbusha kila mmoja wenu kuwa hiki ni kipindi cha 4 na tupo nusu ya vipindi vyetu. Nina shauku ya kusikia kutoka kwa kila mtu namna mnavyoendelea katika kuboresha hali ambazo zimekuwa zikichangia hali ya sonona. Je kuna ambaye angependa kuanza?*

JASMINE: *Nitaanza. Nyumbani mambo yapo vizuri kiasi. Nilijaribu kuyafanyia kazi maoni yaliyo mengi ambayo rafiki wa kikundi waliyatoa kwangu. Kabla ya kuja hapa nilijaribu kupika chakula vibaya, kumfungia mume wangu nje ya nyumba, na hata kuondoka na familia yangu. Katika haya hakuna lililosaidia. Lakini baada ya kusikiliza mawazo yenu yote yalinipa wazo langu binafsi. Niliamua kumwambia mume wangu kwamba kutokana na zawadi zote alizokuwa anamnunulia huyo mwanamke mwingine, zilinifanya nijisikie hisia za chini kiasi cha kushindwa kuwahudumia ipasavyo watoto wetu na nyumba yetu. Hili lilileta maana kwake. Na pale ambapo hakupendezwa na mimi kusema hili, aliwapenda watoto wake na nyumba yake. Hivyo ameacha kununua zawadi kwa ajili ya huyo mwanamke, na nina furaha na sasa tunapambana kuhusu mambo ya kila siku. Pia baada ya kumsikiliza Miriam, niliacha kwenda mara kwa mara kwa mama yangu anayeumwa kama ilivyokuwa. Nimemuomba dada yangu awe anakwenda mara kwa mara. Najisikia vizuri. Ninawashukuru wote.*

MWEZESHAJI: *Ahsante Jasmine kwa jitihada kubwa uliyofanya. Ni vizuri kusikia unajisikia vizuri na kumekuwa na mabadiliko chanya katika maisha yako. Nani mwingine angependa kutujulisha namna anavyoendelea?*

5.3. Mikakati ya mabadiliko ya kimaisha

Pale ambapo tatizo ni mabadiliko ya kimaisha, mahusiano na wajibu wa watu umekuwa ukibadilika pia. Kwa mfano, mtu aliyepoteza uwezo wake wa kufanya kazi hushindwa kutimiza wajibu wake wa “kuingiza mapato”. Lakini kuna wajibu mpya, kama kuhudumia familia kubwa, rafiki mwenye kusaidia au mjumbe wa jamii. Mikakati ya kuitumia hapa kwa ujumla inahusisha kuwasaidia wanakikundi kutambua wajibu mpya wanaoweza kuuchukua. Saidia mwanakikundi:

- Kutambua wajibu wa zamani na kuomboleza kupotea kwake;
- Kufikiria kuhusiana na mwelekeo chanya na hasi wa wajibu mpya au fursa inayofaa kwa ajili ya kukua na kuleta maana; na

- Kujenga uwezo wa kutawala wajibu mpya, kuondoa hali ya kujitenga na kutafuta watu wenye usaidizi wa kuweza kusaidia.

Ifuatayo ni mikakati ya kutimiza hili:

- Saidia mwanakikundi kuelezea kwa kina mabadiliko yaliyotokea (Namna ulivyokuwa kabla [badiliko]... Namna ulivyokuwa baada [badiliko]; wapi ungependa kuwa kwa wakati ujao?)
- Saidia mwanakikundi kuchunguza mwelekeo chanya na hasi wa wajibu wa zamani na kuomboleza kupotea kwake
- Saidia mwanakikundi kuchunguza mwelekeo chanya na hasi wa wajibu mpya. Iwapo hakuna mwelekeo chanya kwa wajibu mpya, kwa mfano ni ugonjwa usiotibika, hapo mwanakikundi atahitajika kufanyia kazi mkakati mwingine (tazama hapa chini) na tazama kama kuna fursa ya ukuaji au kuleta maana.
- Watie moyo wanakikundi kutambua ujuzi na watu katika maisha yao watakaoufanya wajibu mpya kuwa rahisi.

Hapa ni mfano wa namna unavyoweza kuongea na mwanakikundi katika kipindi cha awali na kisha vya baadae pale tatizo linapokuwa mabadiliko ya kimaisha:

MWEZESHAJI: *Hass, tunajua umekuwa na sonona tangu ulipofahamu una maambukizi ya VVU.*

HASS: *Nilijua nina VVU. Nimekuwa nikiugua kwa muda mrefu. Mwaka jana niliumwa sana kiasi cha kushindwa kufanya kazi, na kushindwa kutoka kitandani. Nilienda kliniki na wakaniambia nina VVU. Kwa sasa sijali kitakachonitokea mimi. Ninajua nitakufa karibuni.*

MWEZESHAJI: *VVU ni ugonjwa mzito, lakini hali ya kukosa tumaini unayojisikia ni kwa sababu una sonona. Watu wenye sonona huwa wanajisikia kukosa tumaini.*

HASS: *Ninaenda kufa, na hakuna la kubadili hilo. Muuguzi ameniambia vitu vya kufanya lakini sikusikiliza.*

MWEZESHAJI: *Muuguzi alisema nini?*

HASS: *Natakiwa kuwa mwangalifu na afya yangu, na kutumia kinga kila wakati. Ila sifanyi hivyo.*

MWANAKIKUNDI: *Unamaanisha unamwambukiza mke wako VVU? Wewe ni mbaya sana. Je hujali familia yako na kijiji chetu? Watu wengi sana wanakufa*

MWANAKIKUNDI: *Nakubaliana na wewe*
MWINGINE

MWEZESHAJI: *Inaonekana ya kuwa wengi wenu mmekasirika. Ni muhimu Hass akawa yupo huru kuzungumzia namna anavyohisi. Hass unajisikiaje pale watu wanaposema namna wanavyohisi kuhusiana na tabia yako?*

HASS: Hawajui kufa kunamaanisha nini. Wanafanya jambo lile lile.

*MWANAKIKUNDI: Nisingefanya kamwe anachokifanya Hass. Nadhani anatakiwa kuacha hilo.
MWINGINE*

MWEZESHAJI: Unajisikiaje kwa wakati huu?

Mara nyingi ni vigumu kumfanya mwanakikundi kuziongelea hisia zake kwenye kikundi. Endelea kujaribu kuwafanya waongeele hisia zao kwenye kikundi kwa kuulizia tabia zao kwanza.

MWEZESHAJI: Kwenye kikundi tunahitaji kuelezea hisia zetu, lakini tunahitajika kuheshimu lile wengine wanalolisema. Tujaribu kumfanya Hass aongee zaidi kuhusu yale anayoyapitia na kwa nini anafanya alivyofanya. Hass unaweza kuendelea?

HASS: Sijali tena. Kwanini Mungu anifanyie mimi hivi na sio kwa wengine?

MWEZESHAJI: Hass unaonekana kukasirika. Pale ambapo hatuwezi kubadilisha swala la wewe kuwa na VVU, tunaweza kusaidia kuondoa hali yako ya sonona. Hili linaweza kukufanya ujisikie kuwa na tumaini zaidi kuishi ukiwa na maambukizi ya VVU. Na pia tunaweza kukusaidia kupanga kwa wakati bado upo hai.

HASS: Sitaki kuongea tena leo. Hili ni zito mno.

MWEZESHAJI: Sawa Hass. Hilo ni sawa kwa leo. Kutakuwa na fursa ya kuliongelea wakati wa mikutano ijayo.

Hii ni sehemu ya kipindi cha baadaye cha awamu ya kati na Hass:

MWEZESHAJI: Hass, umekuwa ukiendeleaje?

HASS: Nimekuwa nikijibizana sana na baadhi ya wanakikundi tunapokuwa hatupo kwenye mkutano. Wanaendelea kuniambia nifikirie kuhusu jamii na familia yangu. Wanataka nitumie kinga. Aiden alisema kitu cha maana. Alinitaka nifikirie kuhusu namna ningehisi iwapo mwanaume aliye na VVU angekuwa na binti yangu na hakutumia kinga. Hilo lilionifanya nikasirike sana. Sipendi binti yangu awe na huu ugonjwa wa kutisha. Hivyo nadhani nitakuwa makini zaidi. Bado nawaza haikuwa haki kwangu kuumwa, lakini pia naona sio haki kuwaumiza wengine.

MWEZESHAJI: Ni vyema kusikia hilo. Je umeendelea kufikiri zaidi kuhusu yale utakayoweza kuyafanya kwa sasa ingawa una VVU?

HASS: *Ni vigumu. Wakati mwingine najiona siwezi kufanya lolote, lakini Aiden aliniambia bado naweza kuwa baba mzuri pia na kuwafundisha watoto wangu wanahitaji nini ili kuwa wenye afya na wazuri katika maisha yao. Yupo sahihi, naweza kufanya hivyo ingawa sitaweza kuwa mwenye afya kwa muda mrefu.*

MWEZESHAJI: *Na haya yote yanakufanya ujisikiaje?*

HASS: *Najisikia nafuu kidogo. Na ningependa kumshukuru Aiden kwa maoni yake. Labda ana mengine kwangu. Labda anaweza kunisaidia mimi na maisha yangu.*

AIDEN: *Nitajaribu.*

MWEZESHAJI: *Aiden, ahsante kwa kuwa msaada. Yamkini wengine wakawa na mawazo pia.*

5.4. Mikakati ya upweke / kujitenga kijamii

Kawaida kuna aina 2 za kujitenga kijamii zinazohusiana na sonona:

- Kwanza, kujitenga kijamii kunaweza kutokana na mabadiliko makubwa kwenye mzunguko wa kijamii wa wanakikundi unaotokana na maeneo mengine 3 ya matatizo (majonzi, mkinzano, mabadiliko ya maisha). Akilini kumbuka kwamba kwa haina hii ya kujitenga kwa wakati fulani wanakikundi huwa na mshikamano wa mzunguko wa kijamii kabla sonona haijaingia.
- Aina ya pili ya kujitenga kijamii ni ya muda mrefu zaidi, ambapo watu huwa na ugumu wa kuanza au kudumisha urafiki au mahusiano mengine. Iwapo yupo mtu anataka kubadili hili na anatazamia kujenga urafiki, TBW ya Kikundi inaweza kuwa ya msaada mkubwa.

Mikakati ya aina zote za kujitenga kijamii zinalenga kuwasaidia watu kuwa na hali kidogo ya upweke na kuchukua hatua ya kujumuika na watu wa jamii yao. Hata hivyo kwa aina ya kujitenga kijamii kwa muda mrefu zaidi, ujuzi baina ya watu katika ujenzi wa kujumuika utahitajika zaidi kuwaonyesha wanakikundi zoezi la njia mpya za kujumuika. Wanakikundi wengine wanaweza kuwa wa msaada zaidi na kuongoza mchakato.

Mikakati inayotumika kusaidia upweke ni pamoja na:

- Saidia mwanakikundi kuelewa uhusiano kati ya sonona na kujitenga kijamii – namna moja linavyoweza kulifanya lingine kuwa baya
- Tafuta kujua iwapo mwanakikundi anapendelea kuwa na watu zaidi wanaomzunguka
- Saidia mwanakikundi kutafuta fursa za kubadili mazoea yao na kusitisha kujitenga kijamii kwa kuongeza kazi za kufanya na watu wengine na kujumuika kwenye jamii, mahala pa kazi au ibada za kidini.
- Ongoza kikundi kumsaidia mwanakikundi na kutumia maigizo ya uhusika na mrejesho kwa kiasi kikubwa katika maandalizi na kurejea mahusiano na kazi zao.

- Elezea kwamba pale unapokuwa na sonona unaweza usijisikie kutoka na kufanya shughuli, lakini ukitoka una nafasi kubwa ya kujisikia vizuri.

MWEZESHAJI: Barbara, wiki yako ilikuwaje?

BARBARA: Hivyo hivyo. Sikujisikia kutoka nje na nilibaki nyumbani

MWEZESHAJI: Macho yako yanaonekana kuwa na huzuni unapoyasema haya. Je unahisi huzuni?

BARBARA: Ndiyo, ni hivyo, natamani mtu angekuja na kunitembelea ndani ya wiki. Tangu mama yangu alipofariki, hakuna mtu anayekuja tena.

MWEZESHAJI: Barbara, umesema mara ya mwisho ndugu zako walijaribu kukutembelea ila hukuweza hata kuwafungulia mlango.

BARBARA: Sikutaka kuonana na mtu yeyote wakati mama yangu amefariki...

MWEZESHAJI: Punde tumeongelea kuhusu mambo mawili muhimu. Barbara, kwa sasa unatamani kuwa na watu maishani mwako, ambapo ni dalili nzuri. Inatujulisha unajisikia nafuu katika hali yako ya sonona. Naamini kwamba ukiendelea kuonana na watu zaidi, hali yako ya sonona itaimarika zaidi. Pia kama alivyosema Fatima, watu wengine wanatamani kuwa kwenye maisha yako. Hii hakika ni habari njema. Hivyo tufikirie njia za wewe kuanza kuonana na watu zaidi. Je una mawazo yeyote? (Mwezes haji anaanza kufanya mchanganuo wa maamuzi (Mbinu ya 4) inayohusisha uchunguzi wa chaguzi.)

BARBARA (kwa mwezes haji): Labda unaweza kunipa wazo?

MWEZESHAJI: Kwa nini usiwaulize wanakikundi wenzako katika kikundi kuhusu maoni yao?

BARBARA: Je mna mawazo yeyote ya namna navyoweza kuanza kuonana na watu? Mama yangu hayupo nami tena. Alikuwa anawaalika binamu zangu na marafiki zake. Hivyo sikuwa mpweke.

SONIA: Wewe ni mtu mzuri, huna umbea au kuwa msumbufu, na watu wangependa kuwa nawe nyumbani kwao. Je unapenda kupika?

BARBARA (akicheka): Ndiyo napenda, ila kwa nini umeuliza?

SONIA: Kuna kikundi cha wasichana wadogo kama wewe wanaokutana Jumatano na kuwapikia yatima kwenye kituo cha jamii. Unaonaje ukienda?

FATIMA: Binamu yangu huwa anakwenda na anapenda hilo. Pia wanafundishana kufuma.

BARBARA: *Labda nitajaribu.*

MWEZESHAJI: *Huu ulikuwa wakati mzuri wa kikundi. Barbara aliomba kikundi kimsaidie, kikundi kikitika, na Barbara atazingatia kufuata maoni yao. Unajisikiaje Barbara?*

BARBARA (akitabasamu): *Najisikia vyema. Nawashukuru wote kwa kunisaidia.*

Katika hili, mwezeshaji amehusianisha hisia ya Barbara na maongezi chanya yaliyotokea kwenye kikundi. Hii ni njia sahihi ya kuonyesha uhusiano huu. Unaweza kuhitaji kujadiliana ujuzi mahususi baina ya watu unaoweza kumsaidia Barbara kuliendea kikundi la ufumaji na kuwaambia angependa kujiunga nao. Kufanya hivi unaweza kutumia mbinu ya 5 na kufanya igizo la uhusika kumsaidia Barbara kufanya hili.

SURA YA 6: MAPENDEKEZO KWA WAWEZESHAJI

6.1 Mapendekezo ya jumla

Mapendekezo ya kupangilia na kuendesha makundi

- Anza vikundi vyote na salamu ya siku zote
- Mwanzoni mwa kila kipindi (na iwapo itahitajika wakati wa kipindi) wakumbushe wanakikundi kwamba maongezi yatabakia kuwa siri na wana haki ya faragha.
- Jaribu kuwa na uzingatifu wa namna ya ukaaji. Ni vyema kila mwanakikundi, pamoja na mwezeshaji kukaa kwenye ngazi moja iwapo hilo linawezekana.

Mapendekezo ya mawasiliano mazuri

- Mara zote ongea kwa sauti rafiki
- Jaribu kuwatia moyo washiriki wa kikundi kuongea kwa uwazi kuhusu yale wanayofikiri na kuhisi, kwa kuuliza maswali ya wazi. Kwa mfano: *Unajisikiaje? Umekuwa unajisikiaje tangu tulipokutana mara ya mwisho?*
- Baada ya kuwasikiliza washiriki wa kikundi, unaweza kufupisha yale uliyoyaelewa kuhusu matatizo yao. Kwa njia hii, mshiriki wa kikundi atajua umesikia na kujaribu kuelewa matatizo yao. Mshiriki wa kikundi atakuwa na fursa pia ya kusahihisha iwapo hukulielewa tatizo kwa usahihi.
- Unapaswa kuonyesha unasikiliza kwa kutumia ishara ya mwili kama kumwangelia mtu wakati anaongea, kutikisa kichwa, kusema *mmh!*

Mapendekezo ya kufanya kazi na wanakikundi wa TBW ya Kikundi

- Watie moyo wanakikundi kuelezea hizia zao kuhusu matatizo, hata wakati hisia hizo zinaumiza.
 - Kwa mfano: *Inaweza kuwa vigumu sana kuelezea hisia zinazokusumbua, lakini hili husaidia. Jitahidi kutuelezea namna unavyojisikia. Upo salama hapa kwenye kikundi.*
- Pata taarifa kutoka kwa wanakikundi zitakazosaidia kuelewa matatizo waliyonayo kwenye maisha yao. Fanya hivi kwa kuuliza maswali ya aina hii yafuatayo:
 1. Uliza maswali ya *moja kwa moja*, kama vile:
 - *Unaweza kunielezea kuhusu watoto wako?*
 - *Watu gani ni wa muhimu katika maisha yako?*
 - *Umeonana na nani kwa wiki hii?*
 2. Uliza maswali ya wazi, kama vile:
 - *Nielezee kuhusiana na hali yako ya sonona na unafikiri ilianza lini?*
 - *Ni sababu zipi zimepelekea kujisikia huzuni kwa wiki hii?*
- Watie moyo watu kuelezea hisia zao, ikijumuisha hasira, huzuni, hatia, na aibu. Zifanye hisia hizi kuonekana za kawaida (kwa mfano: *Ni SAWA kupatwa na hisia ya hasira katika hali hii, ni jambo ambalo hutokea kwa watu wengi*).
- Tengeneza uhusiano kati ya mawazo na hisia za mtu pia kati ya dalili na kile kinachoendelea katika maisha yao. Kwa mfano:

- *Hivyo inaonekana tangu upoteze ardhi yako, umekuwa ukifikiria kukosa tumaini na hakuna unaloweza kulifanya. Hili linakufanya ushindwe kulala na kujisikia kama umeiangusha familia yako.*
- Onyesha mfanano wa hisia na matatizo miongoni mwa wanakikundi, lakini pale tu ambapo tatizo litakuwa limeshirikishwa na wanakikundi. Kwa mfano:
 - *Hapa naona namna Rita na Jessica kwa pamoja wanavyojisikia huzuni kwa sababu ya matatizo ya mahusiano yao nyumbani.*
- Chunguza na uliza namna wanakikundi wanavyoathiriwa na watu wanapoyajadili matatizo yao.
- Onyesha namna mtu mmoja alivyomsaidia mwingine
- Iwapo wanakikundi hawataki kuongea au kushiriki mjadala, unaweza usijue kwa nini na unaweza kujisikia hauko huru. Ni muhimu kuliongelea hili wakati wa usimamizi.
- Watie moyo wanakikundi kufanya zoezi la njia mpya za utatuzi wa matatizo ndani ya kikundi.

Mapendekezo mengine ya kuongea na wanakikundi

- Jaribu kuepuka kutoa ushauri kadri iwezekanavyo na mara zote sikiliza, kabla ya kutoa ushauri.
- Ni muhimu kuchunguza iwapo wanakikundi wana matatizo yanayofanana kwa kipindi cha nyuma na namna walivyoweza kuyatatua, kuliko kutoa ushauri wako binafsi.
- Omba kikundi kitoe maoni na mtie moyo mwanakikundi kuyazingatia haya au kuja na mitazamo yao binafsi. Iwapo kuna mwanakikundi mwingine ana tatizo linalofanana, chunguza kama kuna uchaguzi wowote kwake utakaoweza kufanya kazi kwa mwanakikundi mwingine.
- Iwapo una wazo la kushauri, lielezee kama umewahi kulisikia kutoka kwa wengine, na sio kwa kumwambia mtu anatakiwa kufanya nini. Kwa mfano:
 - *Nimewahi kusikia kwamba baadhi ya watu walipowashirikisha wenzi wao namna wanavyojisikia iliwasaidia*
- Mwezeshaji sio rafiki. Hata hivyo ni mtu ambaye anasikiliza pasipo kukaripia au kukosoa, na anayesaidia kile mwanakikundi anachosema.
- Wanakikundi wanaweza kukufuata nje ya vipindi kwa ajili ya ushauri juu ya matatizo yao. Ni muhimu kujaribu kulipa mipaka hili na kutojaribu kutatua matatizo yao yote, kwani hili litapelekea kujihisi kuzidiwa na kazi au kuwa na msongo. Jitahidi kuweka mipaka ya msaada unaoutoa kwa wanakikundi ndani ya kikundi. Kwa mfano, unaweza kusema hivi:
 - *Pole kwa lililokupata wiki hii. Naweza kukuomba ulilete hili kwenye kipindi chetu kijacho cha kikundi, ili kikundi kiweze kukusaidia. Labda kwa sasa unaweza kufikiri juu ya kitu au mtu anayeweza kukusaidia katika hili?*
- Mwishoni mwa kila kipindi andaa muhtasari kwa kila mwanakikundi. Fanya marudio ya muhtasari huu kabla ya kipindi kijacho ili uwe na ufahamu wa nini atakachokifanyia kazi kila mwanakikundi ndani ya wiki. Hili litasaidia kujua litakalotokea kwa kila mwanakikundi na litakufanya uwe na ujasiri zaidi katika wajibu wako.

- Wakati mwanakikundi anazungumza kuhusu jambo fulani ambalo halionekani kuwa na muunganiko na sonona au ambacho sicho wanakikundi wanachokifanyia kazi, rejesha kundi kwenye kiini cha jambo husika. Kwa mfano:
 - *Huu ni mjadala wenye mvuto, lakini tuongeele kwanza mambo yanayohusiana na hali ya sonona ya wanakikundi ili tuweze kumsaidia kila mmoja wetu.*

6.2. Changamoto za kawaida

6.2.1 Mwanakikundi anakataa kuongea

Hili ni tatizo la kawaida, hususani katika hatua za mwanzo za vipindi vya TBW ya Kikundi. Watu wengi ambao hawaongei mwanzoni mwa vipindi huanza kuongea pindi wanapokuwa huru zaidi kwenye kikundi. Hii ni kawaida hususani kama tatizo la mtu ni upweke na kujitenga na jamii.

Iwapo mpaka kipindi cha 3 au 4 mtu bado haongei, unaweza kuonana nao baada ya kipindi ili kujua sababu. Watu wengine wanaweza kujisikia aibu au fedheha kuhusu matatizo yao ama pengine wana hali ya juu ya sonona kiasi cha kushindwa kushirikisha. Fanya hisia hizo zionekane za kawaida na umtie moyo huyo mtu kwa kushirikisha ndani ya kikundi. Wakati wa kikao cha faragha unaweza panga na mwanakikundi jambo wanaloweza kuliongelea kwenye kipindi kijacho na kufanya mazoezi ya namna watakavyoongea (Mbinu ya 5: kuigiza uhusika).

Wakati wote, angalia fursa za kuwajumuisha wanakikundi walio kimya kwenye mjadala. Wakati mtu mwingine anapoongelea tatizo linalofanana na lao, unaweza kuwajumuisha kwenye kikundi kwa kuwaalika kutoa maoni juu ya kile kilichosemwa. Ni muhimu kuwauliza maswali ambayo hayahitaji majibu rahisi ya “ndiyo” au “hapana”. Ni vizuri “kumwalika” mtu kusema chochote na kamwe usiwafanye wahisi wamelazimishwa. Na hii ni muhimu zaidi hasa katika vipindi vya mwanzo. Kwa mfano:

MWEZESHAJI: *Mary, nakumbuka ulisema kwenye kikundi ya kuwa una tatizo linalofanana na la Jasmine. Hivi punde ametuambia ya kwamba amejaribu kila kitu ili kuyafanya mambo yawe mazuri. Je unaweza kutueleza juu ya namna ulivyopambana na namna ulivyojaribu kufanya? Iwapo hapana, ni sawa tu pia.*

6.2.2 Mwanakikundi hawaachi wengine waongee

Hili linaweza kuwa tatizo kwa vipindi vichache vya mwanzoni, lakini baada ya wanakikundi wengine kuwa huru zaidi kuongea katika kikundi, wale wanaoongea zaidi hawawezi kupata nafasi nyingi za kuongea.

Unaweza kulazimika kumkatisha mwanakikundi anaeongea zaidi katika kikundi. Unahitaji kufanya hivyo endapo mtu anaongea sana juu ya jambo fulani na wanakikundi wengine wanaonekana kukosa shauku au wakati mtu anapoanza kurudiarudia anachosema. Kwa mafano:

MWEZESHAJI: *Robert, unachokisema ni muhimu sana na ningependa kusikia zaidi kuhusu hilo. Kwa bahati mbaya, nitahitaji kukukatisha kwa sasa ili wanakikundi wengine wapate nafasi ya kuongelea yale yaliyoenda vizuri na matatizo yao*

yamekuwaje tangu tulipoonana mara ya mwisho. Yamkini utapenda kusikiliza kile wengine wanachosema na pengine kuona kama una maoni yoyote kwa ajili yao.

6.2.3 Mwanakikundi ana mawazo ya kujiua

Hili ni tatizo kubwa, na utalazimika kulizingatia wakati unapofanya kazi na watu wenye sonona.

Sikiliza kwa umakini neno lolote litakalosemwa lenye mawazo ya kujiua wakati wa ufunguzi wa kila kipindi pale wanakikundi wanapoelezea hali ya hisia zao kwa wiki iliyopita. Iwapo mwanakikundi anasema anajisikia vibaya sana, uliza maswali yenye kudodosa zaidi. Usiogope kuuliza kuhusu kujiua. Ni dalili ya sonona ambapo kutokana na uzito wake ni lazima itazamwe kama ipo. Kuna dhana ya kwamba, unapouliza kuhusu masuala ya kujiua unafanya mtu afikirie zaidi kujaribu kujiua- lakini hii si kweli. Badala yake, kuongelea suala hilo kunaweza kumsaidia mtu kupata msaada anaouhitaji.

Maelezo kwa utumiaji tofauti

Ni muhimu kuwaambia wanakikundi kutohukumu, kama vile kuchukulia suala la kujiua kuwa kosa la jinai au ukosefu wa maadili, badala yake wakumbushe kuwa ni dalili ya kawaida ya sonona na kwamba mtu anaposhirikisha wengine namna anavyohisi anahitaji msaada.

Kwa mfano:

GEORGE: *Nilikuwa na wiki mbaya sana. Hakuna lililokuwa zuri. Nilibaki kitandani tu na sikuweza kula.*

MWEZSHAJI: *George, unaonekana unajisikia vibaya wiki hii. Je unahisi kuwa ni afadhali kama usingekuwa hai?*

GEORGE: *Ndiyo. (Kama haongezei neno lolote, unatakiwa kuuliza maswali zaidi)*

MWEZESHAJI: *Je umefikiria suala la kujidhuru mwenyewe? (kama jibu ni ndiyo, endelea kuulizia taarifa za kina Zaidi.) Je, umepanga namna ambavyo utajidhuru mwenyewe?*

GEORGE: *Ndiyo. Naweza nikanywa sumu.*

MWEZESHAJI: *George, Ahsante kwa kufunguka na kutuamini kwa taarifa hizi. Nimefurahi umefanya hivyo maana sasa tunaweza jaribu kutafuta namna ya kukusaidia. Pia nitaongea nawe baada ya kipindi kuona kama unahitaji chochote cha kukusaidia.*

Iwapo mwanakikundi ana mawazo au mpango wa kujidhuru, unahitaji kuonana nao mara tu baada ya kipindi. Unatakiwa kufuata mwongozo wa Kiambatisho namba 2 ili uweze kufahamu iwapo wana mipango ya kukatisha uhai wao siku za karibuni.

Iwapo mwanakikundi ana mipango ya kukatisha uhai wake siku za karibuni, basi wewe au mtu mwingine yeyote atalazimika kukaa nae. Usimuache huyo mtu peke yake. Wasiliana na msimamizi wako na kupanga namna ya kumsaidia ili huyo mtu asiweze kujidhuru au kujiua.

Mara nyingi wanafamilia wanaweza kuwa msaada katika kuhakikisha huyo mtu anabaki salama. Njia zozote za kujidhuru (ikiwemo dawa za wadudu, dawa za hospitalini, visu au namna zozote za kienyeji za kujiua) zinatakiwa kuondolewa ili mtu asiweze kuzitumia. Mtu anatakiwa kuangaliwa kwa umakini muda wote (kama saa 24 za siku) mpaka pale atakapokuwa hana uthibitisho wa nia ya kujiua.

Ni muhimu kuwakusanya walezi, marafiki, watu wengine wanaoaminika na rasilimali nyingine za kijamii ili kufuatilia na kumsaidia mtu endapo ana mipango ya kukatisha uhai wake siku za karibuni. Waelezee uhitaji wa kumfuatilia muda wote wa saa 24 za kila siku. Hakikisha kuwa wana kuwa na mpango madhubuti wenye kutekelezeka (mfano: nani anamfuatilia mtu husika na kwa wakati gani katika siku).

Unatakiwa pia kutoa msaada kwa mwanakikundi yeyote ambaye ana mawazo ya kujiua, hata kama hana mpango wa kukatisha uhai wake siku za karibuni. Inakubalika zaidi kuwa na mjadala wa namna hii na mtu mmoja mmoja.

- Usianze kwa kutoa suluhisho muhimu kwa matatizo ya mtu. Badala yake, jaribu kuamsha matumaini. Kwa mfano: *Watu wengi walioko kwenye hali ya kufanana na hii - hisia za kukosa tumaini, kuona bora wangekuwa wamekufa – wamekuja kugundua ya kuwa kuna tumaini, na hisia zao zimeimarika kadiri muda ulivyoenda.*
- Msaidie mtu kuzitambua sababu za yeye kubaki hai na muulize nani au nini vimewasaidia kwa kipindi cha nyuma. Tafuteni suluhisho la matatizo kwa pamoja.

6.2.4 Mwanakikundi amekuja kwenye kikundi akiwa amelewa pombe au dawa za kulevya

Hili linaweza kuwa ni tatizo la kawaida, hususani katika vikundi vya wanaume. Watie moyo wanakikundi kuepuka kunywa pombe au kutumia dawa za kulevya kabla ya kipindi, ili waweze kupokea kile ambacho kundi na wanakikundi wenzake wanakusudia kuwapa na ili pia wawe katika hali nzuri kifikra kwenye kuwasaidia wanakikundi wengine. Watu wanapotumia pombe au dawa za kulevya mara nyingi si rahisi kubadili tabia zao ili waweze kuhudhuria vipindi vya TBW ya Kikundi. Iwapo mara kwa mara mtu anahudhuria vipindi akiwa amelewa, endelea kumtia moyo pasipo kumhukumu, asiwe anakunywa pombe au kutumia dawa za kulevya kabla ya vipindi. Iwapo tabia ya mtu ni ya uharibifu au maoni yake hayana msaada kabisa au yana madhara kwa wanakikundi wengine, jaribu kumfanya mwanakikundi mwingine kusema moja kwa moja juu ya madhara yatokanayo na uharibifu kwenye kikundi na kuelezea matamaniao yao ya kuwa mhusika asingehudhuria vipindi akiwa amelewa pombe au madawa ya kulevya.

6.2.5 Kuna uvumi kwenye jamii juu ya kikundi

Wakati mwingine, watu katika jamii wanaweza kuwa na mawazo hasi kwamba kuna kitu cha hatari juu ya yanayoendelea katika kikundi. Kwa mfano: uvumi unaweza kuanza ya kwamba kikundi cha

wanawake wanawashawishi wanawake kuwaacha waume zao au kwamba kikundi cha wanaume kina ajenda za siri za kisiasa: au kwamba wanakikundi wanapata zawadi maalumu na watu wengine kwenye jamii hawazipati. Watie moyo wanakikundi kuwaelezea watu wengine malengo ya kikundi na kinachoendelea katika mikutano - lakini pasipo kueleza ama kuwajadili kwa kina wanakikundi husika.

6.2.6 Wanakikundi wanataka kuwaleta watoto au marafiki zao

Wanakikundi wanaweza kutaka kuwaleta ndugu au marafiki kwenye kikundi kwasababu wanaona kikundi kimewasaidia na wangependa wengine wapate msaada huo. Wakati mwingine wanaweza kutaka waje na watoto wadogo kwasababu hawana ratiba mbadala wa malezi kwa ajili yao. Hata hivyo, kuwaleta watoto au marafiki mara nyingi kunawafanya wanakikundi wengine kukosa uhuru wa kushirikisha mawazo yao na kuhisi hatari ya usiri wao kuvunjika. Kwa sababu hii, hakuna mtu mwingine atakayehudhuria kikundi, isipokuwa watoto wachanga na wale wenye umri chini ya miaka 2.

Mwezeshaji anatakiwa kukusudia kusaidia kikundi katika kujadili juu ya kuwaalika wengine kuhudhuria kikundi, kwa matumaini kwamba kikundi chenyewe kitalitambua hili kama ni tatizo. Hii ni nzuri zaidi kuliko kuwaambia tu ya kuwa jambo hili haliruhusiwi. Mtu anapouliza iwapo kama wengine wanaweza kuja, ongea na kikundi moja kwa moja juu ya jambo hili ili kuwapa nafasi wanakikundi kutoa maoni yao. Kwa mfano:

MWEZESHAJI: Annet ametoa wazo la kuleta wanafamilia katika kikundi. Kuna yeyote anayekubaliana na hili?

JASMINE: Nadhani ni wazo zuri

MWEZESHAJI: Kwanini ungependa iwe hivyo?

JASMINE: Kama mume wangu angekuwepo hapa, angeweza kuona kuwa si mimi tu niliye na sonona.

ANNET: Hicho ndicho ninachofikiri pia

MWEZESHAJI: Kuna mwingine yeyote ambaye hapendelei watu wasio wanakikundi kuhudhuria?

ALICE: Sipendelei kuwa na familia yangu hapa. Nisingependa kuongea mbele yao.

MWEZESHAJI: Ni kawaida kwa baadhi ya wanakikundi kupendelea kuja na watu wao muhimu kwenye kikundi. Lakini uwepo wa wageni unaweza sababisha matatizo kidogo. Kikundi kinaweza kuwa kikubwa sana na kuwanyima nyinyi muda wa kuongea. Kama Alice alivyosema, wengi wenu hamtakuwa na uhuru wa kuongelea matatizo yenu, mbele ya wasio wanakikundi. Hiki kikundi kipo kwa ajili ya kuwasaidia kujifunza njia mpya za kutatua matatizo yenu na kuyafanyia kazi nje ya kikundi. Jasmine, nataka uendelee

kuongea na wanakikundi juu ya nini unaweza kufanya ili kukusaidia kumuonesha mumeo kuwa ni kweli unasongwa na sonona na sio uvivu tu.

Huu ni mjadala muhimu na ikiwezekana utaendelea tu hata kwa muda mrefu mpaka pale ufumbuzi upatikane.

6.2.7 Mwanakikundi anataka kuacha kuhudhuria

Ni kawaida kwa wanakikundi kutamani kuacha kuhudhuria kikundini. Hii hutokea zaidi mwanzoni mwa vipindi, pale wanakikundi wanapogundua kuwa hakuna msaada wa vitu, au wanakikundi wanapokuwa hawapo huru kuwa pamoja, kuongelea kuhusu maisha yao na hisia zao hususani kama wanatoka katika jamii moja au kama wanaishi jirani. Kama mwanakikundi atakufuata nje ya kikundi kujadili hii, waulize kuhusu tatizo hilo katika mkutano wa kipindi kijacho. Wafanye wanakikundi watambue kuwa yawezekana kuna baadhi ya wanakikundi katika kikundi ambao wanafikiria kuacha pia.

Jaribu kuwafanya watu waseme sababu za wao kutaka kuacha. Inaweza kuwa vigumu kwa wao kuliongelea hili kwenye kikundi kwasababu tayari hawapo huru na wasingependa kuwafanya wengine wakasirike au kuwavunja moyo. Kama hawawezi kuliongelea hilo katika kundi, unaweza kuliibua tatizo pasipo kuwataja wanaotaka kuacha.

MWEZESHAJI: *Kuna mtu katika kikundi ameniambia kuwa anataka kuacha kikundi. Ningependa wote kwa pamoja tumsaidie huyu mtu kubaki. Je kuna mtu mwingine aliyejisikia hivi?*

ALICE: *Wiki iliyopita wakati naongelea namna ninavyojisikia huzuni, nilitaka kujitoka. Ilikuwa ngumu sana kwangu. Lakini baada ya siku chache nilijisikia ahueni na nikaamua nirudi leo, lakini bado ni ngumu kuelezea kwa hapa.*

MWEZESHAJI: *Ahsante Alice kwa kutuambia hili. Nafahamu kuwa inaweza kuwa ni ngumu kuwa katika kundi, lakini nafurahi umerudi leo na kuweza kutuambia hisia zako. Wakati mwingine tunapoongelea matatizo yaliyo katika maisha yetu tunajisikia vibaya zaidi na hatupendi kuendelea kuyaongelea. Lakini namna ya kuacha kusunoneka ni kuendelea kuyaongelea matatizo yaliyopo katika maisha yako yanayo kufanya ujisikia namna hiyo na kuendelea kujaribu njia mpya za kukabiliana na matatizo yako. Nafurahi kuwa tunaweza kuongelea juu ya hisia zako za kutaka kuachana na kikundi na ningependa kila mmoja kujua kuwa ni muhimu kuongelea vitu kama hivi katika kundi, hapa ni mahali pa sisi kuongelea hisia zetu zote.*

SURA YA 7: MIFANO YA VISA VYA MAENEO YA MATATIZO YA TBW

7.1 Majonzi

Kisa cha 1: Paula ni mwanamke mwenye umri wa miaka 20 ambaye hivi karibuni amepatwa na vifo vya wanafamilia wa karibu. Miaka miwili kabla ya kuanza kuhudhuria kikundi cha TBW

mume wake alifariki kwa ugonjwa wa kifua kikuu na miezi kumi na moja kabla ya hapo alifiwa na mtoto wake mdogo wa kike. Paula hakuweza kukabiliana na vifo vyao. Alikuwa akilia kila siku na hakuweza kuwalea vizuri watoto wawili waliobakia; alikuwa hali chakula na hakuweza kuihudumia vizuri nyumba yake, alijihisi kuwa hana thamani na aliamini kuwa hakutakuwa na furaha tena kwa siku za mbeleni. Alisema kwamba mume wake alipofariki hakuweza kulia kwasababu hakuwa na muda wa kumlilia; alipatwa na bumbuwazi baada ya mtoto wake wa kike kufariki. Ndugu wa mumewe walichukua sehemu kubwa ya mali yake, marafiki walipomtembelea hakutaka kuongea na haraka sana alitafuta namna ya kuwafanya waondoke. Muda mwingi alikaa nyumbani. Paula alikuwa na hofu kuwa yawezekana naye atakufa na kuwaacha watoto wake wengine bila ya wazazi. Mwezeshaji alilibainisha tatizo lake kuwa ni majonzi ya kufiwa. Hakupitia kipindi cha maombolezo ambacho huchukuliwa kuwa ni cha kawaida katika utamaduni wake kwa vifo vyote viwili. Ilikuwa ni kazi ya mwezeshaji kumsaidia Paula kuomboleza vifo vya watu hawa muhimu. Hili lilifanyika kwa kumsaidia kuelezea mazingira ya vifo, namna alivyojifunza kutoka kwenye kila tukio, nyakati nzuri za uhusiano wake na mume wake na namna walivyokutana, kipindi alichianza kuumwa na pia kuongelea kuhusu mtoto wake. Alisaidiwa pia kupata watu na shughuli ambazo zingeweza kumfariji na kuona kama angeweza kurudishiwa baadhi ya mali ambazo alizipenda zaidi miongoni mwa zile zilizochukuliwa baada ya kifo cha mumewe.

Kisa cha 2: Jihane alikuwa mwanamke aliyeolewa katika miaka ya 60 na aliishi na mumewe huku akiwa na sonona. Baada ya awali kusita sana kujiunga na vipindi vya kikundi baadaye alikubali. Familia yake ilikumbwa na kifo cha kwanza kilichotokana na ugonjwa wa UKIMWI mwaka 1990 na mpaka kufikia mwaka 2002 alikuwa amepoteza watoto 4 kati ya watoto wake 8 waliokuwa wakiishi jirani. Mwaka 2003, mtoto wake mkubwa wa kiume anayeishi sehemu nyingine alipotea na baada ya muda mfupi akapata taarifa kuwa binti yake aliyekuwa ameolewa ambaye pia alikuwa akiishi mbali amefariki. Hakuweza kujua ni nini hasa kilichotokea na hakuwahi kuuona mwili wa kijana wake. Yeye na mume wake walikuwa wamewasomesha watoto wao mpaka ngazi ya elimu ya vyuo vikuu na wengi wao walikuwa wategemewa kwa familia zao na wazazi wao ambao umri wao ulikuwa umekwenda. Wakati wa hatua za mwanzo za kuwa katika kikundi, alitumia muda mwingi kulia na kueleza kidogo juu ya matatizo yake na kutochangia chochote katika mijadala ya masuala ya wanakikundi wengine. Alikuwa akiongea taratibu na iliripotiwa kuwa alikuwa na matatizo ya kupata usingizi, kutembea na kula, alikuwa akisumbuliwa na tatizo la kupoteza kumbukumbu, alikuwa akijisikia kuchoka kihisia, mwenye hofu, huzuni na hasira sana. Alisema kuwa anaumwa ila hajui anachoumwa. Mwezeshaji akalibaini tatizo la Jihane kuwa ni majonzi ya kufiwa.

Wakati wa awamu ya pili ya vipindi, alianza kuongea kuhusu mapito yake. Kwa kutiwa moyo, faraja na kusaidiwa na kikundi aliweza kuelezea hadithi yake. Alieleza namna alivyokuwa kama “zuzu” kwa miaka mingi, namna alivyokuwa akilia kila siku nyumbani na kumkera mume wake kiasi cha kushindwa kufanya shughuli za kilimo. Alieleza namna alivyohangaika kutengeneza mazulia kutokana na kukosea kuchanganya rangi. Pia alieleza namna alivyoona maisha yameshindikana. Watoto wake wawili waliosalia pamoja na wajukuu zake waliacha kumtembelea kutokana na kumwona kuwa ameshindikana.

Baada ya majuma kadhaa, alianza kubadilika kimwenendo na tabia, na kuanza kuelezea uhusiano wake na kila mtoto wake na mazingira ya vifo vyao. Akaanza kuvikubali vifo vyao na mabadiliko katika maisha yake kwakuwa tayari walikuwa wamekwisha fariki. Akaanza kutabasamu, kujenga urafiki na kuchangia hoja kwenye mijadala ya kikundi. Baada ya kushirikishana na wanakikundi

na kuwasikia wengine yale waliyoyapitia akagundua kuwa kumbe si yeye pekee aliyepoteza wapendwa wake. Mpaka mwisho wa vipindi alikuwa amebakiwa na dalili chache za sonona. Akafufua shughuli yake ya kutengeneza mazulia (mara hii pasipo kuchanganya rangi vibaya).

Katika mchakato wa kupanga malengo na kuwasikiliza wanawake wadogo katika kikundi akagundua ya kuwa pamoja na kufiwa na watoto wake bado ana jukumu la kuwaongoza wanawake wadogo yeye kama mwanamke wa makamo. Alichagua kuwa mwalimu wa kuwafunda hekima wanawake wadogo ndani ya kikundi na katika jamii kwa ujumla. Alionekana kufurahia haya majukumu mapya.

Kisa cha 3: Simon ni mzee, alikuwa akiomboleza kifo cha kijana wake aliyekuwa msaada wake wa pekee. Simon akaamua kujiunga na kikundi kwa matumaini ya kupata msaada wa vitu. Alielezea kuwa chanzo cha sonona yake ni majonzi ya kufiwa pamoja na kukosekana kwa msaada kutoka kwa kijana wake. Vitu vya kijana bado vilikuwa mji wa mbali lakini baba hakuwa na fedha za kwenda kuvichukua kitu kilichomfanya ajisikie vibaya zaidi. Lengo lake lilikuwa ni kukusanya vitu vya mwanae vilivyokuwa mjini, kufanya utaratibu wa msiba na kisha kuendelea na maisha yake. Wanakikundi wakashauri kuwa anatakiwa aende mjini akauze chochote ili apate fedha ya kulipia usafiri wa vitu vya mwanae. Simon akaukubali ushauri na kuutekeleza. Alijisikia kulia mara baada ya kurudi katika kikundi na kuelezea namna alivyofanikiwa kuchukua vitu vya mwanae na namna ambavyo kikundi kilikuwa msaada mkubwa kwake. Mwisho wa vipindi, dalili za sonona zilikuwa zimekwisha, alijisikia vizuri na alionekana kukabiliana vyema na mabadiliko yake ya kimaisha.

7.2 Mkinzano

Kisa cha 1: Carol alikuwa mwanamke mwenye miaka 32, mwanandoa na mwenye watoto 4. Tangu alipoumwa miezi 9 iliyopita, hakuweza kuwatunza watoto wake, mume wake, nyumba yake, kama ilivyokuwa hapo awali. Alikuwa akichoka haraka na kuumwa mara kwa mara kiasi cha kushindwa kuinuka kitandani. Carol na mumewe wakawa wanabishana mara nyingi katika kipindi cha miezi kadhaa. Mumewe alimkosoa kwasababu nyumba ilikuwa chafu, chakula cha usiku kilikuwa hakipikwi na hakuwa akijitambua. Hakuonekana kuelewa kuwa mkewe alikuwa akijisikia vibaya na alitaka kumuacha. Hapo zamani walikuwa na furaha, lakini sasa walikuwa wakibishana na hawasilizani. Carol alihisi kukata tamaa, alikuwa akilia kila siku, alikuwa hali chakula, halali usingizi, alikuwa na hasira muda wote na alihisi anawaangusha watoto wake na mume wake. Carol alikuwa na sonona, ambayo ilianza wakati alipoumwa ambapo hakuweza kufanya kazi zake kama mke na mama. Mwezeshaji akamsaidia Carol kufikiria namna ya kuongea na mume wake ili aweze kumuelewa namna alivyoumwa na jinsi ilivyoathiri uwezo wake wa kufanya kazi, na pia kumweleza kuwa anapata msaada kukabiliana na sonona. Matokeo yake ni kwamba sonona yake ilipungua kwa kiasi kikubwa.

Kisa cha 2: Wanakikundi wengi wa kundi la TBW katika kijiji fulani walikuwa ni wanaume ambao walikuwa wakinywa pombe sana. Kwa muda mrefu waliongelea matatizo ya kiuchumi: hakuna pesa, hakuna kazi, hakuna chakula na hakuna ada za shule. Hawakuongelea matatizo katika mahusiano yao. Lakini hilo lilibadilika katika kipindi cha 6 kwa mwanaume mmoja. Alianza kuongelea matatizo ya kifamilia ambayo yalikuwa yanaathiri hisia zake. Alikiri kuwa ana matatizo na mkewe: ameishi kwenye ndoa kwa miaka 5 lakini mke wake haoneshi kuvutiwa naye au

kumpenda; na hilo lilimsumbua sana. Haraka wengine walikuja na mapendekezo na kutoa msaada. Wengine walisema wana matatizo yanayofanana na hayo. Wengine walishauri kuwa atafute msaada kutoka kwa wazee wa kijijini na kuomba ushauri. Baada ya wiki moja mwanaume alikuja katika kipindi huku akitabasamu. Baada ya kile kipindi cha mwanzo alienda kuwaona wazee ambao walimpa ushauri. Hakutaka kuelezea ushauri huo kwa wanakikundi, lakini ilionyesha dhahiri kuwa aliufanyia kazi. Kwenye hitimisho, sonona yake ilitoweka kabisa.

7.3 Mabadiliko ya kimaisha

Kisa cha 1: Rosa alikuwa mwanamke mwenye miaka 40 na mama wa watoto 3. Mwaka uliopita yeye na familia yake walihamia kijiji cha jirani na sonona yake ilianza kwenye kuhama. Awali alikuwa na furaha kwasababu mume wake alikuwa amepata kazi bora yenye kumlipa zaidi. Kwa miezi 7 kabla ya kujiunga na kikundi cha TBW, hakuwa na furaha kama aliyokuwa nayo pale awali alipohama. Aliwakumbuka rafiki zake wa zamani na hakuishi ukaribu na watu wengine wanya. Katika mji wake wa awali aliweza kuwaona dada zake na mama yake kila siku lakini tangu alipohama aliwaona mara moja tu. Mume wake hakuwepo nyumbani kwa muda mwingi kama ilivyokuwa awali alipokuwa na kazi ya mwanzo. Kwa sasa alifanya kazi kwa masaa mengi. Rosa alijikuta kwamba alikuwa na hasira zaidi tofauti ilivyokuwa mwanzo. Muda mwingi alijisikia huzuni, hakuwa na nguvu na hakuweza kupata usingizi nyakati za usiku. Alitaka kurudi kwenye makazi yake ya zamani. Mwezesaji alijaribu kumsaidia Rosa kuelewa uhusiano uliopo baina ya hali yake ya sonona na kuhama kwake; kuomboleza maisha yake ya awali yaliyopotea, kutafuta namna na kuendelea kuwasiliana na ndugu zake na kisha kutafuta namna ya kutengeneza marafiki wanya. Baada ya matibabu Rosa hakuwa na sonona tena.

Kisa cha 2: Eyas, mtu mwenye umri wa kati katika kijiji kidogo alikuwa na biashara yake lakini ilifilisika miaka 10 iliyopita. Akajaribu tena lakini akashindwa. Katika hali hii alijihisi hana maana, ni kama amefeli na akawa na sonona. Alijiunga na kikundi kwa lengo la kukabiliana na hali yake ya sonona na kupata kitu cha kufanya. Wakati wa awamu ya mwanzo ya tiba, alikuwa kimya lakini alionyesha umakini na alisikiliza kwa makini wengine walipo shirikisha matatizo yao. Aliona hali yake ya sonona kuwa imeendana kabisa na ugumu uliotokana na kushindwa kwa biashara yake, ambao umevuruga maisha yake na kumuacha akiwa hana chochote cha kufanya kijijini. Baada ya muda dalili za sonona zilipungua na alijisikia ahueni, japo bado alikuwa na siku nzuri na mbaya pia, alijisikia vizuri baada ya kugundua kuwa wanakikundi wengine walikua na kile alichona kuwa wana matatizo makubwa akilinganisha na ya kwake. Alitambua kuwa kuendelea kuishi kijijini kulizidi kumchanganya. Wakati akijadili namna mbadala katika kikundi aliamua kuwasiliana na mmoja wa marafiki zake wa zamani na kumuelezea tatizo lake. Rafiki yake huyo wa zamani alikubali kumsaidia kuanza biashara mpya na akaanza biashara mji wa jirani huku akiendelea na vipindi. Akiwa amefikia nusu ya vipindi vya matibabu akakijulisha kikundi kuwa biashara yake inaendelea vizuri na hana muda tena wa kuendelea kuhudhuria. Eyas hakumalizia vipindi vyote lakini wakati alipoondoka, dalili nyingi za sonona alizokuwa nazo zilikuwa zimekwisha.

7.4 Upweke/kujitenga

Kisa cha 1: Kayla alikuwa mwanamke mwenye umri wa miaka 68 aliyekuja kutaka msaada kwasababu alikuwa akijisikia upweke baada ya dada yake kufariki miaka 3 iliyopita. Wakati akisema kuwa ana mkumbuka dada yake ilionekana dhahiri kuwa hali yake ya sonona ilihusiana

na tatizo la kushindwa kujumuika na sio majonzi. Kayla alisema kuwa dada yake alikuwa ndiyo rafiki yake wa pekee.

Historia ya maisha ya awali ya Kayla ilionekana kuwa ni muhimu kuijua kwani alipokuwa na umri wa miaka miwili alipata ajali iliyosababisha kupoteza mguu wake mmoja, alikaa hospitali kwa muda wa miaka 4 na alipotoka na kurudi nyumbani hakuweza kwenda shule. Rafiki yake wa pekee na wa kujumuika naye alikuwa ni dada yake tu, anakumbuka namna walivyokuwa wakihudhuria matukio mbalimbali ya kifamilia akiwa na dada yake. Kayla alipenda kutoka lakini ni pale tu akiwa na dada yake. Dada yake alikuwa akiongea na watu wakati yeye Kayla alikuwa msikilizaji tu. Kwake hii ilitosha kukidhi hitaji la kujumuika. Hakuwahi kuolewa au hata kuwa katika mahusiano kwasababu alidhani kwamba watu wengine wangemuogopa au kumwona karaha kutokana na ulemavu wake.

Kayla hakuwa huru kuhudhuria vipindi vya kikundi cha TBW kwasababu alikuwa anaogopa kuwa karibu na watu wengine na kuongea. Ingawa alijihisi upweke, kwa kiasi fulani alikuwa na hamu ya kujaribu. Katika vipindi vya awali vya mtu mmoja mmoja mwezeshaji alimhakikishia kuwa halazimiki kuongea mpaka atakapojisikia kuwa yuko tayari.

Katika vipindi vichache vya mwanzo, Kayla alikuwa kimya. Mwezeshaji hakumlazimisha kuongea katika kundi, lakini alimfanya ajue kuwa ushiriki wake unakaribishwa pindi atakapohisi yupo tayari. Wanakikundi wengine walianza kuongea kuhusu hali zinazochangia wao kuwa na sonona. Waliuliza na kupata msaada, mawazo kutoka kwa wanakikundi juu ya namna ya kukabiliana na hali hizo na namna ya kuwa na mahusiano katika namna tofauti. Kayla hakuweza kutoa mchango wowote wa mawazo lakini aliendelea na vipindi. Hata hivyo hali yake ya sonona haikubadilika. Wakiwa nusu ya vipindi vya kikundi, wanakikundi wengine wakaanza kumwambia ajumuike nao katika vikao vya kikundi. Mwanzoni Kayla hakuweza kwenda, mara zote alisema ana vitu vya kufanya, kitu ambacho mwezeshaji alijua kuwa si kweli, japo aliamua kutobishana naye. Mwezeshaji alipatwa na hisia kuwa Kayla hakuwa akionesha maendeleo yoyote katika kujenga mahusiano.

Mapumziko muhimu yalikuwa yakikaribia katika wiki iliyokuwa inafuata na wanakikundi walikuwa wanazungumzia namna wanavyojiandaa kwa kufanya mazoezi ya kuimba, kama kawaida walimuuliza Kayla kama angependa kujumuika nao, alisema hicho ni kitu ambacho alikuwa akipenda kukifanya na dada yake na akakubali kuungana nao. Kundi liliafiki maamuzi yake na walimhakikishia kukaa naye katika kipindi chote cha mazoezi. Katika kipindi kilichofuata hali ya sonona ya Kayla iliimarika baada ya kuhudhuria mazoezi ya kuimba. Mwisho wa kipindi cha matibabu kikundi pekee ambacho Kayla aliweza kujumuika nacho kilikuwa ni kile cha wanakikundi alioimba nao, lakini ilionekana kuwa imetosha kupunguza upweke wake ambao ndiyo ulikuwa sababu kubwa iliyochangia sonona yake.

Kisa cha 2: Ali alikuwa na umri wa miaka 48, na alikimbia nchi yake kwa sababu za kiusalama. Mke wake na watoto wake wawili wa kiume waliuawa wakati wa machafuko katika nchi yake miaka 3 iliyopita. Hakuna kitu ambacho angeweza kukifanya ili kuwaokoa siku ile: hakuwepo kwani alikuwa kazini wakati mlipuko wa bomu ulipotokea. Wakati Ali akiendelea kuomboleza vifo vya wanafamilia, alikuwa na imani kuwa sonona yake iliungana na hali ya juu ya upweke, kwani hakukuwa na mtu ambaye angeweza kumuamini na kumuelewa katika nchi ya ugenini.

Katika nchi atokayo kulikuwa na baadhi ya marafiki ambao alikuwa akiwaona mara kwa mara. Hakuwaamini watu wengi waliotoka nchini kwake kuja nchi ya ugenini. Alikuwa ni mwajiriwa mwenye madaraka ya juu huko nchini kwao, lakini kwa takribani muda wa miezi 8 toka akimbie nchi yake hakuwa na ajira tena.

Wakati Ali alipoanza kushiriki katika kikundi, hakuwa na mahusiano ya karibu na wanakikundi wengine na alihisi kuwa tatizo lake ni tatizo tofauti na yale ya wenzake. Alielezea kuwa maisha yake ya sasa ni maisha ya upweke, na alisema hana mawasiliano na mtu yeyote kutoka nchi aliyozaliwa. Mara ya kwanza, kundi lilitoa maoni juu ya kumwezesha Ali kukutana na watu. Aliliambia kundi kwa hasira kwamba jambo hilo halitamsaidia chochote, kwani aliamini kuwa hawezi kupata marafiki katika nchi ya ugenini kama marafiki aliokuwa nao hapo zamani. Baadhi ya wanakikundi waliamua kuacha kumsaidia, lakini wengine walihimili, kwa kumwalika kwenda naye matembezi kwa siku za wiki. Katika hatua za mwanzo aliwashukuru kwakuwa wanamfikiria lakini alikuwa anakataa. Hata hivyo, katikati ya vipindi vya kikundi, Ali alikubali kwenda matembezi kwasababu hakutaka kuwavunja moyo. Alipokuja katika kipindi kilichofuata, aliwaambia wanakikundi kwamba alijisikia nafuu hasa walipotembelea mgahawa unaouza kahawa. Ingawaje kahawa haikuwa nzuri kama alivyozoea, kwa kiasi fulani hakuwa peke yake kwa siku hiyo. Alisema kwamba angependa kutoka tena kwenda kutembea kwa wiki ile. Alifanya hivyo, na akiwa matembezini alikutana na mtu ambaye wanafahamiana na walitoka kijiji kimoja. Alimuona mtu huyu kwa nyakati tofauti kwa wiki ile na akapata taarifa nyingi toka kijijini kwao. Ali alitoa taarifa kwa wanakikundi kwamba alikuwa akijisikia vizuri. Alihusianisha kuimarika kwake na matembezi pamoja na wanakikundi wengine, hali iliyopelekea kumkutanisha na mwanakijiji mwenzake. Ndani ya wiki chache sonona ya Ali ilitoweka. Wakati anakutana na watu wengine toka nchini mwake, na alikutanishwa na wengine kupitia mitandao na alianzisha tovuti iliyolenga kurejesha amani kwa lengo la kuzuia kuvunjika kwa familia nyingine kutokana na machafuko.





TIBA BAINA YA WATU (TBW) YA KIKUNDI KWA AJILI YA SONONA

VIAMBATISHO

KIAMBATISHO CHA 1: RASILIMALI NA MAREJEO MUHIMU

RASILIMALI MUHIMU

Weissman, M, Markowitz, J, Klerman, G. Clinician's quick guide to interpersonal psychotherapy. Oxford University Press, New York, NY, 2007.

Wilfley DE, Mackenzie KR, Welch R, Ayres V, Weissman MM (eds). Interpersonal psychotherapy for group. Basic Books, New York, NY, 2000.

MAREJEO MUHIMU

Bolton P, Bass J, Neugebauer R, Verdeli H, Clougherty KF, Wickramaratne P, Speelman L, Ndogoni L, Weissman M. Group interpersonal psychotherapy for depression in rural Uganda. A randomized controlled trial. *The Journal of the American Medical Association*, 2003;289(31):17-312.

Bolton P, Bass J, Betancourt T, Speelman L, Onyango G, Clougherty KF, Neugebauer R, Murray L, Verdeli H. Interventions for depression symptoms among adolescent survivors of war and displacement in northern Uganda: a randomized controlled trial. *The Journal of the American Medical Association*. 2007;298(5):519-27.

Cuijpers P, Donker T, Weissman MM, Ravitz P, Cristea IA. Interpersonal psychotherapy for mental health problems: a comprehensive meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*. 2016;173(7):680-7.

Cuijpers P, Geraedts AS, van Oppen P, Andersson G, Markowitz JC, van Straten A. Interpersonal psychotherapy for depression: a meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*. 2011;168(6):581-92.

Klerman GL, Budman S, Berwick D, Weissman MM, Damico-White J, Demby A, Feldstein M. Efficacy of a brief psychosocial intervention for symptoms of stress and distress among patients in primary care. *Medical Care*. 1987; 25(11):1078-88.

Klerman GL, Weissman MM, Rousanville BJ, Chevron ES. Interpersonal psychotherapy for depression. Basic Books, New York, NY, 1984.

Markowitz JC, Weissman MM. Interpersonal psychotherapy: past, present and future. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2012;19(2):99-105.

Petersen I, Hanass Hancock J, Bhana A, Govender K. A group-based counselling intervention for depression

comorbid with HIV/AIDS using a task shifting approach in South Africa: a randomized controlled pilot study. *Journal of Affective Disorders*. 2014;158:78-84

Swartz HA, Grote NK, Graham G. Brief interpersonal psychotherapy (IPT-B): overview and review of evidence. *American Journal of Psychotherapy*. 2014;68(4):443–462.

Verdeli H, Clougherty K, Bolton P, Speelman L, Lincoln N, Bass J, Neugebauer R, Weissman MM. Adapting group interpersonal psychotherapy for a developing country: experience in rural Uganda. *World Psychiatry*. 2003; 2(2):114-20.

Weissman MM, Hankerson SH, Scorza P, Olfson M, Verdeli H, Shea S, Lantigua R, Wainberg M. Interpersonal counseling (IPC) for depression in primary care. *American Journal of Psychotherapy*. 2014;68(4):359-83.

World Health Organization (WHO). mhGAP Evidence Resource Centre. WHO, Geneva, 2015.

World Health Organization (WHO). mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings: Mental Health Gap Action Programme (mhGAP) (version 2.0). WHO, Geneva, 2016.

KIAMBATISHO CHA 2: UTAMBUZI WA MAWAZO YA KUJIUA

MWEZESHAJI: *Tumekuwa tukiongelea changamoto mbalimbali za kihisia ambazo watu wanaweza kuzipitia. Wakati fulani watu wanapokuwa wanajisikia huzuni na kukosa matumaini kuhusu maisha yao, huwa na mawazo yanayohusu vifo vyao wenyewe au hata kukatisha maisha yao. Mawazo haya ni ya kawaida na hupaswi kujisikia aibu kwa kuwa na mawazo kama hayo iwapo unayo. Yafuatayo ni maswali niliyonayo kwako kuhusu mawazo ya aina hiyo. Je ni sawa kwako? Je tunaweza kuendelea na mahojiano?*

1. Je kwa mwezi uliopita, uliwahi kuwa na mawazo au mipango ya kukatisha maisha yako?	NDIYO	HAPANA	
	Kama “ndiyo” muombe mtu kuelezea mawazo au mipango yake. Andika maelezo yake hapa:		
Kama mtu akijibu “hapana” kwa swali la 1 mshukuru kwa kujibu na unaweza kumaliza tathmini. Kama mtu akijibu “ndiyo” swali la 1 tafadhali endelea na swali la 2.			
2. Je umechukua hatua zipi kukatisha maisha yako?	Tafadhali andika maelezo hapa:		
3. Je umepanga kukatisha maisha yako ndani ya wiki 2 zijazo?	NDIYO	HAPANA	SINA UHAKIKA
	Kama jibu ni “ndiyo” au “sina uhakika” muombe mtu kuelezea mipango yake kwako. Andika maelezo yake hapa.		
Kama muhusika atajibu “ndiyo” kwa swali la 3, wana mpango wa kukatisha maisha yao kwa siku za karibuni, unatakiwa wasiliana na msimamizi wako haraka. Kaa na mtu wakati unafanya hili. (Tazama maelezo hapo chini iwapo yatahitajika).			
Kama huna uhakika iwapo mtu atakatisha maisha yake siku za karibuni, mwambie unahitaji kuwasiliana na msimamizi wako awaulize maswali yanayoendelea.			

Maelezo kwa watu wenye mpango wa kusitisha maisha yao kwa siku za karibuni:

MWEZESHAJI: *Kwa maelezo uliyotoa kwangu, ninahusika na usalama wako. Kama nilivyoieleza hapo awali, iwapo naamini upo kwenye uhatarishi wa kukatisha maisha yako ni lazima niwasiliane na msimamizi wangu. Hili ni muhimu sana ili tukupatie aina ya msaada mzuri kwa matatizo haya haraka iwezekanavyo. Nitaenda kufanya hivyo sasa, SAWA?*

Mwongozo wakati wa utambuzi wa mawazo ya kujiua

Uliza maswali ya moja kwa moja, yanayoeleweka:

- Uliza maswali kama yalivyoandikwa kwenye utambuzi
- Wakati unapouliza maswali kuhusu kujiua, epuka kutumia maneno yasiyo ya moja kwa moja yanayoweza kutoeleweka vizuri.
- Maswali ya moja kwa moja umsaidia mtu asijisikie kuhukumiwa kwa kuwa na mawazo au mipango ya kujiua au kujaribu kujiua kipindi cha nyuma.
- Baadhi ya watu wanaweza wasijisikie huru kungea na wewe kuhusu kujiua, lakini unaweza kuwaambia ni muhimu sana kwako wewe kuelewa bayana kiwango cha usalama wao.
- Kuuliza maswali kuhusu kujiua hakutaweka mawazo ya kujiua kichwani kwa mtu iwapo awali hakuwa na haya mawazo.

Kutoa majibu kwa mtu mwenye mipango ya kukatisha maisha yake siku za karibuni:

- Mara zote wasiliana na msimamizi wako.
- Tengeneza mazingira salama na saidizi.
- Iwapo inawezekana, ondoa vitu vyenye uwezo wa mtu kujidhuru.
- Usimwache mtu mwenyewe. Uwe na walezi au wafanyakazi wa kubaki nao **muda wote.**
- Ikiwezekana, toa chumba tofauti, chenye utulivu wakati wa kusubiria
- Shugulika na hali ya kiakili na mfadhaiko wa kihisia wa mtu

KIAMBATISHO CHA 3: UDHOOFU UNAOWEZA KUTOKANA NA MAGONJWA SUGU YA AKILI, MISHIPA YA FAHAMU AU MATUMIZI YA VILEVI

MWEZESHAJI: Yafuatayo ni mambo yanayotegemea mtazamo na maamuzi yako juu ya tabia ya mtu. Hapa *Usimuulize* mtu maswali yeyote. Zungushia “ndiyo” au “hapana” kuonyesha uamuzi wako na toa maelezo kama itahitajika.

Tabia	Maelezo
<p>1. Je mtu anakuelewa (japokuwa wanaongea lugha moja au lafudhi sawa)?</p> <p>(Kwa mfano je anaelewa maneno ya kawaida, maswali au kufuata maelekezo)</p>	<p>NDIYO / HAPANA</p> <p>Iwapo hapana, toa maelezo</p>
<p>2. Je mtu anaweza kufuatisha kinachoendelea kwenye utambuzi kwa kiwango cha kutosha?</p> <p>(Kwa mfano wanaweza kukumbuka mada zilizojadiliwa hivi karibuni, je wanaelewa wewe ni nani na unafanya nao nini, je wanaelewa kwa nini unawauliza maswali? Tafadhali zingatia ya kwamba iwapo mtu amechanganyikiwa au amelewa kwa pombe au madawa, hawataweza kufuatilia kinachoendelea – kisha zungushia jibu)</p>	<p>NDIYO / HAPANA</p> <p>Iwapo hapana, toa maelezo</p>
<p>3. Je majibu ya mtu ni ya ajabu na /au kwa kiasi kikubwa siyo ya kawaida?</p> <p>(Kwa mfano anatumia maneno ya kutunga, anatazama sehemu kwa muda mrefu, anaongea mwenyewe, hadithi za ajabu au za kutokuaminika)</p>	<p>NDIYO / HAPANA</p> <p>Iwapo ndiyo, toa maelezo</p>
<p>4. Kutokana na majibu ya mtu na tabia, je inaonekana kuwa nje ya uhalisia au kile kinachoendelea kwenye utambuzi?</p> <p>(Kwa mfano imani za uwongo au dhana thabiti au kushuku kusikoleta maana (ya ajabu) au zisizo na uhalisia katika mazingira ya mtu husika, kujiona unafanyiwa jambo kila wakati kusiko na uhalisia, kama vile dhana isiyo na uhalisia kwamba kuna mtu anajaribu kuwadhuru)</p>	<p>NDIYO / HAPANA</p> <p>Iwapo ndiyo, toa maelezo</p>

Iwapo ukijibu HAPANA kwa swali la 1 au 2, au NDIYO kwa swali la 3 au 4, fikiria kutotoa TBW ya kikundi. WASILIANA na msimamizi wako.

KIAMBATISHO CHA 4: TARATIBU ZA KIPINDI KWA KIPINDI

Awamu ya awali ya kikundi - Kipindi cha 1

Kazi ya 1. Tambulisha wanakikundi na ongelea kuhusu sonona (dakika 30)

Hatua 1: Wewe na wanakikundi kujitambulisha kwa kila mmoja.

Hatua 2: Kumbusha kikundi kuhusu usiri.

Hatua 3: Ongelea kuhusu sonona kwa ujumla.

Hatua 4: Wape tumaini.

Kazi ya 2. Jadili kuhusu sonona na maeneo ya TBW ambayo wanakikundi wanayapitia (dakika 45)

Hatua 1: Kwa ujumla jadili uhusiano kati ya sonona na maeneo ya matatizo ya TBW.

Hatua 2: Pitia matatizo na malengo ya kila mtu.

Hatua 3: Waombe wanakikundi kuongelea kuhusu maisha yao.

Kazi ya 3. Jadili kwa jinsi gani kikundi kitakavyofanya kazi (dakika 15)

Hatua 1: Elezea jinsi kikundi cha TBW litakavyofanya kazi (muda, urefu na mfumo wa kipindi)

Hatua 2: Pitia sheria za kikundi.

Hatua 3: Maliza kipindi

Kazi za awamu ya kati ya kikundi – Kipindi cha 2 - 7

Kazi ya 1: Anza kila kipindi cha kikundi kwa kuangalia sonona ya mwanakikundi (dakika 15-20)

Hatua 1: Anzisha kikundi.

Hatua 2: Pitia dalili za sonona

Kazi ya 2: Husianisha sonona na matukio ya wiki iliyopita (dakika 10-15)

Hatua 1: Jadili matukio ya wiki iliyopita.

Hatua 2: Husianisha matukio haya kwenye maeneo ya matatizo ya wanakikundi.

Kazi ya 3. Tumia mikakati mahususi kwa kila eneo la matatizo ya TBW (dakika 45)

Mikakati kwa ajili ya majonzi

Mikakati kwa ajili ya mkinzano

Mikakati kwa ajili ya mabadiliko ya kimaisha

Mikakati kwa ajili ya upweke/kujitenga na jamii.

Kazi ya 4. Toa mazoezi na kuhitimisha kipindi (dakika 15)

Awamu ya kuhitimisha kikundi – Kipindi cha 8

Kwa ujumla inakusudi kutoa fursa ya kupitia yaliyotokea wakati wa vipindi cha vikundi, kusema kwa heri kwa wanakikundi wengine na kufanya mipango ya namna ya kuweza kujishughulisha na matatizo yanayoweza kuendelea kujitokeza au matatizo mapya yatakayotokea.

Mikakati inaweza kujumuisha:

- Kupitia mabadiliko ya dalili, hisia na maeneo ya matatizo baina ya watu na kila mwanakikundi.
- Dhihirisha hisia kuhusu hitimisho la kikundi.
- Jadili uwezekano wa vyanzo vya matatizo kwa siku za mbeleni na ujuzi wa kuweza kuzuia sonona.
- Wasaidie wanakikundi kutambua dalili za kurudi kwa sonona na kutengeneza mpango kazi.
- Wasaidie wanakikundi ambao hawaja imarika au walio imarika kidogo.
- Kwa wanakikundi wanaojua kusoma, aanda karatasi ya kumbusho ya TBW ya kikundi.
- Kumbuka ya kwamba njia ya kiutamaduni ya hitimisho iliyochaguliwa na wanakikundi inaweza kusaidia wakati mwingine.

**KIAMBATISHO CHA 5: MSTARI WA MUDA WA SONONA NA MATUKIO BAINA YA WATU
(IKIWA NA MFANO)**

Mstari wa muda wa kukamilishwa (mmoja kwa kila mwanakikundi)

Matukio ya maisha	Dalili za sonona
	Wakati Huu
	Mwaka 1 uliopita
	Miaka 2 iliyopita
	Miaka 3 iliyopita

Mfano wa mstari wa muda ulikamilishwa

Matukio ya maisha	Dalili za sonona
	Wakati huu – Juni 2016
	Januari 2016 – Sonona ilianza
<i>Kaka hakuwatembelea wakati wa likizo kwa mara ya kwanza</i>	Disemba 2015
<i>Mume aligombana na kaka yake</i>	Novemba 2015
<i>Mume alianza kuongelea kuhusu kiwanja alichohaidiwa wakati wa mahari</i>	Septemba 2015
	Mwaka 1 uliopita – Juni 2015
	Miaka 2 iliyopita – Juni 2014
	Miaka 3 iliyopita – Juni 2013

KIAMBATISHO CHA 6: MWONGOZO WA MUHTASARI WA WIKI KWA MWEZESHAJI

Zingatia kwa mwezeshaji: Kila mwanakikundi anatakiwa kuwa na seti ya muhtasari wa wiki.

Jina la mwanakikundi:

Jina la daktari:

Kitambulisho cha kikundi (mahali, namba n.k):

Jina la msimamizi:

Kabla ya Kikundi (tarehe)

Alama za sonona:

Kipimo kilichotumika:

Maelezo:

Orodha baina ya watu:

Majina ya watu na mchango wao katika sonona ya mtu:

Maeneo ya Matatizo ya TBW:

Malengo

Wiki ya 1 (tarehe)	Wiki ya 2 (tarehe)
<p data-bbox="203 315 714 388">Wanakikundi waliohudhuria: Ndiyo____ Hapana____</p> <p data-bbox="203 462 430 493">Alama ya sonona:</p> <p data-bbox="203 567 714 640">Maelezo (ikijumuisha maendeleo katika maeneo ya tatizo la TBW)</p> <p data-bbox="203 1039 665 1113">Mipango ya wiki ijayo (ikijumuisha malengo):</p>	<p data-bbox="820 315 1331 388">Wanakikundi waliohudhuria: Ndiyo____ Hapana____</p> <p data-bbox="820 462 1047 493">Alama ya sonona:</p> <p data-bbox="820 567 1331 640">Maelezo (ikijumuisha maendeleo katika maeneo ya tatizo la TBW)</p> <p data-bbox="820 1039 1282 1113">Mipango ya wiki ijayo (ikijumuisha malengo):</p>
<p data-bbox="203 1486 747 1591">Kama mwanakikundi hakuja, elezea hatua zilizotumika kuwasiliana naye. Kama amejitoa elezea sababu za mwanakikundi:</p>	<p data-bbox="820 1486 1364 1591">Kama mwanakikundi hakuja, elezea hatua zilizotumika kuwasiliana naye. Kama amejitoa elezea sababu za mwanakikundi:</p>

Wiki ya 3 (tarehe)	Wiki ya 4 (tarehe)
<p>Wanakikundi waliohudhuria: Ndiyo____ Hapana____</p> <p>Alama ya sonona:</p> <p>Maelezo (ikijumuisha maendeleo katika maeneo ya tatizo la TBW)</p> <p>Mipango ya wiki ijayo:</p>	<p>Wanakikundi waliohudhuria: Ndiyo____ Hapana____</p> <p>Alama ya sonona:</p> <p>Maelezo (ikijumuisha maendeleo katika maeneo ya tatizo la TBW)</p> <p>Mipango ya wiki ijayo:</p>
<p>Kama mwanakikundi hakuja, elezea hatua zilizotumika kuwasiliana naye. Kama amejitoa elezea sababu za mwanakikundi:</p>	<p>Kama mwanakikundi hakuja, elezea hatua zilizotumika kuwasiliana naye. Kama amejitoa elezea sababu za mwanakikundi:</p>

Wiki ya 5 (tarehe)	Wiki ya 6 (tarehe)
<p>Wanakikundi waliohudhuria: Ndiyo____ Hapana____</p> <p>Alama ya sonona:</p> <p>Maelezo (ikijumuisha maendeleo katika maeneo ya tatizo la TBW)</p> <p>Mipango ya wiki ijayo:</p>	<p>Wanakikundi waliohudhuria: Ndiyo____ Hapana____</p> <p>Alama ya sonona:</p> <p>Maelezo (ikijumuisha maendeleo katika maeneo ya tatizo la TBW)</p> <p>Mipango ya wiki ijayo:</p>
<p>Kama mwanakikundi hakuja, elezea hatua zilizotumika kuwasiliana naye. Kama amejitoa elezea sababu za mwanakikundi:</p>	<p>Kama mwanakikundi hakuja, elezea hatua zilizotumika kuwasiliana naye. Kama amejitoa elezea sababu za mwanakikundi:</p>

Wiki ya 7 (tarehe)	Wiki ya 8 – hitimisho (tarehe)
<p>Wanakikundi waliohudhuria: Ndiyo____ Hapana____</p> <p>Alama ya sonona:</p> <p>Maelezo (ikijumuisha maendeleo katika maeneo ya tatizo la TBW):</p> <p>Mipango ya wiki ijayo:</p>	<p>Wanakikundi waliohudhuria: Ndiyo____ Hapana____</p> <p>Alama ya sonona:</p> <p>Maelezo (ikijumuisha maendeleo katika maeneo ya tatizo ya TBW):</p> <p>Nini cha kufanya kwenye tukio la sonona kuwa mbaya zaidi:</p> <p>Mipango ya miezi michache ijayo:</p>
<p>Kama mwanakikundi hakuja, elezea hatua zilizotumika kuwasiliana naye. Kama amejitoa elezea sababu za mwanakikundi:</p>	

KIAMBATISHO 7: ORODHA YA KUPIMA KAZI ZA TBW YA KIKUNDI KWA WASIMAMIZI NA WAWEZESHAJI

Zingatia: Fomu hizi zinaweza kutumika kama kumbusho la kazi tofauti za kukamilisha kwenye kila kipindi, kama nyenzo ya kujitathimini kwa wawezeshaji au wanarika au wasimamizi kama sehemu ya mwendelezo wa kujifunza na usimamizi.

Awamu ya awali ya kikundi (kipindi binafsi)

Kitambulisho cha mwanakikundi: _____ **Namba ya kipindi na tarehe:** _____

Mwezeshaji: _____ **Msimamizi:** _____

() *Sauti*

() *Usimamizi mbashara*

() *Mrejesho wa maneno tu*

Tafadhali tathimini kwa kutumia ufunguo ufuatao:

Kiwango cha juu	Inaridhisha	Inahitaji maboresho	Kashindwa kujaribu	Hakihusiki na kipindi	Haikuweza kupimwa wakati wa usimamizi
1	2	3	4	5	6

Uwezo (Fikiria ngazi ya uzoefu wa mwezeshaji, kama vile ni kikundi cha 1, 2, 3)	1	2	3	4	5	6
1. Kajitambulisha mwenyewe na kuwaruhusu wengine						
2. Kapitia dalili za sonona za mtu kwa kutumia kipimo cha tathimini ya sonona						
3. Kaelezea kuwa sonona ni ungonjwa wa kawaida lakini ni hali inayodhoofisha sana na kujadili udhoofu wa mtu						
4. Ametoa tumaini ya kwamba sonona inatibika						
5. Amempa mtu wajibu wa kuumwa						
6. Kuhusianisha mwanzo wa sonona na matatizo baina ya watu						
7. Fuatilia orodha baina ya watu						
8. Amechagua na kukubaliana na mtu eneo 1 au 2 la tatizo la TBW						
9. Amekubaliana na mtu juu ya malengo baina ya watu						
10. Amejadiliana kuhusu idadi ya vipindi, mahudhurio na kanuni za kikundi						
11. Ameonesha elimu ya mfumo wa TBW ya kikundi						
12. Amefanya kazi katika kutengeneza uhusiano mzuri na wanakikundi wanaotarajiwa						
13. Ameonesha uelewa mzuri wa tatizo la mtu na mazingira yake						
14. Ana mtindo shirikishi						

Kipindi binafsi: maoni ya msimamizi kwa mwezeshaji:

Uwezo:

Ugumu:

Mikakati ya uboresheji (kufanya mazoezi, kumpangia kusoma n.k)

Awamu ya awali ya kikundi (Kipindi cha 1 cha kikundi)

Kitambulisho cha kikundi: _____ **Namba ya kipindi na tarehe:** _____

Mwezeshaji: _____ **Msimamizi:** _____

() *Sauti*

() *Usimamizi mbashara*

() *Mrejesho wa maneno tu*

Tafadhali tathimini kwa kutumia ufunguo ufuatao:

Kiwango cha juu	Inaridhisha	Inahitaji maboresho	Kashindwa kujaribu	Hakihusiki na kipindi	Haikuweza kupimwa wakati wa usimamizi
1	2	3	4	5	6

Uwezo (Fikiria ngazi ya uzoefu wa mwezeshaji, kama vile ni kikundi cha 1, 2, 3)	1	2	3	4	5	6
1. Kajitambulisha mwenyewe na kuwaruhusu wengine						
2. Kuendesha mazoezi ya kuvunja ukimya (kila mwanakikundi amtambulishe mtu anayemfuatia, n.k)						
3. Amejadili kusudi la kikundi						
4. Kaelezea kuwa sonona ni ungonjwa wa kawaida lakini ni hali inayodhoofisha sana na kumuuliza kila mtu kuhusu udhoofu, huku akiondoa hatia						
5. Kuntia moyo kila mwanakikundi kuongelea kuhusu dalili za sonona, matatizo ya kimaisha yanayoendana na malengo						
6. Kaorodhesha kanuni za kikundi (usiri, mahudhurio, n.k)						
7. Kuthibitisha ufahamu wa mtindo wa TBW ya kikundi						
8. Kufanya kazi katika kutengeneza maelewano na mshikamano wa kikundi						
9. Anagawa muda kwa usawa miongoni mwa wanakikundi						
10. Anaweza kufanya kikundi kuwa na mwelekeo						

Kipindi cha 1: Maoni ya msimamizi kwa mwezeshaji:

Uwezo:

Magumu:

Mikakati ya uboreshaji (kufanya mazoezi, kumpangia kusoma n.k)

Awamu ya kati ya kikundi (Kipindi cha 2 – 7 cha kikundi)

Kitambulisho cha kikundi: _____ **Namba ya kipindi na tarehe:** _____

Mwezeshaji: _____ **Msimamizi:** _____

() *Sauti*

() *Usimamizi mbashara*

() *Mrejesho wa maneno tu*

Tafadhali tathimini kwa kutumia ufunguo ufuatao:

Kiwango cha juu	Inaridhisha	Inahitaji maboresho	Kashindwa kujaribu	Hakihusiki na kipindi	Haikuweza kupimwa wakati wa usimamizi
1	2	3	4	5	6

Uwezo (Fikiria ngazi ya uzoefu wa mwezeshaji, kama vile ni kikundi cha 1, 2, 3)	1	2	3	4	5	6
1. Karibisha kikundi, pitia dalili za sonona kwa wiki iliyopia kwa kila mwanakikundi kwa kutumia kipimo cha tathimini ya sonona na kupata alama za sonona						
2. Ametoa maoni kuhusu kuimarika au hali mbaya ya sonona na kumpa kila mwanakikundi tumaini						
3. Kuunganisha kuimarika au hali mbaya ya sonona na matukio baina ya watu ya wiki iliyopita na kuyahusianisha haya matukio na maeneo ya matatizo ya TBW						
4. Kuzingatia maeneo ya tatizo la TBW yaliyotambulika kwa kila mwanakikundi						
5. Wakati mwanakikundi anakabiliana na majonzi, mwezeshaji anawezesha mjadala wa hali ya msiba						
6. Wakati mwanakikundi anakabiliana na majonzi, mwezeshaji anapitia uhusiano wake na aliyefariki						
7. Wakati mwanakikundi anakabiliana na majonzi, mwezeshaji anasaidia na kumuunganisha tena na dunia na mipango ya baaadae						
8. Wakati mwanakikundi anajadili mkinzano, mwezeshaji anafafanua matarajio yao kuhusiana na hali iliyopelekea mkinzano						
9. Wakati mwanakikundi anajadili mkinzano, mwezeshaji anatambua matatizo ya kimawasiliano						
10. Wakati mwanakikundi anajadili mabadiliko ya kimaisha, mwezeshaji anawasaidia kutafuta hali chanya na hasi katika wajibu wa zamani						
11. Wakati mwanakikundi anajadili mabadiliko ya kimaisha, mwezeshaji anawasaidia kutafuta hali chanya na hasi au fursa katika wajibu mpya						

12. Wakati mwanakikundi anajadili mabadiliko ya kimaisha, mwezesaji anawasaidia kujenga ujuzi wa kutawala vyema wajibu mpya									
13. Wakati mwanakikundi anajadili anavyojitenga na jamii, mwezesaji anawasaidi kupata ujuzi wa kujumuika na jamii									
14. Kuchanganua hali baina ya watu kwa undani kujua lililotokea (mchanganuo wa mawasiliano)									
15. Kuwasaidia wanakikundi kufanya mazoezi ya mikakati mipya ya mawasiliano									
16. Kuwatia moyo wanakikundi kusaidiana kuzalisha chaguzi za kukabiliana na matatizo									
17. Wakati mwanakikundi hana chaguzi, mwezesaji anawatia moyo kutafuta mtetezi na wengine wenye nguvu zaidi ya kusaidia									
18. Watie moyo wanakikundi kutumia igizo la uhusika kufanya mazoezi ya kujumuika kunakotarajiwa									
19. Amedhihirisha ufahamu wa mtindo wa TBW ya kikundi									
20. Anafanya kazi katika kujenga uhusiano mzuri na mshikamano wa kikundi									
21. Anagawa muda kwa usawa miongoni mwa wanakikundi									
22. Anaweza kufanya kikundi kuwa na mwelekeo									

Kipindi cha 2-7: Maoni ya msimamizi kwa mwezesaji:

Uwezo:

Magumu:

Mikakati ya uboreshaji (kufanya mazoezi, kumpangia kusoma n.k)

Awamu ya hitimisho la kikundi (Kipindi cha 8 cha kikundi)

Kitambulisho cha kikundi: _____ **Namba ya kipindi na tarehe:** _____

Mwezeshaji: _____ **Msimamizi:** _____

() *Sauti*

() *Usimamizi mbashara*

() *Mrejesho wa maneno tu*

Tafadhali tathimini kwa kutumia ufunguo ufuatao:

Kiwango cha juu	Inaridhisha	Inahitaji maboresho	Kashindwa kujaribu	Hakihusiki na kipindi	Haikuweza kupimwa wakati wa usimamizi
1	2	3	4	5	6

Uwezo (Fikiria ngazi ya uzoefu wa mwezeshaji, kama vile ni kikundi cha 1, 2, 3)	1	2	3	4	5	6
1. Amepitia alama za sonona za kila mwanakikundi (tumia kipimo cha tathimini) kuanzia mwanzo wa tiba hadi sasa na toa maoni ya maendeleo yake.						
2. Amejadili dalili za awali za sonona (<i>Je utajuaje kama unapata sonona tena?</i>)						
3. Ametambua mikakati iliyofanikiwa kutumika kwenye tiba						
4. Ameangalia malengo baina ya watu, mafanikio na jitihada ya kubadilika kwa wanakikundi						
5. Amejadili kiujumla mikakati ya wanakikundi kwa hali ya baadae						
6. Amejadili hisia zake na za wanakikundi juu ya hitimisho la kikundi						
7. Kufanya utambuzi wa hitaji la matibabu endelevu						
8. Amejadili uwezekano wa kujirudia kwa sonona na mpango wa kukabiliana na kujirudia						
9. Amedhihirisha ufahamu wa mtindo wa TBW ya kikundi						
10. Amefanya kazi katika kudumisha uhusiano na pia miongoni mwa wanakikundi						
11. Anagawa muda kwa usawa miongoni mwa wanakikundi						
12. Anaweza kufanya kikundi kuwa na mwelekeo						

Kipindi cha 8: Maoni ya kiongozi kwa mwezeshaji:

Uwezo:

Ugumu:

Mikakati ya uboreshaji (kufanya mazoezi, kumpangia kusoma n.k)

KIAMBATISHO CHA 8: MUHTASARI WA KUMBUSHO (AWAMU YA HITIMISHO)

MWISHO NA MWANZO MPYA

(Jina la Mwanakikundi) Kumbukumbu za kikundi

Jinsi nilivyokuwa wakati naanza			
Maeneo ya matatizo baina ya watu (Zungushia zinazohusu)			
Majonzi	Mkinzano	Mabadiliko ya maisha	Upweke / kujitenga na jamii
Yaliyokuwa yanatokea kwenye maisha yangu:			

Malengo Binafsi

Mikakati ya kusaidia

Dalili za sonona wakati wa kuanza tiba na alama ya sonona wakati huo:

Dalili za sonona kwa wakati huu na alama ya sonona wakati huu

Nitajuaje iwapo napata sonona tena?

Iwapo nitakuwa na dalili zaidi 3 kati ya dalili zifuatazo, sitasubiri zaidi ya siku 4 bali nitawasiliana na _____

(jina na namba ya simu ya mtu: labda mwezesaji huyohuyo au mtoa huduma mwingine au msaidizi).

Huzuni,

Mabadiliko makubwa ya nguvu, kuchoka muda wote

Mabadiliko makubwa ya usingizi.

Kukosa shauku

Hisia za kukosa matumaini

Mawazo ya kukatisha maisha yangu

Matatizo katika hamu ya kula

Huwezi kuwa makini

Huwezi kufanya maamuzi

Kujihisi mwenye hatia au hufai

Kuongea au kutembea taratibu sana

Dalili nyingine _____

Maelezo kwa utumiaji tofauti
Kwa mabadiliko, dalili zilizotajwa hapo juu zinatakiwa kufanyiwa kazi, kwa mfano maneno yatumikayo yanatakiwa kuwa yanaeleweka kwa mwanakikundi

Kumbukumbu ya kundi:
Andika sentensi fupi kuelezea jinsi kikundi kilivyokusaidia

Tafadhali andika chochote kuhusu wewe na kumbukumbu yako na kikundi:

KIAMBATISHO CHA 9: TBW YA KIKUNDI JARIBIO LA UFAHAMU

1. Tafadhali taja aina nne za visababishi vya sonona kwenye TBW elezea kila moja
2. Zipi ni awamu za TBW ya kikundi? (Zitaje)
3. Elezea kazi zinazotakiwa kufanyika kwenye awamu kabla ya kikundi
4. Elezea malengo na hatua za awamu ya awali ya kikundi
5. Elezea namna kipindi kinavyoanza katika awamu ya kati
6. Katika awamu ya kati, mikakati ipi inatumika kukabiliana na majonzi?
7. Zipi ni hatua za mkinzano (tafadhali elezea kila moja)
8. Mikakati ipi inatumika kukabiliana mkinzano?
9. Je ipi ni mikakati ya mabadiliko ya kimaisha?
10. Je ipi ni mikakati ya upweke / kujitenga na jamii?
11. Je mchanganuo wa mawasiliano ni nini? Unaweza kutoa mfano
12. Elezea mbinu nyingine 2 unazozitumia kwenye TBW ya kikundi (upande wa pili wa mikakati). Tafadhali elezea
13. Elezea njia 1 ya kumuhusisha mwanakikundi kwenye majadiliano, na toa mifano
14. Je unaweza kufanya nini kugawanya muda wako kwa usawa miongoni mwa wanakikundi?
15. Kitu gani kinafanyika wakati wa awamu ya hitimisho?

TIBA BAINA YA WATU (TBW) YA KIKUNDI KWA AJILI YA SONONA



**INTERNATIONAL RESCUE
COMMITTEE
TANZANIA PROGRAMME**



TIBA BAINA YA WATU (TBW) YA KIKUNDI KWA AJILI YA SONONA



INTERNATIONAL RESCUE
COMMITTEE
TANZANIA PROGRAMME