



ЖИЗНЬ
продолжается
Life goes ON





«Наши истории такие же разные, как и мы сами. Они загадочные, грустные, сказочные, интересные, с меняющимся калейдоскопом событий – как блокбастер, очень эмоциональные! Есть в них одна схожесть – это переломный момент, который разделяет жизнь на «до» и «после» знакомства с группой взаимоподдержки. Я благодарна Богу за то, что имею возможность быть причастной к этим позитивным переменам. Когда знак «+» это не дополнение к ВИЧ, а приобретение позитивных друзей, эмоций, своих целей. Для меня группа «Киянка+» – это живой

организм, нуждающийся в любви, заботе и внимании. Это не просто уникальный проект, а история, которая уже состоялась, и будет жить дальше в наших сердцах и наших жизнях. Благодарна каждой из вас!»

Вера Варыга

Женщина, живущая с ВИЧ

Координатор проекта и лидер группы взаимоподдержки «Киянка+»

«Живите здесь и сейчас, любите, цените каждую минуту и радуйтесь им. Всё, чем наполните себя и мир вокруг – будет вашей жизнью. Хочу, могу и делаю – вот мой жизненный слоган! И абсолютно не важно какие у кого диагнозы и статусы, любите и живите настоящим! Наша группа – это единое целое, где каждая участница и ее история являются бесценной и незаменимой частью многоцветной мозаики Вселенной.»

Анна Арябинская

Социальный работник проекта
Участница группы взаимоподдержки
«Киянка+»





project, but a story that has already happened and continues to live further in our hearts and our lives. I am thankful to each of you!”

Vira Varyga
A Woman Living with HIV
Project Coordinator and Leader of the Self-help group “Kyianka+”

“Live here and now; love, appreciate and enjoy every minute. What you fill yourself and the world around you with will eventually become your life. I want to do it, I can do it and I do it – this is my life’s motto! And it does not matter what kind of diagnoses and statuses anyone has, just love and live in the present! Our group is a single entity, where each participant and her story is priceless and irreplaceable part of the multi-color mosaic of the universe.”

Anna Aryabinska
Social Worker of the Project
Member of the Self-help group “Kyianka+”



Вера Варыга



Я узнала о своем ВИЧ-статусе в 2002 году, во время беременности. Женщины в этот период своей жизни, как правило, живут надеждой и строят планы на будущее. Мне же было суждено пройти через страх, осуждение, непринятие, отсутствие какой-либо помощи со стороны окружающих. Как результат – я впала в глубокую депрессию, которая длилась долгих два года. В то время диагноз был для меня настоящим клеймом: в маленьком городе не было ВИЧ-активистов и соцработников, а значит получить помощь, или, хотя бы, информацию, было неоткуда. Сколько бреда я тогда наслушалась: врачи заявляли, что мой ребенок не сможет быть здоровым, а сама я проживу не больше пяти лет. Ко мне относились, как к прокаженной: некоторые

медики заворачивали в бумагу ручку, чтобы я расписалась, не разрешали заходить в кабинет, заставляя ожидать сделанной ими записи в медицинской карточке. На самой карточке крупными буквами красной пастой было написано «ВИЧ», она хранилась в общей регистратуре. Я не искала помощи. Не хотела привлекать к себе еще большего внимания. Хотелось только одного – чтобы эти пять лет закончились не так мучительно, как у моих родителей, умерших от рака. В тот момент я чувствовала себя изгоем и даже подумать не могла, что когда-нибудь смогу открыто говорить о своем заболевании. Моя сестра, узнав, что в ста километрах от нас есть областной центр СПИДа, стала меня умолять обратиться туда за медицинской помощью. Конечно же, я вначале отказывалась. Я больше не доверяла врачам. И уж тем более не надеялась на их помощь. Но сестра была настойчива, ей всё-таки удалось уговорить меня поехать в этот центр.

В тот день черная полоса моей жизни закончилась. Вспоминаю свой первый разговор с врачом центра. Она не прятала взгляд, смотрела мне прямо в глаза, говорила спокойно и участливо. И это меня поразило, ведь прежде я сталкивалась с неприятием, граничащим с брезгливостью. А вечером я попала на встречу в группу поддержки для людей с ВИЧ. Не знаю, может ли шок быть положительным, но что-то такое я испытала. Там были люди, над которыми, казалось, не довлел диагноз. Каждый делился своим опытом, рассказывал откровенно свою историю. Я понимала, что делается это для МЕНЯ, новенькой участницы!!! Я была тронута до глубины моей измученной души! Когда пришёл мой черед говорить, я плакала навзрыд, но потом пересилила себя и рассказала о том, что день за днем съедало меня изнутри! Первый раз за два года я рассказала об ЭТОМ! Первый раз за два года я почувствовала поддержку от «равных» и почувствовала, что моя ноша перестала быть непосильной. Так начался мой путь возвращения к себе настоящей и принятие себя новой! Теперь я могу уверенно говорить о том, что узнав о своём ВИЧ-статусе человек не в состоянии сам справиться с этим стрессом. В первую очередь он нуждается в достоверной информации о лечении и жизни с ВИЧ, во-вторых, в поддержке как социально-психологической, так и со стороны сообщества (таких же людей, живущих с ВИЧ).

Я зацепилась за сообщество, неосознанно, как за спасательный круг, а через время уже «волонтёрила» в детском доме, где были детки, рождённые от женщин, живущих с ВИЧ. Уже потом открыла детское направление в Харьковском отделении «Всеукраинской сети людей, живущих с ВИЧ». Вся моя дальнейшая жизнь связана с помощью женщинам с ВИЧ, а особенное внимание – будущим и настоящим мамам. В личной жизни у меня теперь все хорошо: я вышла замуж (мой любимый, Костя, не инфицирован), у нас два сына, они тоже здоровы. Теперь я помогаю женщинам, живущим с ВИЧ, в Киеве.

Помню тот день, когда к нам в детский центр приехала женщина из Амстердама – Сильвия де Ругама Прадо. Я думала, что это обычный презентационный визит наших международных партнёров, но оказалось, что Сильвия тоже ВИЧ-позитивная. Она хотела услышать о проблемах и нуждах украинских женщин от них самих. Уже на следующий день она встретилась с 14 женщинами, рассказывала о себе, о ВИЧ-позитивных женщинах Голландии, о своем опыте в развитии женского движения в Голландии. На флипчарте были написаны все озвученные потребности женщин и возможные пути решения трудностей. Сильвия улетела, впоследствии нашла донора и помогла родиться группе взаимоподдержки для женщин, живущих с ВИЧ в Киеве.

Сами участницы группы придумали ей название «Киянка+» и называют себя «кияночками»! «Киянке+» уже три года. Она, как ребёнок, жила, выросла, менялась, развивалась. В чём наша особенность? В том, что женщины вовлечены в процесс взаимоподдержки и функционирования группы, а благодаря секретной онлайн-группе в фейсбуке все могут участвовать в выборе дальнейшей темы группового занятия с психологом или врачом, нового направления профессиональных курсов. Даже книжечка, которую Вы сейчас держите в руках – результат коллективной работы. Группа «Киянка+» живой организм, она как ЖЕНЩИНА, бывает разная: веселая и печальная, игривая и серьёзная, требовательная и податливая. Как и во всем у нас есть свои правила: конфиденциальность, толерантное отношение, запрет на медицинские рекомендации и участие в взаимоподдержке (на том этапе, когда женщина уже получила поддержку и психологически стабильна).

Те «киянки», которые приняли свой статус, уже сами участвуют в городских и региональных форумах, акциях в защиту прав женщин. Некоторые откровенно поведали свои истории СМИ, чтобы люди поняли, что ничем мы не отличаемся от неинфицированных. Мы, прежде всего женщины, и каждая из нас индивидуальность!

«Киянка+» – это уникальный проект, который стал частичкой меня, как и каждой женщины, которой я смогла помочь. Особая благодарность моим коллегам, социальным работницам Анечкам, а также Ирине Нерубаевой, менеджеру проектов МБФ «СПИД Фонд Восток-Запад» (*AFEW-Украина*) – всегда поддерживающей и вдохновляющей нас.



Vira Varyga



I found out about my HIV status in 2002 while being pregnant. During this period of life usually women live in hope and make plans for the future. But instead I was destined to go through fear, blame, non-acceptance, absence of any help from others. As a result, I fell into a deep depression that lasted for a long two years. At that time, the diagnosis was a real stigma for me: in a small town there were no HIV activists and social workers, accordingly there was no place to get any help or at least information for me. How much drivel I'd heard then! Doctors said that my child could not be healthy and I myself would not live more than five years. I was treated like a leper: some medical staff wrapped a pen in the paper so I could use it to put my signature; I was not allowed to enter a room and forced to wait for my medical

records in the corridor. On the medical card itself it was written "HIV" in large letters with red paste; it was kept in the general registry. I did not seek help. I did not want to attract even more attention. I wanted only one thing – for these five years to have ended up in less pain than my parents suffered dying of cancer. At that moment, I felt like an outcast and I could not even think that I would ever be able to openly talk about my illness. My sister, having learned that there was a regional AIDS center in one hundred kilometers from us, began to beg me to go there for medical help. Of course, I refused at first. I did not trust doctors any more. And even more so, I did not hope for their help. But my sister was persistent; she somehow managed to persuade me to go to this center after all.

On that day, my streak of bad luck was broken. I remember my first conversation with the doctor of the center. She did not hide her gaze, looked me straight in the eyes, spoke calmly and sympathetically. It dazzled me, because before that, I faced only an aversion bordering on disgust. The same evening I got to the meeting of support group for people living with HIV. I do not know if the shock can be a positive thing, but that is something I experienced. There gathered people, whose diagnosis did not seem to prevail over them. Everyone shared their experience, openly told their story. I realized that all of that was done personally for ME, a brand new participant!!! I was touched to the depths of my tortured soul! When my turn came to speak, I cried bitterly, but then I overpowered myself and told about what was eating me from the inside day after day! For the first time in two years, I told someone about THAT! For the first time in two years I felt support from the «equals» and felt that my burden had ceased to be unbearable. Thus began my way back to my real self and acceptance of the new me! Now I can confidently say that after learning about their HIV status a person is not able to cope with this stress alone. First of all a person needs reliable information about treatment and living with HIV, and secondly, support both social and psychological, as well as from the community (alike people living with HIV).

I got hooked on this community, unconsciously, as a life buoy, and after a while I was already “volunteering” in an orphanage, where lived babies born from women living with HIV. Then later I found children’s direction of work at the Kharkiv branch of the “All-Ukrainian Network of People Living with HIV”. From that point on all my further life has been connected with the help to women with HIV with special attention to present and future moms. Everything is fine in my personal life now: I got married (my beloved one, Kostia is not infected [with HIV]), we have two sons, they are also healthy. Now I am helping women living with HIV in Kyiv.

I remember that day, when a woman from Amsterdam came to our children’s center – Sylvia de Rugama Prado. I thought it was an ordinary presentation visit by our international partners, but it turned out that Sylvia is also HIV-positive. She wanted to hear about the problems and needs of Ukrainian women directly from them. The very next day, she met with 14 women, talking about herself, about the life of HIV-positive women of Holland, about her experience of the development of the women’s movement in the Netherlands. All voiced needs of women and possible ways of solving the difficulties were written on the flipchart. Sylvia flew away, then found a donor and helped the self-help support group for women living with HIV to be born in Kyiv.

The participants of the group themselves came up with the name “Kyianka+” and affectionately call themselves “kyianochky”! “Kyianka+” is already three years old. She, like a child, has lived, grown, changed, evolved. What is special about us? The fact that women are involved in all processes of self-support and operation of the group. Thanks to a secret online group on Facebook, everyone can participate in the decision making on the next topic for the group session with a psychologist or a doctor, a new direction of professional courses. Even this mini-book, you are holding in your hands right now, is the result of such collective work. The group “Kyianka+” is a living organism, it is like a WOMAN, it can be different: cheerful and sad, playful and serious, demanding and compliant. As with all, we have our own rules: confidentiality, tolerance, prohibition of medical advice [from peers] and active participation in mutual support (at the stage when a woman has already received support and is psychologically stable).

Those members of “Kyianka+”, who accepted their HIV status, participate in city and regional forums and actions in defense of women’s rights themselves. Some women openly told their stories to the mass media so general population could understand that we are not so different from non-infected people. First of all, we are women; every and each of us is unique personality!

“Kyianka+” is a unique project that became a part of me, like every woman I helped. Special thanks to my colleagues, social workers, two Annas, and also to Iryna Nerubaieva, Project Manager of ICF “AIDS Foundation East-West” (AFEW-Ukraine), who always support and inspire us.



Таня Дорошенко



В 2015 году я оказалась в стационаре Центра СПИДа в тяжелом состоянии с диагнозом: гепатит «С» (4 стадия цирроза). Наш психолог Таня, понимая мое подавленное состояние, предложила познакомиться с группой взаимоподдержки женщин, живущих со статусом. В первый раз я поехала, так сказать, «на разведку», сильно волнуясь. Меня встречала Вера. С первого ее взгляда я почувствовала, что попала в защищенное пространство, тревога отступила, мне стало комфортно. Позже на встрече я познакомилась с участницами группы. Первое, что меня поразило – они говорили о своей жизни со всей откровенностью. Я поделилась своей многолетней жизненной историей: интересной и очень непростой, насыщенной

большими событиями и еще большими испытаниями... Кто-то из моих друзей эмигрировал, многих уже нет на свете... Я живу одна. Муж умер, детей нет, у родственников свои заботы и интересы, и мое стремление общаться с детворой (дети моих любимых племянниц) не поддерживается, мол, «мало ли, лучше перестраховаться у неё ВИЧ, а тут все-таки дети!». Поэтому я вижусь с ними всеми очень редко, а мне этого страшно не хватает. Меня не приглашают на семейные праздники, где бы я могла общаться со всеми, наблюдать, как малышня играет, растёт, какие перлы выдает...

Более чем на сочувствие я не рассчитывала, но вдруг, Анечка неожиданно мне сказала: «Так общайся с моими детьми, у меня три прекрасные дочки». Как, неужели может женщина, мать, доверить своих детей человеку, с которым знакома не больше получаса?! Я даже растерялась: какой короткой может быть дорога от сердца к сердцу! Захотелось приходить сюда, преодолевая физическую боль, в любом состоянии. И теперь могу сказать: я получаю на встречах порцию сердечности, любви, понимания, заряд позитивной энергии, ведь мы – «киянки с плюсом»! Кто-то из девочек вовремя подставил мне плечо, а кому-то пригодилась моя поддержка. Один только пример: для тех, кому тяжело добраться, для женщин с инвалидностью у нас предусмотрено такси.

Безнадёга моя стала отступать... В «Киянке+» у нас замечательные мастер-классы, профессиональные курсы. Когда мы рисуем или что-то делаем своими руками, переживаем как дети, что ничего не получится, общаемся и смеёмся, помогаем друг другу. А потом, глядя на результаты нашего творчества, осознаем насколько мы, оказывается, талантливы. «Киянки», которые проходят профессиональные курсы, всегда предлагают нам свои услуги бесплатно. Теперь в нашей группе есть и свои специалисты по пошиву сумок и одежды, мастера маникюра и педикюра, парикмахеры, стилисты, флористы, журналисты. Лично для

меня еще очень важны встречи в «Киянке+» с врачами-специалистами. Мы на них получаем подробные ответы на любые волнующие вопросы о здоровье. Одна из приглашенных врачей на такой встрече призналась, что она у нас, «позитивных» научилась больше ценить жизнь, воспринимать как подарок каждый день и делать из каждого дня праздник.

Незабываемы тренинги с участием Сильвии де Ругама Прадо! Я поражаюсь её силе и жизнерадостности, несмотря на проблемы, связанные со здоровьем!

Вспоминаю, как я прошлым летом в очередной раз попала в тяжёлом состоянии в больницу. Мне срочно нужна была донорская кровь. «Кияночки» мобилизовались через нашу секретную онлайн-группу, а потом разместили пост в открытом интернете. И помощь пришла вовремя. Девочки продали часть хендмейд работ, сделанных на мастер-классах, и на вырученные деньги смогли купить часть лекарств. Я буквально чувствовала ручейки доброй энергии, исходящей от них. И это было во всем: кто-то приносил еду, кто-то звонил, все переживали и желали мне выздоровления. И когда спустя время, я смогла подняться с постели и попыталась первый раз выйти в больничный двор, то первыми, кому захотелось позвонить и поделиться своей радостью возвращения к жизни были они, мои подруги «киянки».

Я очень хочу жить: полноценно и насыщено. Для этого мне нужно победить болезнь и восстановить силы. Но в Украине, в существующих программах лечения нет именно того варианта, который бы мне подходил. Но мы и сейчас нашли выход. «Киянки+» мне дают уверенность, что и этот путь мы пройдем, они меня поддерживают, внушают уверенность и оптимизм. Скоро я начну новое лечение. Да, я вылечусь, я смогу радоваться жизни, вместе с «Киянкой+». Это удивительная группа, в которой есть условия для творчества и развития, есть новая информация и яркие эмоции, новые интересные знакомства, занятия спортом, совместный отдых и развлечения. Мы учимся друг у друга, становимся лучше, а еще – вы не поверите – налаживаем личную жизнь: на встречах в «Киянке+» мои подруги поделились, что нашли свою судьбу, некоторые вышли замуж. «Киянки» заставили и меня поднять свою планку самооценки, настаивая на том, что романтические отношения возможны в любом возрасте. Нет, конечно, «принца на белом коне» я, возможно, уже и не жду, но «к цокоту копыт прислушиваюсь»... Понятно, что это шутка, а если серьезно, то я благодарна судьбе, которая дала мне возможность стать частью «Киянки+». Уверена, эта группа должна жить и развиваться, ведь, благодаря ее уникальности, создаваемой всеми нами, она стала нам просто необходима. Дорогие женщины, у которых есть ВИЧ, мы есть и мы открыты для вас, у нас здорово!



Tania Doroshenko



In 2015, I was hospitalized at the AIDS Center in a serious health condition with a diagnosis: hepatitis C (stage 4 cirrhosis). Our psychologist Tania, knowing about my depressed state, offered me to meet with a self-help group for women living with HIV+ status. The first time I went there, so to speak, “to explore”, being greatly worried. Vira met me. From the first glance, I felt that I was in a safe place, my anxiety receded, and I felt comfortable. Later on the meeting I met other group members. The first thing that struck me - they were talking about their lives in all honesty. I shared my experience of long standing life story: interesting and very challenging, with great events and even greater trials of life... Some of my friends emigrated, many passed away... I live alone. My husband

died, I have no children, relatives have their own worries and interests, and my desire to communicate with the kids (the children of my beloved nieces) is not much approved, they say, “if anything, it’s better to be safe from her HIV, we have children here after all!”. Therefore, I see them all very rarely, and I do miss them. I am not invited to family events, where I would be able to communicate with everyone, to watch the kids play, grow, say something smart and funny...

I did not expect more than sympathy, but suddenly, Anechka [*a gentle version of the name Anna*] suddenly told me: “If you want to be around children, I have three beautiful daughters, talk to them”. How could it be? How could a woman, a mother, entrust her children to a person whom she knows not more than half an hour?! I felt abashed: what a short way may be from heart to heart! I wanted to come here, overcoming physical pain, in any condition. And now I can say: at the meetings, I get a portion of heart-warmth, love, understanding, a charge of positive energy, because we are “Kyiv woman with a plus”! Some women lent me their shoulders just in time and sometimes my support came in handy. Only one example: for those women who experience difficulties to get to the group, for women with disabilities we have a paid taxi service.

My hopelessness began to recede... In “Kyianka+” we have wonderful workshops, professional training courses. When we draw or do something together with our own hands, we worry as children that something might not work, we communicate and laugh together, we help each other. And then, looking at the results of our work, we realize how talented we are after all. “Kyianka” members, who attend professional training courses, always offer us their services for free. Now our group has its own specialists in sewing handbags and clothes, masters of manicure and pedicure, hairdressers, stylists, florists, journalists. Personally for me, the

meetings of “Kyianka+” with medical specialists are especially important. There we receive detailed answers to any exciting questions about health. At one of such meetings one of the invited doctors admitted that she learnt from us, “positive” women, to appreciate life more, to treat it as a gift daily and to make celebration of every day.

Trainings with Sylvia de Rugama Prado are unforgettable! I marvel at her strength of character and cheerfulness in spite of the health related problems!

I remember how I got again to the hospital with a serious health condition last summer. I urgently needed donor blood. My “Kyianka+” women got mobilized via our secret Facebook group and they made a post in the open internet. And help came on time. The girls sold a part of the handmade works made at the master classes, and with the money received they could buy some of the medicines needed. I literally felt the streams of good energy coming from them. It was in everything: some women brought food, some women called, everyone was worried and wished me the soonest recovery. And after a while, when I was able to get out of bed and tried to go out to the hospital yard for the first time, the first ones who I wanted to call to and share my joy of returning to life with were they, my friends from “Kyianka+”.

I want to live so much, fully and actively. In order to do that I have to defeat the disease and regain my strength. But there is no perfect treatment option for me in Ukraine. But we’ve found the solution for now. Our women from “Kyianka+” give me confidence that we will manage to go through this way as well. They support me, instill confidence in me and inspire optimism. Soon I will start new treatment. Yes, I will be cured; I will be able to enjoy my life, together with my “Kyianka+”. It is an extraordinary group, where we have a lot of opportunities for creativity and development, access to new information and vivid emotions; we can make new interesting acquaintances, go in for sports, have a rest and have fun together. We learn from each other, become better, and even more – you might not believe, but – we get our personal lives back on track: during our meetings of “Kyianka+” my lady friends shared they stories that they found their soulmates, some of them got married. Women of “Kyianka+” made me raise my self-esteem constantly insisting that romantic relationships are possible at any age. No, of course, I am not waiting for the “knight in shining armour”, but nevertheless I still do “peer over”... But all kidding aside, I am grateful to the fate for giving me the opportunity to become a part “Kyianka+”. I am sure that this group should live and develop, because, thanks to its uniqueness created by all of us, it became absolutely essential for us all. Dear women who have HIV, we are there and we are open to you! It’s great with us!



Лилия



Меня зовут Лилия, мне 30 лет. О своем статусе я узнала 5 лет назад в начале беременности. Мне и без того было несладко: отец ребенка решил прекратить наши отношения, проще говоря, бросил меня. Передо мной маячила перспектива стать матерью-одиночкой, но все равно я решила рожать. Мой выбор одобрили не все, даже родная сестра меня не поняла, пыталась отговорить меня рожать ребенка без отца. И тут как гром среди ясного неба: позитивный результат на ВИЧ. Конечно, я не поверила, что это может быть правдой. Дома самостоятельно провела исследование экспресс-тестом. Помню, с какой надеждой и страхом ждала результат. Он оказался положительным. Значит – это не ошибка, а реальность, с которой нужно

было считаться. У меня опускались руки, но я заставила себя действовать. С направлением из женской консультации отправилась в городской Центр СПИДа. Инфекционист тут же направил меня на дополнительные обследования для назначения терапии (ВААРТ). Забегая вперед, скажу: именно благодаря тому, что я вовремя начала лечение моя доченька родилась абсолютно здоровой. Но еще до рождения ребенка я приняла решение рассказать о своей беде самому близкому мне человеку – папе, ведь я чувствовала себя совершенно потерянной и одинокой. А кто еще поможет? Я и подумать не могла, что папа будет так переживать за меня, что едва не окажется на больничной койке. Искренне желая мне добра и надеясь на поддержку семьи, он рассказал о моем статусе маме и сестре. Но... Коротко говоря, после унижений и осуждений мне пришлось прекратить общение с сестрой, мы по сей день не поддерживаем отношения.

...После рождения ребенка у меня была затяжная депрессия, отношения с родителями резко ухудшились, стали происходить частые ссоры. Мне пришлось уйти. Можно сказать, что я очутилась с 3-месячным ребенком на улице. Некоторое время ютилась у друзей. Да, друзья, как известно, познаются в беде: кто-то поможет, а кто-то предаст. Та, которую я считала лучшей подругой, разболтала о моем статусе. Законченные пессимисты говорят, что ничего не бывает так плохо, чтобы не было еще хуже: наш город оказался в зоне АТО (моей малышке тогда исполнился годик), пришлось срочно уезжать и менять место жительства. Так мы и попали в Киев, где я узнала о существовании группы взаимоподдержки для ВИЧ-позитивных женщин «Киянка+» из брошюры, которую получила в СПИД-центре.

Постоянные переезды с маленьким ребенком на руках, накопившиеся другие проблемы, которые приходилось решать самостоятельно, тяжело сказывались на физическом и психическом здоровье. Депрессия переплеталась с мыслью о суициде, и только моя дочка давала силы просыпаться каждый день и хоть как-то отвлекаться от негативных мыслей. Но вот однажды мне показалось, моя черная полоса закончилась. В СПИД-центре я познакомилась с женщиной и у нас завязался роман. И я уже начала мечтать о семье, об отце для ребенка... Поначалу он мне показался настоящим мужчиной: сильным, надежным,

уверенным в себе. Как раз в тот момент я была в активном поиске жилья, он предложил пожить в его квартире и не тратить тысячи на аренду квартиры. Я витала в облаках, не замечая, как он обманным путем выманивает у меня деньги. А когда кошелек опустел, он выгнал меня на улицу зимой с полуторагодовой малышкой. В тот момент я решила обратиться за помощью, о которой ранее читала в брошюре, и позвонила по номеру горячей линии «Киянка+». Трубку подняла женщина с очень приятным голосом, выслушав меня, она подробно расспросила о моей жизни, здоровье и привычках. В ее голосе слышалось участие и желание помочь. Она и пригласила меня на групповую встречу. Этот разговор стал для меня спасительным: впервые за долгое время я почувствовала поддержку, которой мне жутко не хватало. На групповой встрече я познакомилась с милыми и красивыми женщинами, они были все разные, но все отнеслись ко мне с симпатией и сочувствием.



Мне сразу сказали: «Не переживай, если ты к нам пришла, то твоя жизнь обязательно изменится в лучшую сторону». Рассказывая свою историю, я не могла сдержать слёз, девчонки тоже плакали вместе со мной, и я была приятно удивлена такой отзывчивостью и окутана атмосферой душевного тепла, толерантности и уважения. Теперь я точно знаю: я не «белая ворона», я не одна, есть люди, которые принимают меня настоящей, понимают и поддерживают в любой момент. После той встречи я была в приподнятом настроении еще несколько дней. Депрессия начала проходить, тяжелые, давящие мысли стали все реже посещать меня. Я стала лучше себя чувствовать физически, клетки CD4 выросли с 450 до 700, за короткий срок. Глядя на себя в зеркало, я уже не считала себя уродиной, а говорила: «Ты красивая, прекрасная, у тебя все получится и все будет хорошо». Мое мышление стало меняться, теперь мне тоже хотелось помогать другим людям и словом и делом. Я участвовала в социальном театре, в постановке, посвященной противодействию насилию. В тот момент, я решилась открыть лицо.

Собрав детские вещи, питание, велосипед, которые уже не нужны были моему ребенку, я передала это все в группу. Тогда в онлайн-группе «Киянки+» выложили целый пост благодарности мне. Признаюсь, эта похвала была мне необходима, она мотивировала меня на добрые дела. Примеры женщин из группы вселяют в меня уверенность в завтрашнем дне, в своих силах, вдохновляют и не дают опустить руки. После того как я попала в группу, моя жизнь начала кардинально меняться: то что раньше казалось приговором – стало началом новой жизни! Благодаря группе я получила хороший опыт и новые знания и не только о здоровье: посещая курсы офис-менеджера, кройки и шитья, я освоила новые навыки, которые пригодятся мне в жизни. Теперь я не боюсь раскрыть свой статус и открыть лицо. Но, исходя из личного опыта, рекомендую: взвесь все «за» и «против», прежде чем рассказать кому-либо о себе и своем здоровье, не принимай решения на эмоциях. Всегда прислушивайся к себе и делай осознанный выбор. Помни, только ты сама выбираешь стать тебе мамой или нет, и никто не в праве это делать за тебя. Знай – ты не одна! И можешь быть здоровой – принимая терапию и счастливой – принимая себя такой, какая ты есть!

Liliia



My name is Liliia, I'm 30 years old. I learned about my status 5 years ago at the beginning of my pregnancy. I already had a hard time: the father of my child decided to stop our relationship, in other words, he left me. Before me loomed the prospect of becoming a single mother, but still I decided to give birth. Not everyone approved of my choice, even my own sister did not understand me, and she tried to talk me out of giving birth to a child without a father. And like a bolt from the blue – positive result on HIV test. Of course, I did not believe it could be true. I made a rapid test at home myself. I remember with what hope and fear I waited for the result. It turned out to be positive. Hence - that was not a mistake, but a reality, so I should have faced it. I was overwhelmed, but I forced myself to act. I took doctor's referral from female

counseling centre and went to the City AIDS Center. I was immediately referred for additional examination for the appointment of therapy (HAART) by infection disease doctor. Running ahead of the story I'd like to say: it is due to the fact that I started the treatment on time my baby-girl was born absolutely healthy. But even before the birth of my child I made a decision to tell about my misfortune to my closest one – my daddy, because I felt completely lost and alone. Who else could help me? I couldn't have even thought that my father would be so worried about me that he would almost end up on a hospital bed. Sincerely wishing me well and hoping for the support of the family, he told about my status to my mother and sister. But... In short, after humiliations and convictions, I had to stop communicating with my sister; we still do not maintain relationships with her.

... After the birth I had a prolonged depression, relationships with parents had deteriorated sharply, we began to quarrel a lot. I had to leave. In a manner of speaking I ended up with a 3-month baby on the street. My friends gave me shelter for some time. Yes, it is true, a friend in need is a friend indeed: some would help, some would betray. The one I believed to be my best friend, blabbed about my status. As gloomy pessimists say, there is no problem so bad you can't make it worse: our city came to be in the ATO zone (my baby-girl just turned one year old) and I was forced to urgently leave and change the place of residence. In such a way we got to Kyiv, where I learned about the existence of a support group for HIV-positive women called "Kyianka+" from a brochure received at the AIDS Center.

Constant itinerancy with a small child on my hands and other accumulative problems I had to solve on my own had an adverse effect on my physical and mental health. Depression was intertwined with the suicide ideas, and only my daughter gave me strength to wake up every day and at least somehow distracted me from my negative thoughts. But one day it seemed as a run of bad luck was finally over. At the AIDS Center I met a man and we had an affair. I started to dream about the family already, about how he would become the father for my child... At first, he seemed to me a real man: strong, reliable, self-confident. Just at that moment I was in an active search for housing, he offered to live in his apartment and not to spend thousands on renting

an apartment on my own. I was hovering in the clouds, not noticing how he was deceiving me with money. And when my purse was empty, he threw me out into the streets in winter with a one and a half year old baby. At that moment I decided to ask for help, which previously I read about in the brochure, and called on the hotline of “Kyianka+”. A woman with a very pleasant voice picked up the phone. After listening to me attentively, she asked me about my life, health and habits in details. There was sympathy and desire to help in her voice. She invited me to a group meeting. This conversation became salutary to me: for the first time in a long time I felt the support that I so much missed. At the group meeting I met kind and beautiful women, they were all different, but everyone treated me with affection and sympathy. They told me right away: “Do not worry, if you came to us, then your life will definitely change for the better”. Telling my story, I could not hold back my tears, the girls also cried along with me, and I was pleasantly surprised by such responsiveness and shrouded in an atmosphere of warmth, tolerance and respect. Now I know for sure: I was not a “black sheep”, I was not alone, there were people who accept the real me, who understand and support me at any time. After that meeting, I was in high spirits for several more days. My depression started to get better; heavy, pressing thoughts began to visit me less and less often. I began to feel better physically; CD4 cells grew from 450 to 700 in a short period of time. Looking at myself in the mirror, I no longer considered myself ugly, but I said to myself instead: “You are beautiful, amazing, you would succeed and everything would be fine”. My way of thinking began to change as well, now I also wanted to help other people with a word and deed. I participated in a social theatre, in a play dedicated to fighting against violence. At that moment, I decided to open my face.



Having collected children’s clothes, food, bicycle that were no longer needed for my child, I gave it all to the group. They even wrote a post of gratitude to me in online group “Kyianka+”. I must admit, this praise was necessary to me; it motivated me to do good deeds. Good examples of women from the group give me confidence of tomorrow, make me believe in myself, inspire me and help me not to give up in despair. After I got to the group, my life began to change dramatically: what once seemed like a verdict was in fact the beginning of a new life! Thanks to the group, I got good experience and new knowledge, not only about health, but also I learned new skills that would be useful to me in my future life at the office manager course and cut and sew knitwear courses. Now I’m not afraid to reveal my status and open my face. But from my personal experience I recommend you to weigh up the pros and cons before telling anyone anything about yourself and your health – do not take the decisions driven only on your emotions. Always listen to yourself and make a conscious choice. Remember, only you can choose to become a mother or not, and nobody has the right to decide for you. You should know that you are not alone! And you can be healthy by taking therapy and happy by accepting yourself the way you are!

Алина Шабанова



Когда я забеременела, я была на седьмом небе от счастья. Как вдруг пришли результаты анализа на ВИЧ – ответ был положительным. Мне позвонили из городского центра СПИДа и попросили пройти повторное тестирование. Конечно же, я испытала шок, но оставалась слабая надежда, что произошла ошибка. На тестирование мы пошли вместе с мужем, чтобы поддержать меня муж также сдал анализ крови. Результаты удивили и ошеломили: у меня есть ВИЧ, а у мужа нет! Помню, в тот момент показалось, что жизнь заканчивается. Мне было жутко от этих мыслей, я гнала их, но страх только усиливался. Больше всего я боялась, что не успею вырастить своего малыша. А поскольку тогда я ничего не знала о болезни, то с ужасом представляла, что

мой ребенок останется без мамы. Поэтому я поставила себе цель – прожить хотя бы 15 лет. Теперь я мыслю совершенно иначе...

Друзья нас не бросили, поддерживали, как могли, но все равно в глубине души я чувствовала какую-то пустоту и уже ощутимые признаки надвигающегося отчаяния. Все начало меняться после того, как я попала в группу взаимопомощи «Киянка+» для ВИЧ-позитивных женщин. Здесь я познакомилась с девушками, у которых такие же проблемы и страхи, как у меня. Я поняла: здесь не откажут в помощи, не осудят, а выслушают, поддержат, помогут. Так я обрела новых знакомых, подруг, с которыми у меня общие интересы и взаимопонимание. Я начала изучать свою болезнь, приняла статус и научилась с ним жить. Именно ЖИТЬ, а не существовать. И в этом помогла мне группа, которая объединила понимающих друг друга людей. Мы многое делаем совместно, мы заряжаем друг друга позитивом. Благодаря такой невероятной поддержке у меня даже показатели анализов улучшились. Теперь моя цель прожить еще как минимум 60 лет!

На одной из наших встреч Вера Варыга предложила мне дать интервью о дискордантных парах и принять участие в фотосессии для интернет-издания. Я согласилась. И это стало моим первым шагом к открытию лица и привлечению внимания к проблемам женщин с ВИЧ. Моя активная жизненная позиция (я – открытое лицо группы) и мой статус абсолютно не изменили ко мне отношения окружающих. И своей историей я хочу показать другим ВИЧ-позитивным женщинам – не нужно бояться, нельзя ставить на себе крест: с ВИЧ можно жить, любить, рожать детей.

Сейчас я мама уже двух замечательных мальчишек, у нас очень дружная семья. У меня появились новые увлечения и занятий, и это доставляет меня радость. А как важно уметь радоваться всему даже мелочам. Всем женщинам, которые узнали о своем статусе во время беременности, я хочу посоветовать только одно – можно и нужно рожать здоровых детей! Любите и цените каждую минуту своей жизни. Не стоит замыкаться в себе и своей беде. ВИЧ-статус – не приговор и не помеха для полноценной, насыщенной жизни. Вы имеете право на счастье!

Alina Shabanova



When I got pregnant, I was in seventh heaven. When suddenly the results of the HIV test came up and the answer was positive. I got a call from the City AIDS Center and was asked to undergo a second test. Of course, I was shocked, but there was a slim chance that the error might have occurred. We went to get tested together with my husband; in order to support me my husband also had a blood test. The results surprised and overwhelmed: I had HIV while my husband did not! I remember that at that moment it seemed that my life was ending. I was terrified by these thoughts, I drove them away, but the fear only increased. Most of all I was afraid that I would not have time to see my baby grow. And since at that time I did not know anything about the disease, I imagined with horror that my child would be

left without a mother. Therefore, I set myself the goal – to live at least 15 years. Now I think quite differently...

Our friends did not abandon us, they supported us at best they could, but all the same deep down I felt some kind of emptiness and already tangible signs of impending despair. Everything started to change after I got to the self-help group for HIV-positive women “Kyianka+”. Here I met girls with the same problems and fears as mine. I realized: they would not refuse to help, they would not condemn, but they would listen, they would support, they would help. That way I found new acquaintances and friends, with common interests and mutual understanding. I began to study my illness, accepted my status and learned how to live with it. To LIVE, not to co-exist. On this count this group helped by bringing together people who understand each other. We do a lot together, we charge each other with a positive energy. Thanks to such incredible support, even the results of my medical analysis got better. Now my goal is to live at least another 60 years!

At one of our meetings, Vira Varyga invited me to give an interview about discordant couples and take part in a photo shoot for an online article. I agreed. And that was my first step towards opening my face and drawing attention to the problems of women living with HIV. My active life position (I am an open face of the group) and my status did not change the attitude of others towards me. With my story I want to show other HIV-positive women that they should not be afraid. You must not give up on yourselves if you have HIV: you can still live, love and have children.

Now I am a mother of two amazing boys, we have a very friendly family. I have new hobbies and activities, and it gives me joy. And it is so important to be able to rejoice in everything, even in the little things. I have only one piece of advice to give to all the women who learned about their HIV status during pregnancy – you can and should give birth to healthy children! Love and appreciate every minute of your life. Do not shut off yourself from the world in your misery. HIV status is not a verdict or a hindrance to a full, rich life. You have the right to happiness!

Анна Арябинская



Впервые о «Киянке+» я узнала от моего друга, социального работника Киевского центра ВИЧ/СПИДа. Увидев меня в коридоре, Вова попросил разрешения дать мой номер телефона, как он выразился, «одной очень хорошей девочке, которая пригласит тебя на интересные мероприятия». Так, в начале осени 2015 года, я впервые встретила с Верой Варыгой. Теперь «Киянка+» – это моя вторая семья, мой любимый ребенок и моя чудесная работа...

Но прежде о том, как все начиналось. Год 2008-ой выдался тяжелым, меня донимали болезни. Понятно, что приходилось сдавать множество анализов. Через месяц (!) после анализа на ВИЧ и гепатиты, меня вызвал местный инфекционист. Ничего не объясняя, глядя на меня перепуганными глазами, отправил на ул. Отдыха 11. Мол, там должны все рассказать... Так появилось подозрение на ВИЧ, а все подтвердилось после третьего позитивного анализа. Я потеряла ощущение реальности и, наверное, смысл жизни. В голову стали приходить панические мысли: больше всего боялась заразить своего маленького ребенка, даже перестала обнимать и целовать ее на некоторое время, ведь НИКАКОЙ информации, касающейся ВИЧ, у меня не было. Собственно, о вирусе и болезни я ничего не знала и

считала себя обреченной на смерть. В подавленном состоянии я становилась на учет к инфекционисту и все, что запомнила тогда, так это слова медсестры: «...пройди всех специалистов ... иди, через полгода придешь на анализы ...». Я тогда подумала: «О, мне дали полгода, значит, завтра я еще не умру...».

То были тяжелые времена боли, депрессии, мучительных вопросов. Как рассказать близкому человеку, как он воспримет известие? К счастью, мой будущий второй муж твердо заявил: «Я не брошу тебя, жить или умирать все равно вместе!». Это меня, фактически, спасло. К слову, его результат теста был и есть отрицательным. Это очень стимулировало меня к жизни, я начала искать информацию в Интернете, выживая ее по крупицам. Мне приходилось разбираться в новых терминах и определениях, учиться отличать ложь от достоверной информации.

Но испытания на этом не закончились. В 2009-ом году, когда я забеременела 2 ребенком, состояние здоровья резко ухудшилось. Прогнозы врачей, изучивших мои анализы, были неутешительными. Анализы крови, которая у меня просто не сворачивалась, не оставляли докторам надежды на спасение ни меня, ни моего ребенка. Когда меня принимали в роддом на сохранение беременности, мой лечащий врач сказала: «За мою 20-ти летнюю практику работы, была только одна пациентка в таком

состоянии, но ее анализы были в два раза лучше твоих. Так вот ее на 6-ом месяце беременности вывезли отсюда вперед ногами». У меня был срок 22 недели. Могла бы помочь антиретровирусная терапия, но по существующим на тот момент медпротоколам ВААРТ мне не прописывали. Решение было за инфекционистом. Доктор долго думал и взвешивал, наконец, на свой страх и риск, назначил мне пожизненную схему лечения. Это спасло мою жизнь и жизнь моей дочери, у которой все анализы на ВИЧ отрицательные. Думаю, у Бога были совсем другие планы на мою жизнь! Я теперь точно знаю – любовь, стремление к жизни сильнее вируса. Судите сами, никто не верил в возможность счастливого развития событий и в следующем году, когда я снова забеременела. Даже гинекологи



не понимали, почему я снова рожая после предыдущей тяжелой беременности и борьбы за жизнь. Несмотря на настоятельные рекомендации со стороны семьи, знакомых и докторов, – аборт я не сделала. Я верила, что ВСЕ в моей жизни неслучайно. Так я стала счастливой мамой троих замечательных и здоровых детей, а вирусная нагрузка была и является неопределенной, CD клетки росли и растут.

Как сказала одна героиня кино: «Счастье – это когда тебя понимают». Это в полной мере относится к нашей группе. К моменту вхождения в группу я уже активно подрабатывала в Интернете и готовилась к возвращению в прежний рабочий коллектив. Но такая перспектива особой радости не доставляла: рутина от звонка до звонка... Вера помогла определиться мне с выбором. Она была и есть для меня сердцем, которое бьется в ритме «Киянка+» и вдохновляет других, помогая расправлять крылья.

Она приглашала меня посещать и проводить мастер-классы, и я поняла, что мои знания и опыт могут быть востребованы в другой сфере. Тогда и решила посвятить себя социальной, а точнее волонтерской работе (и возможной работе именно в «Киянке+»). Теперь я решилась сделать еще один шаг вперед – открыть лицо. Меня, конечно же, вдохновил на это положительный опыт Верочки Варыги. Я осознанно это делаю для того, чтобы каждая женщина, которая узнает о своем позитивном статусе, смогла бы, убедившись, что многие прошли через похожие испытания, принять его и продолжать жить полноценной жизнью. Такой женщине я могла бы сказать, что есть люди, которые тебя поймут и поддержат. Они поделятся опытом и примут тебя такой, какая ты есть! Всем нам, даже тем, кто стесняется показать слабость, время от времени нужна поддержка. И такую помощь окажут в группе «Киянка+»: тактично и ненавязчиво, не задавая глупых вопросов, не ожидая просьб. Ведь ВСЕ наши девочки – самые прекрасные в мире.

Оценить психологическую, моральную и физическую помощь группы взаимоподдержки возможно лишь побывав там. ДАЙ СЕБЕ ШАНС!

Anna Aryabinska



I've heard for the first time about "Kyianka+" from my friend, a social worker of the Kyiv City AIDS Center. When he saw me in the hallway, Vova asked permission to give my phone number, as he put it, to "a very nice girl who would invite you to interesting events". Thus, in the beginning of autumn 2015, I first met Vira Varyga. Now "Kyianka+" is my second family, my beloved child and my wonderful job...

But before that, I'll tell you about how it all began. The year 2008 was difficult, I was sick of sickness. Naturally, I had to take a lot of medical tests. A month later (!) after tests on HIV and hepatitis, I was called by a local infectious disease doctor. With no explanation, looking at me with frightened eyes, he sent me to Vidpochynku Street 11

[the address of the Kyiv City AIDS Center]. He said they would tell me everything in there... So there was a suspicion of HIV, and all was confirmed after the third positive analysis. I lost the sense of reality and, probably, the meaning of life. Panic thoughts began to come to mind: the most I was afraid of infecting my young child, I even stopped hugging and kissing her for a while, because I had NO information about HIV. Actually, I knew nothing about the virus and the disease and considered myself doomed to death. In such a depressed state, I came to get registered to my infectious diseases specialist and everything that I remembered then was the words of a nurse: "... visit all the specialists ... go and come back to us to take medical tests in six months...". Then I thought, "Oh, I have been given six months, so I am not going to die tomorrow..."

Those were hard times of pain, depression, painful questions. How to tell a loved one about it? How will he take the news? Luckily, my future second husband said firmly: "I will not leave you, to live or to die still together!" This in fact saved me. By the way, his HIV test result was and still is negative. It motivated me a lot to live. I started to search for information in the internet, collecting it bit by bit. I had to understand new terms and definitions, to learn how to distinguish lies from reliable information.

However, my travails did not end there. In 2009, when I became pregnant with my second child, my health deteriorated sharply. Forecasts of doctors, who studied my medical tests, were disappointing. Tests of my blood, which did not even clot, did not give any hope to doctors to rescue neither me, nor my child. When I was put in a hospital for maintenance of pregnancy, my doctor said: "For my 20 years of practical work, there have been only one patient in such condition, but her tests were two times better than yours. And you know what? On her 6th month of pregnancy, she was taken away from here with her feet foremost". I was 22

weeks pregnant. Antiretroviral therapy could have helped, but I was not prescribed HAART according to the existing at that time medical protocols. It was up to my infectious disease specialist to decide. The doctor thought for a long time and weighed all pros and cons. Finally, at his own peril and risk, he appointed me a lifelong treatment regimen. This saved my life and the life of my daughter, who has all negative HIV tests. I guess God had other plans for my life! Now I know for sure - love and desire for life is stronger than the virus. Judge for yourself, no one believed in the possibility of a happy course of events the following year as well, when I became pregnant again. Even gynecologists did not understand why I was going to give birth again after a previous severe pregnancy and struggle for life. Despite strong recommendations from family, friends and doctors – I did not do an abortion. I believed that EVERYTHING in my life happened for a reason. That is how I became a mother of three wonderful healthy children. And my viral load was and is undetectable; the CD4 cells grew and still grow.



As one heroine of the movie said: “Happiness is when you are understood”. This fully applies to our group. At the time of joining the group, I actively worked in the internet as a freelancer and was ready to return to the previous working team. But this prospect did not bring me much joy: bell-to-bell routine... Vira helped me to make my decision. She was and is for me a heart that beats in the rhythm of “Kyianka+” and inspires others by helping them to spread their wings.

She invited me to visit and conduct master classes, and I realized that my knowledge and experience could be in demand in another sphere. Then I decided to devote myself to social work, or rather volunteering (and probable work namely in “Kyianka+”). Now I decided to take one more step forward – to open my face. Of course, I was inspired by Vira Varyga’s positive experience. I consciously do this so that every woman who learns about her HIV positive status could make sure that many have gone through similar trials and eventually accept it and continue to live a fulfilling life. I would like to say to this woman that there are people who will understand and support you. They will share their experience with you and accept you the way you are! All of us, even those who are shy to show weakness, need support from time to time. And such support will be given in our group “Kyianka+”: tactfully and unobtrusively, without asking stupid questions and without waiting for special requests. Because ALL of our girls are the most wonderful in the world.

It is possible to appreciate the psychological, moral and physical assistance of the support group only after visiting at least one of its meetings. GIVE YOURSELF A CHANCE!

Тамара



У меня было счастливое детство: я была любимой дочкой, ни в чем не нуждалась, не знала забот. Отец был для меня всем: заботливым папой, добрым другом, мудрым советчиком. И даже, когда я выросла, – и у меня родился сын, я все еще оставалась его любимой маленькой дочуркой. Тогда я не знала, что это только первый шаг на пути тяжёлых испытаний, которые подготовила мне судьба... Психологи говорят, что главный мужчина в жизни женщины – ее отец, что, выбирая будущего мужа, она подсознательно ищет того, кто был бы похож на папу. А может быть мне просто хотелось создать обстановку, похожую на ту, которая была в нашей семье: честную и открытую, свободную ото лжи и предательства.

...Саша был сыном близких друзей отца, они чтили и уважали папу. Саша искренне полюбил меня, его родители были этому безумно рады. И лишь спустя много лет я узнала, что они мною, просто, воспользовались, чтобы переложить на мои плечи его проблемы. Саша уже долгое время употреблял наркотики и с 1996 года состоял на учете в центре СПИДа. Но от меня это скрыли. Много лет спустя, когда Саши уже не было в живых, я спросила его

мать, почему они так поступили со мной? Она честно ответила, что ради сына. Они видели, как он меня любил и надеялись, что рядом со мной он изменится. А не предупредили о его болезни, потому что боялись, что я уйду от него. Если бы я стала бы такой же, как он (ВИЧ-инфицированной), то по их логике «никуда бы уже не делась». Иначе говоря, они знали, какому риску меня подвергают, но это их не остановило. Да, он действительно меня любил, но той странной любовью, которой ложь не помеха.

В 2001 году я работала в больнице медсестрой. Я была на седьмом месяце беременности. Иногда моя знакомая врач просила меня приглашать по телефону людей, у которых обнаружился положительный анализ на ВИЧ, посетить кабинет доверия. Однажды Юля позвала меня в кабинет, но вместо очередной просьбы стала осторожно задавать мне вопросы, из которых стало понятно, что речь идёт о ТОЙ болезни! Я буквально стала терять сознание. Помню только холод кафельной плитки и то, что в голове была только одна мысль – этого не может быть!

С этого момента вся жизнь погрузилась во мрак безысходности. После смерти отца это был уже второй траур, но на это раз – по себе. Мне не сказали, что я буду жить, что ребёнок будет здоров, что есть возможность лечение. Просто сообщили, что у меня СПИД... Мне было жаль своего сына, потому, что я уже представляла свою позорную смерть в муках. Я работала в медицине и не понаслышке знала, как медики относятся к профессиональной тайне... Я родила дочку, но моё «Я» уже умерло. Я замкнулась в себе, потом начала выпивать, постепенно это приобрела характер привычки. Это длилось до тех пор, пока мы с дочкой не попали в больницу. Я уже весила 37 кг, а у доченьки в три с половиной года обнаружили ТБ (туберкулому). Нас определили в стационар, но лечением это было назвать трудно: врачи заходили в палату в защитных костюмах, как при эпидемии чумы, приводили практикантов. У меня выявили туберкулёз костей и лимфоузлов, рак лёгкого (карциома), этого лёгкого практически не было, грубо говоря, оно сгорело. 6 месяцев в больнице мы были подопытными кроликами. Я уже не говорила, только двигала пальцами. Я умирала: видела себя в темной, мокрой и скользкой трубе, чувствовала запах серы, слышала шум тяжелых капель. И вдруг со стороны я увидела свет и точно поняла, что это Господь. Я молила его дать мне ещё один шанс. Он даровал мне его! Наконец меня перевезли в Донецкий СПИД-центр, назначили АРВ-терапию, моим здоровьем занялись специалисты. Каждый день я молилась, принимала лечение, и мое здоровье восстанавливалось! А вместе с ним и поднималась самооценка. Но я по-прежнему ни с кем не разговаривала о ВИЧ и связанных с этим переживаниях. Потому что было стыдно и страшно!!!

Сегодня мы с дочкой принимаем лечение и здоровы. Я встретила мужчину, неинфицированного ВИЧ, который принял и полюбил меня всю полностью, с моим диагнозом. У нас была красивая свадьба, он стал отцом моих детей. Казалось, моя черная полоса закончилась... Война стала еще одним страшным потрясением в моей жизни. Мы всей семьей переехали в Киев. Адаптация происходила трудно, я пугалась громких звуков, обстрелы напоминали о себе. Это было действительно сложный период: ни работы, ни родной церкви, чужое жилье! А еще рядом не было людей, понимающих твои проблемы.

Сегодня я могу сказать: «Киянка+» это моя группа, моя подружка, это тот мир, где я могу быть собой, любить и быть любимой. Именно здесь я приняла себя по-настоящему, вместе с ВИЧ, потому что я встретила женщин, которые живут с этим и чувствуют себя полноценными людьми. Группа освободила меня от комплексов и страхов, которые были во мне на протяжении 15 лет. Сегодня я счастливый Человек и говорю «Кияночка» – спасибо, что ты есть!!!

Tamara



I had a happy childhood: I was a favorite daughter, I did well, I did not have any worries. My father was everything to me: a caring dad, a good friend, a wise counselor. And even when I grew up and I had a son, I was still his favorite little daughter. Then I did not know that this was only the first step on the way of the hard tests that fate had prepared for me... Psychologists say that the most important man in the life of a woman is her father and that when choosing her future husband, she subconsciously is looking for someone who would be just like her dad. Or maybe I just wanted to recreate an atmosphere similar to the one we had in our family: honest and open, free from lies and betrayal.

...Sasha was the son of my father's close friends; they honored and respected my father. Sasha sincerely fell in love with me, his parents were very happy about it. It was only many years later when I learned that they just took advantage of me to pass on their problems to my shoulders. Sasha had been using drugs for a long time and since 1996 was registered at the AIDS center. But they hid it from me. Many years later, when Sasha was no longer alive, I asked his mother why they did like this to me. She honestly replied

that for the sake of her son. They saw how he loved me and hoped that he would change being next to me. And they did not warn me about his illness, because they were afraid that I would leave him. If I would become the same as he was (HIV-infected), then according to their logic, "I would have nowhere to go then". In other words, they knew, at what risk they put me, but it did not stop them. Yes, he really loved

me, but with that kind of strange love when lie was not a problem.

In 2001 I worked in the hospital as a nurse. I was seven months pregnant. Sometimes a doctor friend of mine asked me to make a telephone calls and invite people with a positive result of HIV test, to visit out cabinet of trust. One day Julia called me into her office, but instead of another request she started to ask me questions, from which it became clear that it was about THAT disease! I literally started to lose consciousness. I remember only the cold of the tile and the fact that there was only one thought in my head – this can not be true!

From that moment on my entire life plunged into the darkness of despair. After the death of my father, it was already the second mourning, but this time it was about me. I was not told that I would live, that the child would be healthy, that there was an opportunity for treatment. They simply told me that I had AIDS... I felt sorry for my not yet born son, because I already imagined my infamous death on the gridiron. I worked in medicine and I knew like noone how doctors treated professional secrets... Later I gave birth to my daughter, but my “self” already died. I became self-absorbed, and then started to drink, gradually it became a habit. It lasted until my daughter and I got to the hospital. I already weighed 37 kg, and my little baby daughter in her three and a half years old was diagnosed with TB (tuberculoma). We were put into the hospital, but it was difficult to call treatment: the doctors came into the ward in protective suits, as if we had plague, they brought interns. I had tuberculosis of bones and lymph nodes, lung cancer (carcinoma of the lung), this lung was practically not there anymore, roughly speaking, it burned down. 6 months in the hospital we were used as guinea pigs. I did not speak, just moved my fingers. I was dying: I saw myself in a dark, wet and slippery pipe, smelled sulfur, heard the sound of heavy drops. Suddenly, I saw the lights from the outside and I realized that it was the Lord. I begged him to give me one more chance. And he gave it to me! Finally I was moved to Donetsk AIDS Center and appointed ARV treatment – my health was in good hands of professionals. Every day I prayed and I took my medication, and my health was restored! And along with it, my self-esteem raised. But I still did not talk to anyone about HIV and my rueful feelings. Because it was embarrassing and scary!!!

Today, my daughter and I are on treatment and we are healthy. I met a man who was not infected with HIV, who accepted me and fell in love with me completely, together with my diagnosis. We had a beautiful wedding; he became the father of my children. It seemed like my run of bad luck ended... And then the war was another terrible shock in my life. My family moved to Kyiv. My adaptation occurred to be very difficult; I was frightened of any loud noises, as they reminded me of shelling. It was really a difficult period: there was no work, no common church, someone else’s housing! And there were no other people who could understand my problems.

Today I can say: “Kyianka+” is my group, my friend and that world where I can be myself, can love and be loved. It is here where I finally accepted myself truly, together with HIV, because I met women who live with it and still feel themselves as people of value. This group set me free from the fears and complexes, which I had in me for the long 15 years. Today I’m a happy Person and I say to my dear “Kyianka+” – thank you for being there for me!!!

Елена Вдовенко



Меня зовут Елена Вдовенко, мне 53 года. Когда в 1998-ом году мне сообщили о моем ВИЧ-статусе, я подумала, что произошло недоразумение. Мне казалось (благодаря опиатам), я чувствую себя хорошо, да и отсутствие знаний о ВИЧ-инфекции, помогли убедить себя саму в ошибочности диагноза. Шли годы, моя жизнь менялась. За спиной остался период употребления наркотиков. И наступил момент, когда нельзя было больше игнорировать проблемы со здоровьем. Повторный анализ был сдан в 2009 году, обнаружилась ВИЧ-инфекция третьей стадии, гепатит С, критические показатели ТОРЧ инфекции, туберкулез лимфатических узлов.

Несмотря на страшный приговор, необходимо было научиться жить с этим. Трудной была первая ночь, – бессонная, полная тяжелых воспоминаний, размышлений, угрызений совести и вопросов. Почему я? Как жить дальше? Как реализовать себя в жизни через несколько лет, когда я покину места лишения свободы? Как сообщить о болезни дочерям? Как долго я смогу жить полноценной жизнью? Есть ли возможность лечение?

Утром, с распухшим от слез лицом, я почувствовала облегчение, потому, что приняла неизбежное и решила узнать как можно больше о ВИЧ. Информация пригодилась не только мне, но и десяткам женщин, которые находились вместе со мной в местах, изолированных от внешнего мира.

Я стала посещать курсы волонтеров, которые организовала Черниговская сеть ЛЖВ в исправительных учреждениях области, досконально изучила содержание «Настольной книги для ВИЧ-позитивных людей». От теории перешла к практике: отвечала на вопросы, которые задавали осужденные, вносила лепту в улучшение медицинского обслуживания ВИЧ-позитивных женщин колонии.

Жизнь продолжалась, годы, проведенные в местах лишения свободы, остались в прошлом. Уже не государство, а я сама должна была заботиться о хлебе насущном. Я решила не возвращаться в Кривой Рог, мой родной город, с которым меня связывали тяжелые воспоминания и где меня никто не ждал. Обосновалась в Киеве, где встретила людей, поверивших в меня и протянувших руку помощи.

Высшее педагогическое образование позволило мне начать работу с ВИЧ-позитивными детьми, молодежью и их близким окружением в качестве специалиста социальной работы. Моя мечта сбылась

– я была востребована, жизнь стала насыщенной и осознанной. Но хотелось не только профессионального удовлетворения, но и дружеских взаимоотношений с близкими по духу людьми, женщинами, которые о ВИЧ знают не понаслышке.

Моя потребность была реализована с приходом Сильвии де Ругама Прадо, благодаря которой произошло объединение ВИЧ-позитивных женщин Киева в группу, которую мы впоследствии назвали «Киянка+». Я слушала Сильвию, вдохновлялась ее рассказом о подобных группах в Нидерландах и других странах мира. Она еще не закончила свой рассказ, а я уже думала о том, что возглавить нашу группу должна Вера Варыга –



активистка, которая была для всех нас примером и, не побоюсь этого слова, идеалом. Я думала как мы, ВИЧ-позитивные женщины Киева, сможем общаться друг с другом: дружить, делиться сокровенными моментами жизни, опытом, поддерживать друг друга, развиваться, проводить досуг, учиться новому и просто вместе радоваться жизни, несмотря ни на что.

На наш первый призыв откликнулось пять женщин. Мы встретились в кафе, познакомились, рассказали о себе, своих мечтах, надеждах, горестях. И еще мы плакали, не стесняясь своих слез. Мы были среди своих, чувствовали свое единение. А расставались в приподнятом настроении, с улыбками, объятиями, поцелуями. И это стало нашей традицией. Нам было радостно, – мы знали, что это прорыв, что все получится и осуществиться. Теперь нас значительно больше. И мы пример для тех, кто еще не научился жить с этой проблемой.

Не все гладко складывалось, не все просто и сейчас. Для одних слово ВИЧ ассоциируется с гуманностью, милосердием, состраданием, самоотдачей, для других – с бизнесом. Мы относим себя к первым. И потому нам непросто. Но мы есть и верю, что будем.

Я не скрываю свой статус, но и не «выпячиваю» его там, где это не к месту. Открыть лицо меня вдохновила Вера. Такого жизнерадостного, отзывчивого и знающего человека нечасто встретишь. Мне повезло. О таком наставнике можно только мечтать. Вера изменила мою жизнь, а я ощутила потребность менять жизнь других людей. Нужно делиться тем, что имеешь. Примеры успешных историй людей, живущих с ВИЧ, создание таких групп как «Киянка+» считаю неотъемлемой составляющей лечения. Обязательным дополнением к АРТ. Это работает, не сомневайтесь!

Olena Vdovenko



My name is Olena Vdovenko, I am 53 years old. When in 1998 I was informed about my HIV status, I thought that there was a misunderstanding. It seemed to me (thanks to opiates) that I felt good. And the lack of knowledge about HIV infection helped me to convince myself that there was a clear mistake in my diagnosis. As the years passed, my life changed. My period of time when I used drugs was over. And there came a time when I could not longer ignoring my health problems. I had my next medical test in 2009. I was diagnosed with HIV infection of the third stage, hepatitis C, critical indicators of TORCH Infections, lymph nodes tuberculosis. Despite this terrible verdict I had to learn

how to live on. The first night was the most difficult one - sleepless, full of hard memories, reflections, twinges of conscience and questions. Why me? How to live on? How to realize myself in life in a few years after I leave the prison? How to tell about my illnesses to daughters? How long will I be able to live a full life? Is there a possibility of treatment?

In the morning, with a swollen face from crying, I felt relieved, because I accepted the inevitable and decided to learn as much as I could about HIV. The information came in handy not only to me, but to dozens of women who were there with me in the places isolated from the outside world.

I started to attend courses of volunteers organized by the Chernihiv branch of Network of PLWHA in prison. I thoroughly examined the contents of "Handbook for HIV-positive people". From theory I went to practice: I answered questions asked by other fellow prisoners and contributed to the improvement of medical care for HIV-positive women in the prison.

Life went on; the years spent in places of deprivation of liberty remained in the past. It's not the state anymore, but I myself had to take care of the daily bread. I decided not to return to Kryvyi Rih, my native city, where I had so many heavy memories and where nobody waited for me. I settled in Kyiv, where I met people who believed in me and gave a helping hand to me.

Higher pedagogical education allowed me to start working with HIV-positive children, young people and

their close environment as a specialist in social work. My dream came true - I was in demand, life became full and conscious. But I wanted not only professional satisfaction, but also friendly relations with people close in spirit, women who know about HIV firsthand.

I fulfilled my need with a visit by Sylvia de Rugama Prado, thanks to which the HIV-positive women of Kyiv city joined together in a group, which we later called “Kyianka+”. I listened to Sylvia and got inspired by her story about similar groups in the Netherlands and other countries of the world. She had not finished her story yet, and I already thought that our group should be led by Vira Varyga – an activist, who was an example to all of us and even, and I am not afraid of such a



word, – ideal. I thought about how we, HIV-positive women of Kyiv city, would be able to communicate with each other: to make friends, to share most intimate moments of our life experiences, to support each other, to develop, to spend our leisure time, to learn new things and just to enjoy life together, no matter what.

Five women responded to our first call. We met at a cafe, introduced ourselves, told about ourselves, our dreams, hopes, sorrows. And we cried, not embarrassed by our tears. We were among our peers, we felt our unity. But we said good byes to each other being in high spirits, with smiles, hugs, kisses. And it became our tradition. We felt happy – we knew that it was a breakthrough, that everything would work out and come true. Now there are much more of us. And we are an example for those who have not yet learned how to live with this problem.

Not everything went smoothly, not everything is simple now. For some people, the word HIV is associated with humanity, compassion, kindness, self-giving, for others – with business. We relate ourselves to the first ones. And thus it's not easy for us. But here we are and we believe that here we will be.

I do not hide my status, but I do not “stick it out” where it is out of place. It was Vira who inspired me to open my face. Such cheerful, responsive and wise people are infrequent. I got lucky. You can only dream about such a mentor as she is. Vira changed my life, and I felt the need to change the lives of others. You need to share what you have. I believe that the examples of successful stories by people living with HIV and the creation of such groups as “Kyianka+” should be an integral part of the treatment programmes. A compulsory addition to ART. It works, be sure!

«Киянка+»

ДОНОРЫ ПРОЕКТА	ДЛИТЕЛЬНОСТЬ	БЮДЖЕТ	ПАРТНЕРЫ
Gilead Sciences Europe Ltd (goSHAPE grants programme)	Сентябрь 2014 – Август 2015	€47,847	Позитивные женщины мира (PWW), Киевское городское отделение Всеукраинской сети людей, живущих с ВИЧ, Медицинский центр Амстердамского университета
Gilead Sciences Europe Ltd	Июнь 2016 – Июнь 2017	€49,980	Позитивные женщины мира (PWW), «100% жизни. Киевский регион» (Киевское городское отделение Всеукраинской сети людей, живущих с ВИЧ)

Основная цель:

Расширение работы Модели Непосредственного Вмешательства для улучшения здоровья и качества жизни ВИЧ+ женщин в г. Киеве, в частности обеспечения их приверженности к АРВ-терапии и лечению гепатита С.

Задачи проекта:

- Поддержка и развитие малых сетей взаимоподдержки женщин, живущих с ВИЧ, в г. Киеве.
- Обучение и поддержка ВИЧ-позитивных женщин по вопросам АРВ-терапии и ко-инфекций, с особым фокусом на вирусном гепатите С и организация поддержки и консультирования по принципу «равный – равному» для женщин, которые принимают АРВ-терапию и/или проходят и/или нуждаются в лечении от гепатита С.
- Реализация потребностей женщин более старшего и пожилого возраста путем их привлечения к сетям взаимопомощи и обеспечения их обучения и консультирования относительно решения проблем, связанных с возрастными изменениями и старением организма.
- Наладить лучший диалог и взаимопонимание между женщинами и медицинскими работниками по вопросам их лечения, качества жизни и будущего.
- Повышение потенциала городских медицинских услуг в сфере ВИЧ/СПИДа путем укрепления сотрудничества между врачами, социальными работниками и клиентками НПО.
- Эмпауэрмент ВИЧ-позитивных женщин и улучшение навыков адвокации своих прав для улучшения доступа к необходимым услугам.

“Kyianka+”

PROJECT DONORS	DURATION	BUDGET	PARTNERS
Gilead Sciences Europe Ltd (goSHAPE grants programme)	September 2014 – August 2015	€47,847	Positive Women of the World (PWW), Kyiv branch of All-Ukrainian Network of People Living with HIV/AIDS, University of Amsterdam Medical Centre
Gilead Sciences Europe Ltd	June 2016 – June 2017	€49,980	Positive Women of the World (PWW), “100% of life. Kyiv region” (Kyiv branch of All-Ukrainian Network of People Living with HIV/AIDS)

Project objective:

Purpose of the project is to enhance the work under Immediate Intervention Model in order to improve health and life quality of HIV+ women in Kyiv city, in particular their adherence to ART and Hepatitis C treatment.

Project tasks:

- To support and empower peer networks of women living with HIV in Kyiv.
- To provide education and support to HIV-positive women on ART and co-infections with special focus on Hepatitis C and organize peer counseling for women in need on Hepatitis C and ARV treatment.
- To address needs of older HIV-positive women by involving them in peer networks and providing education and counseling to cope with aging problems.
- To build better dialogue and understanding between women and medical professionals regarding treatment, quality of life and future.
- To improve the capacity of municipal medical HIV/AIDS services by linking them with NGO-based social workers and their patients.
- To empower HIV-positive women and improve their advocacy skills for better accessing services.

Принцип работы:

Модель непосредственного вмешательства основана на принципах эффективного вовлечения людей, которые живут с ВИЧ/СПИД (MIRA) и предполагает создание малых сетей взаимоподдержки женщин, которые живут с ВИЧ в разных районах города Киева с целью их эмпауэрмента, восстановления и укрепления родственных связей и социальных контактов, улучшения их доступа к необходимым услугам и, таким образом, содействие их успешной реинтеграции в обществе.

Модель предлагает женщинам еще одно безопасное место, кроме их дома, где их поймут и поддержат. Услуги специально разработаны таким образом, чтобы помочь женщинам восстановить свои социальные связи. Одобрение и поддержка группы похожих людей мотивирует ВИЧ+ женщин вовлекаться в большее количество социальных взаимодействий, в том числе и с медицинскими работниками касательно вопросов своего лечения, качества жизни и будущего.

Деятельность в рамках проекта:

- Горячая линия для ВИЧ-позитивных женщин: +38 (067) 239-69-36.
- Ежемесячные группы взаимопомощи для ВИЧ-позитивных женщин.
- Ежемесячные группы взаимопомощи для ВИЧ-позитивных женщин, которые проходят лечение от вирусного гепатита С (ВГС).
- Онлайн-консультирование и поддержка ВИЧ+ женщин в секретной Facebook группе «Киянка+».
- Ежемесячные встречи ВИЧ-позитивных женщин: мастер классы, тренинги, организация совместного досуга.
- Обучение для равных лидеров среди ВИЧ-позитивных женщин, медиков и социальных работников (тренинги по наиболее актуальным темам).
- Профессиональное обучение и помощь в трудоустройстве.
- Индивидуальные и групповые консультации психолога.
- Социальное сопровождение и переадресация (при необходимости и по запросу).

Социальный профиль клиенток в начале участия в проекте (на основании первичного анкетирования):

- возраст от 21 до 61 года;
- 46% имеют детей;
- 34% имеют мужа/постоянного партнера;
- 2/3 безработные или испытывают недостаток финансовых ресурсов;
- 100% страдают от внутренней и внешней стигмы, заниженной самооценки, симптомов депрессии и апатии.

Methodology:

Immediate Intervention Model is based on the principles of meaningful involvement of people living with HIV/AIDS (MIPA) and implies the creation of small support networks of women living with HIV in different districts of Kyiv in order to empower them, restore their family and social contacts, improve their access to the most needed services and thus, facilitate their reintegration back to the society.

The Model offers women one more safe place beside their home, which provides understanding and peer support. Services are specially designed to help women in restoring their social connections. Approval and support of the group of alike people motivates women to be engaged in more social interactions, including those with medical professionals regarding their treatment, quality of life and future.

Project activities:

- Phone hotline for positive women: +38 (067) 239-69-36.
- Monthly meetings of the self-help group for HIV-positive women.
- Monthly meetings of the self-help group for HIV-positive women on Hepatitis C treatment.

- Online counseling and support of HIV-positive women via Facebook secret group “Kyianka+”.
- Monthly joint events for HIV-positive women, such as master classes, trainings, leisure time activities.
- Trainings for female HIV+ peer leaders, medical and social workers (on most crucial HIV-related issues).

- Professional training and further assistance in employment.
- Individual and group counseling of psychologist.
- Social support and referral to other services (if needed/on request).

Social profile of the clients at the start of the project (based on the primary questionnaires of all project clients):

- aged from 21 to 61 years;
- 46 % has children;
- 34% has partners/spouses;
- 2/3 are unemployed or lacks financial resources;
- 100% suffer from stigma, low self-esteem, depression and apathy symptoms.

Результаты проекта 2014-2017 гг.:

- Более **150 ВИЧ-позитивных женщин** получили услуги проекта.
- Предоставлено более **2000 консультаций телефона доверия**: психологическая поддержка и помощь, предоставление информации о проекте и его услугах, консультирование по вопросам лечения, жизни с ВИЧ, гепатитом С, туберкулезом, переадресация в другие проекты и услуги в соответствии с другими потребностями и проблемами женщин.
- Предоставлено более **2500 консультаций индивидуальных консультаций** для ВИЧ-позитивных женщин равными социальными работниками проекта.
- Более **30 ВИЧ-позитивных женщин** приняли участие в **12 групповых консультациях психолога**, а также **20 клиенток** прошли **курс индивидуальных консультаций психолога** (каждый курс состоял в среднем из 5 индивидуальных сессий).
- Было организовано **2 группы взаимопомощи** для поддержки и эмпатизации ВИЧ-позитивных женщин и ВИЧ-позитивных женщин, которые проходят лечение от вирусного гепатита С. Обе группы проходят минимум 1 раз в месяц. В среднем в каждой группе участие принимают от 5 до 20 ВИЧ-позитивных женщин.
- Организовано и проведено более **40 совместных мероприятий**, таких как творческие мастер-классы, акции, а также совместный отдых и такие культурные события как поход в театр, кинотеатр, занятия по йоге и т.п.
- **142 женщины** получили **293** мотивационных гигиенических наборов;
- Секретная онлайн **Facebook группа** «Киянка+» объединила около **100** наиболее активных ВИЧ-позитивных женщин, которые обмениваются полезной информацией и поддерживают друг друга в режиме онлайн. Количество участниц продолжает расти с каждым днем.
- Проведено **10 образовательных встреч с медицинскими сотрудниками** (с участием ВИЧ-позитивных женщин из числа участниц группы). Во время встреч отводилось особое внимание психологическим аспектам жизни с ВИЧ и построению эффективного диалога между врачами и их пациентками.
- Было организовано и проведено **4 тренинга** для социальных работников, волонтеров и лидеров среди клиенток проекта с привлечением международных тренеров-экспертов из МБО «Позитивные женщины мира» (PWW). Всего обучено более **50 участников**. Тренинги освещали вопросы особенностей работы модели «Непосредственного вмешательства», эмпатизации ВИЧ-позитивных женщин, развития индивидуальных стратегий преодоления стигмы, создания поддержки в группе взаимопомощи и поиск способов поддержки женщин в особенно трудных жизненных обстоятельствах и т.д.; также участницы научились ставить цели и планировать свое будущее.
- **51 ВИЧ+ женщина** получила профессиональные навыки благодаря участию в **9 учебных курсах** (таких как, курсы базового английского языка; подготовка по специальности офис-менеджеров; курсы по флористике и курсы маникюра и педикюра; курсы повышения квалификации по технологии SHELLAC (дизайн и наращивание ногтей); курсы по разработке и пошиву сумок; курсы по крою и пошиву трикотажных изделий; компьютерные курсы (базовый и повышенный уровень сложности); курсы парикмахеров и стилистов-колористов; базовый курс журналистики).
- Благодаря **учебному визиту в Амстердам в апреле 2015 г. для 5 участников** было установлено сотрудничество между украинскими медицинскими специалистами и их коллегами из Медицинского центра Амстердамского университета и представителями нидерландских НПО.

The project outcomes for 2014-2017:

- Over **150 HIV-positive women** received project services.
- Over **2,000 hotline telephone counseling sessions** were provided (psychological counseling and support, providing information about the project and services, advising clients on treatment, counseling about life with HIV, hepatitis C, TB, providing support and referrals, addressing other women's needs).
- Over **2,500 individual counseling sessions** were provided to HIV-positive women by peer social workers of the project.
- More than **30 HIV-positive women** participated in **12 group meetings with psychologist**. **20 clients** received **individual psychological counseling** (an average of 5 individual sessions with each client).
- **2 self-help groups** for support and empowerment of HIV+ women and HIV+ women on Hep C treatment were organized. Both groups have at least 1 group meeting per month. Average attendance of the group meeting is from 5 to 20 HIV+ women at one time.
- **40 joint events** were organized, including creative workshops, leisure time activities and cultural events, such as going to the movie theater together, or doing yoga etc.
- **142 women** received **293** motivational hygienic sets.
- Secretive online **Facebook group "Kyianka+"** gathered over **100** most active HIV-positive women who support each other and share information online. The number of participants continues to grow with each passing day.
- **10** educational and informational **meetings with medical professionals** (with participation of HIV-positive women from the group) were held. The meetings were focused on psychological aspects of living with HIV and building effective dialogue with doctors in order to improve their communication with clients.
- **4 trainings** for social workers, volunteers and leaders among clients were organized and conducted with the involvement of international partners – Dutch NGO Positive Women of the World (PWW). Over **50 participants** were trained. The trainings were focused on empowerment and presentation of the Immediate Intervention method, development of individual strategies for coping with stigma, building support within the self-help group including ways to support women in very difficult life circumstances, participants also learned how to set the goals and plan their future.
- **51 HIV+ women** received professional skills at the **9 vocational courses** (such as Basic English course, office manager course, course of floristic, course on manicure and pedicure, advanced training courses in SHELLAC technology (design and nail extension); courses on the design and tailoring of bags; cut and sew knitwear courses; basic and advanced level computer courses; courses of hairdressers and stylists-colorists; basic course of journalism).
- Thanks to the **Study Tour to Amsterdam in April 2015 for 5 participants** a cooperation between Ukrainian medical professionals and their colleagues at the University of Amsterdam Medical Center and Dutch NGOs was launched.

Полученные уроки:

- Кто-то, с кем можно просто поговорить, уже может изменить жизнь женщины. Организуйте телефонную горячую линию, создайте группу поддержки в социальных сетях, пригласите на встречу равных!
- Забота о детях приведет к поддержке их матерей. Предусмотрите в проекте специфические услуги для детей, и вы привлечете в проект их мам!
- Позвольте клиенткам самостоятельно решать какие именно услуги им необходимы, и каким образом эти услуги лучше им предоставлять. Консультируйтесь с клиентками на протяжении всех этапов реализации проекта, сделайте их экспертами своей жизни и подчеркивайте их важную роль в создании их собственной среды единомышленников. Используйте эмпауэрмент для мотивации и поддержки!
- Относитесь к женщинам с ВИЧ, в первую очередь, как к женщинам. Помните, что ВИЧ – это лишь один из многих аспектов их повседневной жизни.



Lessons learned:

- Having someone to talk to can make a big difference. Launch a telephone hotline, create online support group, arrange meetings of peers!
- Offering support to children will lead to taking care of their mothers. Provide services to children and you will engage mothers!
- Allow clients themselves to decide what services they need, and in which way these services should be provided to them. Consult with the client during all phases of the project, make them experts of their own lives and underline their important role in the creation of their own like-minded environment. Use empowerment to motivate and support!
- Treat women with HIV in the first place as women. Remember that HIV is just only one of many aspects of their daily life.



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Жизнь продолжается

(истории участниц группы взаимоподдержки «Киянка+»).

– К.: МБФ «СПИД Фонд Восток-Запад» (*AFEW-Украина*), 2017. – 36 с.

Общая редакция: **Ирина Нерубаева**

Фотограф: **Дмитрий Курченко**

Верстка и дизайн: **Анна Гребнева**

Литредакция и корректура: **Виталий Лилин**

Тираж: 300 экз.

Распространяется бесплатно

Брошюра издана в рамках реализации проекта «Расширение модели непосредственного вмешательства для улучшения здоровья ВИЧ-позитивных женщин в г. Киеве», внедряемый МБФ «СПИД Фонд Восток-Запад» (AFEW-Украина) в сотрудничестве с БО «100 процентов жизни. Киевский регион» и МБО «Позитивные женщины мира» (PWW) при финансовой поддержке Gilead Sciences Europe Ltd.

Авторский стиль цитат и историй в оригинале и переводе, по возможности, сохранены. AFEW-Украина не несет ответственности за точность и полноту публикуемых материалов, а также любые действия, предпринятые вследствие их публикации, а также за возможные последствия использования информации третьими лицами.

При дальнейшем использовании информации ссылка на МБФ «СПИД Фонд Восток-Запад» (AFEW-Украина) обязательна.

Контактная информация:

МБФ «СПИД Фонд Восток-Запад» (AFEW-Украина)
ул. Бульварно-Кудрявская, 7б, офис 28
04053, г. Киев, Украина

Тел./факс: +38 (044) 272-40-17, +38 (044) 272-40-27
E-mail: info@afew.org.ua
Веб-сайт: www.afew.org.ua

© **Международный благотворительный фонд «СПИД Фонд Восток-Запад»**
(*AIDS Foundation East-West – AFEW-Украина*), 2017

Распространяется бесплатно

