



Sessie

Afrikaans

SESSIE OORSIG

As deel van 'n meer omvattende program vir ouers van adolessente en jongmense, is dit belangrik dat ouers ingelig word oor nuwe MIV-voorkomingsmetodes, soos mondelikse PrEP en die PrEP-ring, wat die gesondheid van hul kinders positief kan beïnvloed. Deelnemers sal leer oor verskillende plaaslik beskikbare vorme van PrEP, in staat wees om enige verkeerde inligting wat hulle oor PrEP mag hê, te verduidelik, oorweeg hoe PrEP hul kinders nou of in die toekoms kan bevoordeel, en ouers identifiseer as 'n belangrike komponent van hul kinders se suksesvolle vrywillige PrEP-gebruik. Dan sal hulle vaardighede bou om met hul kinders oor PrEP te kommunikeer, hul kinders se PrEP-inisiasie en langtermyngebruik te ondersteun en die PrEP-stigma te ontwig.

Aan die einde van die sessie:

- Ouers sal vertrou raak met PrEP en inligting kan verwoord oor hoe en waarom om PrEP te gebruik, wat PrEP kan gebruik, en die nuwe-effekte daarvan.
- Ouers sal beide moontlike voordele van hul kinders se PrEP-gebruik en enige bekommernisse wat hulle oor PrEP het, kan identifiseer.
- Ouers sal die belangrike rol wat hulle kan speel in die fasiliteering van hul kinders se vrywillige PrEP-gebruik erken.
- Ouers sal strategieë kan beskryf om hul kinders se vrywillige PrEP-inisiasie en effektiewe gebruik te ondersteun, insluitend deur hulle direk te ondersteun en deur ander se stigmatiserende houdings uit te daag.

SLEUTELBOODSKAPPE

- Daar is verskeie vorme van voor-blootstelling profylakse, ook bekend as PrEP. Die vorms van PrEP wat plaaslik beskikbaar is, is die mondelikse PrEP (die pil)
- PrEP voorkom MIV-oordrag. Dit kan gebruik word met ander MIV-voorkomingsmetodes, insluitend kondome. Die beste metode vir voorkoming is dié wat 'n individue effektief kan gebruik.
- PrEP is veilig met beperkte nuwe-effekte.
- Mites oor PrEP benadeel jongmense wat voordeel kan trek uit die gebruik van hierdie MIV-voorkomingsopsie, maar dan kies om nie, as gevolg van verkeerde inligting wat tot vrees en stigma lei.
- Ouers het 'n belangrike rol om te speel in die fasilitering van hul kinders se kennis van en toegang tot MIV-voorkomingsmetodes, soos PrEP, wat hulle gesond sal hou.
- Nou of in die toekoms, kan ouers hul kinders se PrEP-gebruik op konkrete maniere ondersteun. Dit sluit in direkte ondersteuning aan jongmense en om PrEP-wanopvattinge en stigma van ander uit te daag.

SESSIE INSTRUKSIES

INLEIDING (15 MIN)	FASILITERING WENKE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Stel die sessie bekend deur na die sessie-oorsig te verwys. 2. As u ouers nog nie gevra het om die voor-toets te neem nie, deel afskrifte van die voor-toets en gee deelnemers tyd om dit te voltooi. Laat hulle weet dat die doel van hierdie oefening is om te verstaan hoe hul kollektiewe kennis tydens die sessie verander en dat hulle nie hul name op die toets hoef te plaas nie. Wees duidelik dat jy nie verwag dat hulle reeds al die antwoorde sal hê nie en dat hulle eenvoudig die beste moet doen wat hulle kan. 3. Sodra die voor-toets voltooi is, versamel die toetse en vra die groep om bymekaar te kom vir 'n aanvanklike gesprek. 4. Begin deur deelnemers te vra wat jongmense in ons gemeenskap in gevaar stel vir MIV-verkryging en wat jongmense kan doen om daardie risiko te beperk. 5. Noem dat mondelikse PrEP en die PrEP-ring twee opsies is wat jongmense en ander kan gebruik om die risiko van MIV-verkryging te verlaag. Deel die volgende sleutelfeite: <ul style="list-style-type: none"> • PrEP, wat staan vir pre-blootstelling profilakse, is 'n antiretrovirale medikasie wat MIV voorkom. Wanneer iemand PrEP gebruik, kan MIV nie hul selle binnedring nie. Dit beteken dat die virus nie kan vermenigvuldig nie en dat die persoon nie MIV sal kry nie. • PrEP is hoogs effektief wanneer dit korrek geneem word. Vir mondelikse PrEP beteken dit om daaglik 'n pil te neem. Vir die PrEP-ring beteken dit dat die ring elke maand vervang word. • Wanneer mense PrEP neem, rapporteer hulle dat hulle meer selfversekerd en minder bekommerd is oor hul gesondheid. • Bewyse toon dat mense wat PrEP gebruik, nie begin om seks te hê met meer mense of begin of kondome minder dikwels te gebruik nie. • PrEP het geen impak op vrugbaarheid nie en voorkom nie swangerskap nie. • PrEP is 'n goeie opsie vir baie mense, insluitend diegene wat: <ul style="list-style-type: none"> – Ken nie die MIV-status van hul maat of hul maat wat met MIV leef, 'n onopspoorbare viruslading het nie – Is nie seker of hul maat in ander seksuele verhoudinge is nie – Sukkel om met hul maat te praat om veiliger seks te onderhandel 	<p>Lees die voor-toets vrae hardop en / of laat ouers toe om in pare te werk om hierdie oefening vir lae-geletterdheid ouergroepe te verander.</p> <p>Tydens veldtoetsing het ouers wat heeltemal onbekend was met PrEP, die voor-toets verwarrend gevind. As ouers heeltemal onbekend is met PrEP, kan die fasiliteerder besluit om die voor-toets oor te slaan. Dit sal steeds nuttig wees om die na-toets te voltooi.</p> <p>Deelnemers het dalk nog nie voorheen PrEP gesien nie. Indien moontlik, bring voorbeelde om hulle te wys hoe verskillende metodes lyk, sluit al die vorme van PrEP in wat in u gemeenskap beskikbaar is.</p> <p>As die ouers verder wil bespreek of die gebruik van PrEP lei tot gedrag soos verminderde kondoomgebruik, kan u hulle laat weet dat dit bestudeer is en dat navorsers bevind het dat “daar geen bewyse was dat PrEP-gebruik verband hou met risikovergoeding nie” (Fonner, 2016). Trouens, in sommige studies het deelnemers gerapporteer dat hulle minder seksuele maats het en kondome meer gereeld gebruik nadat hulle mondelikse PrEP begin het (Cassidy, 2021).</p> <p>Omdat so 'n uiteenlopende groep mense voordeel kan trek uit PrEP, kan sommige van die ouers in die groep ook belangstel om PrEP te begin.</p>

- Het ongelyke mag binne die verhouding (byvoorbeeld, dit kan meer dikwels voorkom as daar 'n groot ouderdomsverskil tussen vennote is)
- Het 'n maat wat beledigend is
- Het onlangs 'n STI gehad
- Uiteindelik is PrEP vir mense wat hulself teen MIV wil beskerm op 'n manier wat hulle kan beheer!
- Mense wat PrEP gebruik, kan begin en stop soos hulle wil. PrEP-gebruik word aanbeveel wanneer daar 'n moontlikheid van MIV-oordrag is. Omdat dit moeilik kan wees om te weet wanneer 'n blootstelling mag voorkom, is dit nuttig vir diegene wat wil ophou om PrEP te neem om met 'n gesondheidsverskaffer te praat oor ander MIV-voorkomingsmetodes wat vir hulle kan werk.

AKTIWITEIT 1: VIER HOEKE (10 MIN)

1. Verduidelik dat PrEP dikwels met ander MIV-voorkomingsmetodes verwar word. In hierdie aktiwiteit sal die groep die kans kry om hul kennis te toets en iets nuuts te leer.
2. Deel die “pakkie” van ses uitdeeltukke uit. Rig deelnemers na die PrEP-, PEP- en ART-instrument. Deel 'n paar sleutelfeite uit die uitdeeltukke en let daarop dat hulle die kans sal hê om dit op hul eie verder te hersien wanneer hulle die pakkie huis toe neem.
3. Vra alle deelnemers om in die middel van die vertrek op te staan. Sê dat jy 'n verklaring oor een tipe MIV-voorkoming sal lees. Die deelnemers moet na die hoek gaan met die naam van die tipe voorkoming wat jy beskryf: kondome, antiretrovirale terapie (ART), PrEP, of PEP.
 - a. Hierdie voorkomingsmetode gebruik antiretrovirale medikasie om 'n skild rondom jou selle te skep om hulle teen MIV te beskerm. – PrEP
 - b. Hierdie voorkomingsmetode is effektief om die oordrag van die meeste SOI's te voorkom; dit voorkom ook swangerskap. – Kondome
 - c. Hierdie voorkomingsmetode kan in noodgevalle gebruik word as jy aan MIV blootgestel is. – PEP
 - d. Hierdie voorkomingsmetode kan deur 'n persoon wat met MIV leef gebruik word om 'n onopspoorbare viruslading te bereik en sodoende hul seksmaat te beskerm. – KUNS
 - e. Oordrag van die meeste SOI's; dit voorkom ook swangerskap. – Kondome
4. Nadat jy elke stelling gelees het en deelnemers tyd gegee het om 'n hoek te kies, vra een persoon wat die

FASILITERING WENKE

Maak seker dat u die inhoud van die uitdeeltukke saam met ouers hersien voor die Vier Hoeke-aktiwiteit. Moenie aanneem dat mense alreeds kennis het oor ART en PEP.

As deelnemers huiwerig is om deel te neem, stadig is om 'n hoek te kies, of bang lyk om 'n fout te maak, erken dat dit bedoel is om 'n speletjie te wees waar ons almal saam leer, en niemand word verwag om alles reg te kry. Jy kan ook die pret verhoog om deelname aan te moedig en meer van 'n speletjie-agtige atmosfeer te skep. Jy kan byvoorbeeld musiek speel nadat jy elke stelling gelees het en vra dat almal na die hoek van hul keuse hardloop wanneer die musiek ophou.

Wanneer jy praat oor swangerskapvoorkoming in Stelling B, beklemtoon dat PrEP nie swangerskap voorkom nie; 'n belangrike kwessie vir Adolesente Dogters en Jong Vroue (ADJV).

Om uit te wys waar hulle meer in die uitdeeltukke kan leer, kan help om feite in die deelnemers se gedagtes te “vashou” en gee hulle 'n hulpbron om later te hersien.

regte hoek gekies het om hul denke te verduidelik. As die antwoord PrEP, PEP of ART is, verwys na die uitdeelstuk waar deelnemers meer inligting kan kry. Alhoewel die uitdeelstuk nie kondome noem nie, kan dit in die volgende sessie aan die gassprekers gevra word indien vrae oor kondoomgebruik opduik.

5. Na jy deur al die stellinge gegaan het, bedank almal vir hul deelname en vra dat hulle terugkeer na hul sitplekke.

As die groep egter laaggeletterd is, koppel deelnemers sodat niemand verlore voel wanneer jy en ander na gedrukte teks verwys nie.

Vier foute: As iemand 'n verkeerde keuse maak, bedank hulle vir hul dapperheid en wens die groep geluk met die saamleer. Ons foute is van ons beste lesse.

AKTIWITEIT 2: GASSPREKERS (25 MIN)

1. Laat deelnemers weet dat ons gelukkig is om by ons aangesluit te word deur gassprekers wat kundiges op PrEP is en die groep se vrae kan beantwoord.
2. Vra elke gas om hulself voor te stel, insluitend hoe hulle met PrEP omgaan (bv. 'n gesondheidsverskaffer wat mondelikse PrEP voorskryf of 'n DREAMS Ambassadeur wat jongmense oor mondelikse PrEP en die PrEP-ring opvoed).
3. Verdeel deelnemers in pare en vra elke paar om met ten minste een vraag vir die gassprekers vorendag te kom.
4. Vra na twee minute vir 'n vrywilliger om een van die vrae te deel waarmee hul paar vorendag gekom het.
5. Nadat daardie vraag beantwoord is, gaan na die volgende paar en vra of hulle 'n vraag het
6. Gaan voort totdat alle pare opgeroep word.
7. As daar tyd oor is, maak oop vir bykomende vrae deur enige deelnemer.

FASILITERING WENKE

Maak seker dat jy vooraf met beide die gesondheidsverskaffer en die DREAMS Ambassadeur praat sodat hulle die gehoor verstaan en voorbereid is. Praat ook met die deelnemers oor gepaste vrae vir jeugsprekers. As mites/onakkuraathede in die voortoetse of die vorige besprekings ter sprake gekom het, kan jy dit direk met die gassprekers bespreek tydens hierdie aktiwiteit.

As dit nie moontlik is om 'n deskundige in te bring nie, dokumenteer die vrae en bekommernisse van die groep (dit kan steeds in pare se dinkskrum aktiwiteit gegenereer word en deur die fasiliteerder aangeteken word). Vra 'n gesondheidsorgwerker en/of DREAMS Ambassadeur, afhangende van die vraag, vir hul antwoorde tussen aktiwiteite sodat jy daardie antwoorde tydens die volgende aktiwiteit kan deel.

Tydens veld toetse wou baie ouers weet hoe hul adolessente kinders, beide manlik en vroulik, meer oor PrEP kan leer. Aan die einde van die gassprekers aktiwiteit, vra die gasspreker(s) om kommentaar te lewer oor waar beide adolessente en ouers kan gaan om meer te leer.

AKTIWITEIT 3: TEATER (30 MIN)

FASILITERING WENKE

1. Verduidelik dat noudat almal basiese inligting oor PrEP het, die groep 'n gesprek sal hoor tussen twee vroue wat PrEP bespreek. Die skets sal in twee dele opgevoer word. Na elke deel sal die deelnemers gevra word om na te dink oor wat hulle gehoor het word bespreek. Hulle sal veral gevra word om te onthou wat die vroue gesê het oor die voordele van PrEP, hul bekommernisse oor hul kinders se PrEP-gebruik, en enige antwoorde op daardie bekommernisse. Laat deelnemers van die begin af weet dat sommige onakkurate inligting die vroue se bekommernisse kan beïnvloed en dat die deelnemers op die uitkyk moet wees vir verkeerde inligting wat reggestel moet word.
2. Laat die twee deelnemers die skets deur die eerste stoppunt opvoer (sien **Skrif** onder Verdere Hulpbronne).
3. Klap hande vir die deelnemers en vra hulle om te sit.
4. Skryf die volgende opskrifte op blaai bordpapier:

Hoekom kan 'n ouer hul dogter se PrEP-gebruik ondersteun?

Watter bekommernisse kan hulle oor PrEP hê?	Hoekom is dit 'n bekommernis?	Antwoorde op daardie bekommernisse
1.		1.
2.		2.
3.		3.

5. Vra die groep om na te dink oor wat hulle sopas gehoor het. Waarom sal 'n ouer hul kind se gebruik van PrEP ondersteun? Skryf hul antwoorde neer onder, "Hoekom sal 'n ouer hul dogter se PrEP-gebruik ondersteun?"
6. Vra nou oor die bekommernisse wat 'n ouer oor PrEP kan hê. Maak n lys van dit wat deelnemers in die skets gehoor het, asook enige ander wat hulle dalk in hul gemeenskap gehoor het. Sodra daardie bekommernisse in 'n lys gesit is, vra deelnemers om te dink oor hoekom elke kwessie 'n bekommernis kan wees. Hulle kan gebruik wat hulle in die skets gesien het of wat hulle glo waar kan wees in hul gemeenskappe. Laastens, vra hulle om te onthou hoe elke bekommernis in die skets aangespreek is of om met hul eie antwoorde vorendag te kom. Vul die tabel in soos idees genereer word.
7. Gaan nou terug na die skets en laat dieselfde twee deelnemers of twee nuwe deelnemers voortgaan tot die einde.

Wanneer jy kies wie die skets sal uitvoer, kies deelnemers wat dit geniet om dramatiese te wees en opgewonde sal raak oor deelname aan 'n klein toneelstuk. Maak seker dat hulle gemaklik kan lees. As slegs een persoon aan die skets wil deelneem, kan die fasiliteerder die ander rol speel. As daar twee fasiliteerders is, kan hulle elkeen 'n rol speel. Dieselfde twee mense kan aan die tweede bedryf deelneem, of twee nuwe mense kan gebruik word. (As twee nuwe mense gebruik word, maak seker dat dit duidelik is watter rol elke persoon in die skets speel.)

Die skets verwys tans na "vrou 1" en "vrou 2"; laat die deelnemers gerus met karaktername vorendag kom om in die skets te gebruik.

As jou groep ouers baie mans insluit, oorweeg dit om die skets te doen soos geskryf, maar nadat dit uitgevoer is, vra die groep hoe die gesprek anders kan lyk as dit tussen twee mans was. Is daar byvoorbeeld maniere waarop mans mekaar kan sensitiseer oor PrEP om hul dogters se PrEP-gebruik te ondersteun? Alternatiewelik kan die groep kies om te bespreek hoe die gesprek tussen die vroue anders kan wees as die vroue (of mans) hul seuns se PrEP-gebruik bespreek het. Byvoorbeeld, hoe kan ouers met mekaar praat oor die ondersteuning van hul seuns se gebruik van PrEP?

Om deelnemers vooraf te laat weet dat hulle moontlik verkeerde inligting in die skets kan hoor, sal hulle help om versigtig te luister en maak hulle meer geneig om akkurate inligting te onthou (Schwarz, 2016).

As deelnemers sê dat hulle self nie hul dogter se PrEP-gebruik sal ondersteun nie, let daarop dat die klem in hierdie aktiwiteit daarop is om te onthou wat in die skets gesien is en te dink oor situasies waarin ander ouers PrEP-gebruik kan ondersteun.

8. Klap weer hande vir die deelnemers en vra hulle om te sit.
9. Keer terug na die tabel en voeg enige nuwe inhoud vir elke area by.
10. Nadat die tabel voltooi is, vra of enige van die bekommernisse belangrik is om verder te bespreek. 'n Bekommernis kan gekies word omdat ouers meer wil weet of omdat die groep nie gevoel het dat dit volledig in hierdie aktiwiteit aangespreek is nie. Merk hierdie uitstaande bekommernisse vir verdere bespreking met gassprekers (indien hulle nog teenwoordig is), onmiddellike bespreking binne die groep, of verdere navorsing en rapporteer terug deur die fasiliteerder.

'n Voorbeeld van 'n bekommernis, die "hoekom", en antwoorde op daardie bekommernis wat in die tabel ingevoer kan word, is soos volg:

Kommer – Ander sal glo my dogter het baie seksmaats

Hoekom is dit 'n bekommernis - Haar emosionele welstand kan deur hierdie skinderpraatjies benadeel word

Reaksies – Haar fisiese welstand sal bevoordeel word deur haar PrEP-gebruik, en as ek by haar staan, sal sy weet dat ek nie sulke skinderpraatjies glo nie. Dit sal help om haar emosionele welstand te beskerm. Ek kan ook ander help om die feite oor PrEP te verstaan, wat sulke skinderpraatjies en die uitwerking daarvan op alle PrEP-gebruikers kan verminder.

AKTIWITEIT 4: JOU KIND SE DROME (20 MIN)

1. Herinner ouers aan die pa in die skets wat wou hê sy dogter moet sy sakevennoot word. Vra ouers om groepe van drie op te vorm, en hulle moet dan ten minste een droom wat hulle vir hul kinders se toekoms het deel met mekaar. As hulle weet watter drome hul kinders vir hulself het, kan dit ook gedeel word. Sulke drome kan spesifiek wees, soos "My kind hoop om die hoof of skoolhoof van 'n sekondêre skool te word," of meer algemeen, soos "Ek hoop dat my kind eendag 'n gerespekteerde lid in haar gemeenskap sal wees".
2. Sodra almal hul drome in die kleingroep gedeel het, vra 'n paar mense om daardie drome hardop met die groter groep te deel.
3. Verduidelik aan deelnemers dat hulle in hierdie aktiwiteit gaan dink oor hoe PrEP ons ADJV kan help om hul drome te bereik wat ons vir hulle het en die drome wat hulle vir hulself het.
4. Gebruik die volgende droom as 'n voorbeeld: "My kind droom daarvan om 'n dokter te word". Hoe kan PrEP iemand help om hierdie droom te verwesenlik?
 - As iemand teen MIV beskerm word, ervaar hulle dikwels minder stres. Dit laat hulle met meer energie en fokus op dit wat hul na strewende soos op hul studies.
 - My kind kan dalk meer in wetenskap en medisyne belangstel deur regstreeks voordeel te trek uit nuwe mediese tegnologieë soos PrEP

FASILITERING WENKE

As 'n vraag gevra word oor hoeveel ouers se drome kinders se besluite moet dikteer - veral in die geval van opponerende drome - is dit belangrik vir ouers om te verstaan dat kinders hul eie agentskap het. Ouers se drome vir hul kinders kan hul liefde demonstreer, maar is nie belangriker as hul kinders se drome vir hulself nie. Terselfdertyd weet ouers dalk nie wat hul kinders begeer om te doen nie en kan hulle meer gemaklik voel om hul persoonlike drome vir hul kinders te deel. Beide soort drome is goed in hierdie aktiwiteit.

Wanneer hierdie aktiwiteit gefasiliteer word, is dit belangrik om te erken dat mense wat met MIV leef steeds hul doelwitte en drome kan bereik. Individue wat met MIV leef, kan gesonde en produktiewe lewens lei deur hul status te ken en aan behandeling te voldoen.

5. Vra nou die groepe om weer byeen te kom en elkeen van die drome wat in hul kleingroep genoem is, te bespreek.
6. Loop deur die vertrek om te hoor hoe die besprekinge verloop. Wanneer dit lyk of die besprekinge eindig, vra 'n paar mense om met die groter groep te deel hoe PrEP hul kinders kan help om die drome te bereik wat bespreek is.
7. Sluit af deur te sê dat ons almal drome vir ons kinders het en dat hulle ook groot drome vir hulself het. Die gebruik van PrEP, onder andere, kan 'n manier wees om hindernisse te verwyder en om daardie drome te verwesenlik.

AKTIWITEIT 5: KOMMUNIKEER MET SORG (45 MIN)

1. Herinner deelnemers daaraan dat ouers 'n belangrike rol speel in hul kinders se gesondheid. Dit beteken dat hulle met hul kinders kan praat oor die maak van gesonde keuses, wat die gebruik van PrEP kan insluit.
2. Vra deelnemers om terug te dink aan vorige sessies of hul eie ervaringe van positiewe en negatiewe kommunikasie met hul kinders. Vra vir en skryf 'n paar eienskappe van elke tipe kommunikasie neer.
 - Negatiewe kommunikasie kan byvoorbeeld behels dat jy skree, beskuldiging, oordeel en weier om te luister.
 - Positiewe kommunikasie kan byvoorbeeld oop lyftaal en nie-vooroordelende vrae gebruik om besorgdheid en respek vir u kind en nuuskierigheid oor hul perspektiewe te toon.
3. Let daarop dat daar baie maniere is, insluitend kommunikasie, om jongmense se PrEP-gebruik te ondersteun. Deel en hersien die geskreefde bladsye met die volgende inligting. Laat deelnemers weet dat hierdie lys deur jongmense gegenereer is.

Die jeug sê dat ouers hulle kan help deur:

- a. Luister na hul gedagtes en help hulle om te besluit of enige vorm van PrEP 'n goeie opsie vir hulle is
- b. Moenie hulle oordeel vir die keuse om PrEP te gebruik nie
- c. Hulle verskaf met PrEP-inligting
- d. Om hulle te help om 'n kliniek te identifiseer wat PrEP bied en hulle vervoer geld bied om by die kliniek uit te kom of aan te bied om saam met hulle te gaan
- e. Herinner hulle om PrEP te gebruik, as hulle kies om dit te doen
- f. Help hulle om enige nuwe-effekte te hanteer, insluitend deur gereelde maaltye te verskaf

FASILITERING WENKE

As daar tyd is, kan deelnemers maniere dinkskrum om die lys van ouer ondersteunings vir ADJV PrEP-gebruik uit te brei. Wanneer items uit hierdie lys gedeel word, moet die fasiliteerder die deelnemers laat weet dat die lys deur ADJV gegenereer is.

As deelnemers huiwerig is om te sê dat hulle hul kinders se PrEP-gebruik sal ondersteun, herinner hulle daaraan dat die vaardighede wat hulle hier leer, nie onmiddellik gebruik kan word nie, maar in die toekoms nuttig kan wees.

Dink aan die aantal mans en vroue in die deelnemersgroep en verander die geslag van die versorger in die scenario's soos nodig om die scenario's meer verteenwoordigend te maak van die persentasie mans en vroue in die groep. Byvoorbeeld, as die groep 50% mans is, moet die scenario wat moeder/tante beskryf verander word na vader/oom. Doen 'n scenario van tenminste een persoon van elke geslag, al is die groep 100% mans of vroue.

4. Verduidelik aan deelnemers dat hulle in hierdie aktiwiteit dit wat hulle reeds weet oor positiewe en negatiewe kommunikasie sal gebruik en inkorporeer wat hulle geleer het oor hoe ouers jongmense se PrEP-gebruik kan ondersteun. Die fasiliteerder sal die groep deur twee voorbeelde lei en dan klein groepies tyd gee om hul eie te doen.
5. Skryf die eerste scenario op: “’n Pa vind ‘n PrEP-pamflet in sy dogter se slaapkamer”. Vertoon die “**negatiewe kommunikasie prent 1**” en vra die groep om te beskryf wat hulle sien. Hulle sê dalk dat hulle oordeel, beskuldigings en woede van die vader sien, asook vrees vir die dogter. Wys nou die “**positiewe kommunikasie prent 1**” en vra die groep om hul gedagtes te deel. Vir die positiewe prent, sien die groep enige positiewe kommunikasievaardighede wat die vader toon.

Hulle sê byvoorbeeld dat hy nuuskierig en oop lyk. Ten slotte, vra of hulle enige tekens sien van die ondersteuning wat jongmense wil hê. Vir hierdie beeld kan hulle sê dat hulle die vader sien luister (a) en nie oordeel nie, (b).

6. Skryf nou die tweede scenario op: “’n Moeder leer dat haar dogter PrEP neem”. Vertoon die “**negatiewe kommunikasie prent 2**” en vra wat die groep glo gebeur en watter tekens van negatiewe kommunikasie hulle sien. Dit kan die vernietiging van die pille, skree, oordeel en hartseer en frustrasie van die dogter insluit. Vertoon nou die “**positiewe kommunikasie prent 2**” en vra watter tekens van positiewe kommunikasie hulle sien. Dit kan nuuskierigheid, nie-veroordelende luister en openheid insluit om nuwe inligting te leer. Ten slotte, vra of hulle enige van die spesifieke ondersteuning sien wat jongmense wil hê vir hul PrEP-gebruik. In hierdie geval kan dit insluit om te luister (a) en nie te oordeel nie (b).
7. Verdeel die deelnemers in vier groepe. Wys na die vier bykomende scenario’s op die geskreefde papier. Vra die groepe om twee ‘lewende prent’ te skep (mense het geposeer asof in ‘n tekening) waar hulle negatiewe kommunikasie demonstreer, en dan positiewe kommunikasie, oor een van die scenarios. Byvoorbeeld, groep 3 sal ‘n negatiewe ‘lewende prent’ en ‘n positiewe ‘lewende prent’ vir scenario 3 skep. Vra dat ten minste een van die groepslede nie by die lewende prent ingesluit word nie. Hierdie persoon sal die verteller wees wat verduidelik wat die ‘lewende prent’ demonstreer.

Die geskreefde papier moet lees:

- 1) *’n Adollesent meisie se tante glo dat haar niggie seks het.*
- 2) *’n Vader sien dat sy dogter sy foon gebruik het om na ‘n kliniek wat gesinsbeplanning en PrEP bied te skakel.*

- 3) 'n Moeder leer dat haar dogter sonder haar medewete na 'n SRH-kliniek was.
- 4) 'n Moeder leer dat haar dogter opgehou het om PrEP te gebruik.
5. Vra die groepe om weer bymekaar te kom en vir die eerste groep om scenario 1 aan die groter groep voor te stel. Begin met die negatiewe lewende prent. Terwyl sommige van die groeplede die 'lewende prent' vorm, moet die verteller verduidelik wat gebeur, insluitend die tipes negatiewe kommunikasie vertoon. Vra dan die eerste groep om hul positiewe 'lewende prent' aan te bied. Hierdie keer moet die verteller die tipes positiewe kommunikasie verduidelik, tesame met enige aksies om prEP-gebruik (a-f, hierbo) te ondersteun, wat gedemonstreer word.
6. Doen 'n beroep op die volgende groep om aan te bied en voort te gaan totdat almal hul lewende prente gedeel het.
7. Nadat elke groep hul negatiewe en positiewe lewende prente voltooi het, prys die aanbieders en vra 'n paar deelnemers om iets te deel wat vir hulle uitgestaan het.
8. Eindig deur te deel dat hierdie aktiwiteit ons wys dat ons liggame baie kan kommunikeer, selfs sonder woorde, daarom is dit belangrik vir ouers om nie net te dink oor wat hulle sê nie, maar ook wat hul lyftaal kommunikeer. Terselfdertyd wys dit ons ook dat soms die belangrikste ding om te doen is om nie-vooroordeelkundig te luister. As dit moeilik is om te weet hoe om 'n jong persoon se PrEP-gebruik te ondersteun, is luister met 'n oop gemoed en hart altyd 'n goeie opsie

AKTIWITEIT 6: WAT SOU JY DOEN? (25 MIN)

FASILITERING WENKE

1. Laat deelnemers weet dat jongmense nie net direkte hulp van hul ouers wil hê nie. Hulle het ook indirekte hulp nodig. Hulle wil byvoorbeeld hê dat hul ouers wanopvattinge of negatiewe persepsies oor PrEP onder hul ouers se eweknieë en in hul gemeenskappe moet verminder.
2. Verduidelik dat u in hierdie aktiwiteit 'n scenario sal lees. Die groepe wat tydens die laaste aktiwiteit saamgewerk het, sal saam bly, maar hierdie keer in plaas daarvan om 'n 'lewende prent' te skep, sal hulle 'n oplossing dinkskrum doen.



3. Openbaar **beeld 5** en lees die onderskrif hardop: *'n Pa wil hê sy dogter moet teen MIV beskerm word, maar wanneer hy dit probeer opbring, sê sy eie ma dat dit skande op die familie sal bring omdat bure sal aanvaar dat die meisie promisku is. Wat kan hy doen?*

As dit moontlik is om pryse aan wengroepe te gee (selfs al is die prys om die volgende 'energiser' te kies), kan dit gesonde mededinging en deelname aanmoedig.



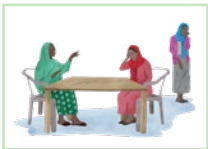
4. Wys **beeld 6** met die voorgestelde oplossing. Vra deelnemers om te verduidelik (mondeliks, nie deur tekeninge nie) of hierdie oplossing kan werk en wat gedoen kan word om dit te verbeter.



5. Openbaar nou **beeld 7** en lees die onderskrif hardop: *‘n Gesondheidsverskaffer vertel ‘n 16-jarige adolessente meisie dat dit nie geskik is vir haar om PrEP te gebruik nie. Die verskaffer beskaam die meisie omdat sy seks gehad het. Wat kon haar ouers doen?*



6. Wys **beeld 8** met die voorgestelde oplossing. Vra deelnemers om te verduidelik (mondeliks, nie deur tekeninge nie) of hierdie oplossing kan werk en wat gedoen kan word om dit te verbeter.



7. Wys **beeld 9** en lees die onderskrif hardop: *‘n Moeder se skoonsuster beskaam die vrou omdat sy haar dogter toegelaat het om PrEP te gebruik en te sê dat sy onvrugbaar sal word. Haar man sien dit gebeur en wil haar reghelp en sy familie se keuses verdedig. Wat kon hy doen?*



8. Wys **beeld 10** met die voorgestelde oplossing. Vra deelnemers om te verduidelik (mondeliks, nie deur tekeninge nie) of hierdie oplossing kan werk en wat gedoen kan word om dit te verbeter.

9. Laastens, lees nog twee uitdagings hardop. Hierdie uitdagings sluit nie ‘n beeld in nie. Hulle is:
- ‘n Moeder wil hê haar man moet hul dogter se PrEP-gebruik ondersteun, maar hy was nie ondersteunend in die verlede onondersteunend. Wat kan sy doen?*
 - ‘n Plaaslike godsdiensteier preek dat die aanbieder van PrEP by die nabygeleë kliniek, jongmense sal aanmoedig om te sondig. Wat kan ouers van jongmense in die gemeenskap doen?*
10. Vra elke klein groepie (van die vorige aktiwiteit) om met ‘n oplossing vir elke scenario vorendag te kom. Wanneer hulle hul oplossings deel, skryf elkeen onder die relevante uitdaging.
11. Sodra alle oplossings gelys is, vra elke deelnemer om te stem vir die oplossing wat Uitdaging A die beste aanspreek en watter een die beste Uitdaging B aanspreek. Wens die wen groepie geluk.
12. Ten slotte, vra deelnemers of hulle bereid sou voel om aan sulke gesprekke deel te neem en, indien nie, wat sal hulle help om meer voorbereid te voel?

Beelde wat geskrewe teks in Engels insluit, moet dalk ondertiteld wees.

Wanneer u die beelde druk, moet u seker maak dat dit groot genoeg is vir die volle groep om van hul sitplekke af te sien. Of druk verskeie beelde sodat kleiner groepe (soos individue wat naby mekaar of by dieselfde tafel sit) hul eie kopieë van die beelde kan hê.

As daar tyd is, of in plaas daarvan om die laaste twee scenario's (sonder beelde) te gebruik, vra die deelnemers om ‘n situasie te beskryf waar iemand PrEP-gebruik stigmatiseer. Dit moet ‘n situasie wees wat hulle glo waarskynlik in hul gemeenskap sal plaasvind. Vra dan die groep om antwoorde op hierdie deelnemer se gegeneerde scenario te dinkskrum

AKTIWITEIT 7: VERKLAAR ONS VOORNEMENS EN SLUITING (10 MIN)

1. Bedank almal vir hul deelname en energie deur die sessie.
2. Vra deelnemers om die na-toets te voltooi, sodat dit in pare voltooi kan word soos nodig, om geletterdheidsverwante hindernisse te akkommodeer. Laat deelnemers weet dat hulle kan kies om hul name op die na-toetse te plaas of hierdie inligting af te laat. As hulle wil weet hoe hulle individueel gevaar het, sal hulle hul name moet insluit.
3. Laat die deelnemers weet dat u sal afsluit deur almal te vra om een voorneme te deel wat hulle nou verband hou met hul kinders se gebruik van PrEP.
4. Nadat almal hul voornemens gedeel het, deel jou eie. Dit kan verband hou met die ondersoek na enige onbeantwoorde vrae wat die groep tydens die sessie geopper het.
5. Eindig deur te sê dat ouers belangrike modelle en gidse in hul kinders se lewens is. Hulle kinders kyk nie net op na hulle vir antwoorde nie, maar ook vir ondersteuning. Hulle kan hul kinders help om keuses te maak wat hulle gesond en veilig hou, insluitend om MIV-vry te bly. As hulle meer oor PrEP wil leer of verder met 'n kundige wil praat, kan hulle met 'n gesondheidswerker praat.
6. Gee die diensgids uit, insluitend skakels na nasionale webwerwe, met inligting oor waar PrEP plaaslik gevind kan word. Vra of daar enige finale vrae is.

FASILITERING WENKE

As jy die ouers weer na hierdie sessie sal sien, kan jy die groep se na-toetsuitslae in 'n daaropvolgende vergadering deel, enige voortgesette gapings in kennis beklemtoon en regstel. As u die ouers nie weer sal sien nie, laat hulle weet dat u gelukkig is om onmiddellik na die sessie individuele na-toetse aan te teken sodat hulle toegang tot hul resultate kan hê.

Voornemens hoef nie groot verpligtinge te wees nie. Hier is 'n paar voorbeelde: "Ek sal myself opvoed oor PrEP," "Ek sal my dogter vra of sy van PrEP gehoor het," of "Ek sal my dokter vra of hulle PrEP verskaf".

As u almal na hierdie sessie weer bymekaarkom, laat die deelnemers weet dat die volgende keer as u hulle sien, u elke persoon sal vra of hulle vordering gemaak het om hul voorneme te voltooi. Indien nie, vra of daar enige hulp is wat jy kan bied om hulle vorentoe te laat beweeg.

The image features a teal background with a central white circle. The circle is surrounded by a dark blue ring with a pattern of light blue lightning bolts. The text inside the circle is in a bold, dark blue font.

**Verdere
hulpbronne
vir fasilitering**

PRETSTE EN NA-TOETS

Waar of onwaar

Die onderstaande stellings handel oor mondelikse PrEP. Sommige is verkeerd en sommige is korrek. Plaas asseblief 'n merkteken (✓) in die blokkie langs elke korrekte stelling.

- Mondelikse PrEP beskerm teen swangerskap.
- Mondelikse PrEP beskerm teen seksuele oordraagbare infeksies anders as MIV.
- As iemand mondelikse PrEP neem, hoef hulle nie kondome te gebruik nie.
- Geslagsongelykheid en geweld maak dit moeiliker vir adolessente meisies en jong vroue om hulself teen MIV te beskerm.
- Orale PrEP is vir mense wat MIV-negatief is.
- Mondelikse PrEP het geen effek op vrugbaarheid nie.
- Orale PrEP is baie veilig wanneer dit korrek gebruik word.
- Mondelikse PrEP het beperkte nuwe-effekte.
- Orale PrEP is baie effektief teen MIV-infeksie wanneer dit korrek gebruik word.
- Mondelikse PrEP moet elke dag geneem word om effektief te wees.
- Die PrEP-ring moet elke maand vervang word.
- Sodra u mondeliks PrEP begin gebruik, moet u dit vir die res van u lewe neem.
- Almal wat mondelikse PrEP gebruik, beplan om baie seksuele vennote te hê.
- Ouers en versorgers wat hul adolessente meisies se toegang tot mondelikse PrEP ondersteun, kan hul adolessente meisies help om MIV-negatief te bly.
- Wanneer ouers met adolessente meisies oor mondelikse PrEP praat, kan dit die adolessente meisies help om veilig en gesond te bly.
- Nuwe metodes van PrEP kan binnekort beskikbaar wees.

Bypassende

Trek asseblief 'n lyn om die MIV-voorkomings- of behandelingsmedisyne aan die linkerkant te pas met die korrekte beskrywing van die medisyne aan die regterkant.

ART <i>(antiretrovirale terapie)</i>	Geneem deur MIV-negatiewe mense na blootstelling aan MIV om MIV-infeksie te voorkom
PrEP <i>(voor-blootstelling profylakse)</i>	Gebruik deur MIV-positiewe mense om MIV te behandel
PEP <i>(na-blootstelling profylakse)</i>	Gebruik deur MIV-negatiewe mense om MIV-verkryging te voorkom

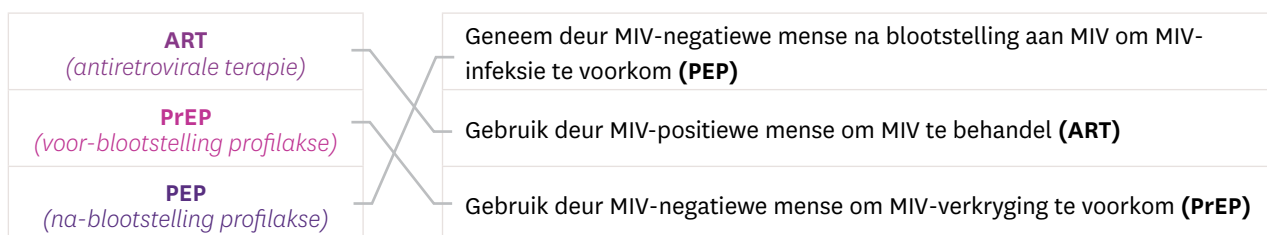
ANTWOORD SLEUTEL VIR VOOR- EN NA-TOETS

Waar of onwaar

Feite het regmerkies (✓) in die kassie langs die stelling.

- Mondelike PrEP beskerm teen swangerskap.
- Mondelike PrEP beskerm teen seksuele oordraagbare infeksies anders as MIV.
- As iemand mondelike PrEP neem, hoef hulle nie kondome te gebruik nie.
- Geslagsongelykheid en geweld maak dit moeiliker vir adolessente meisies en jong vroue om hulself teen MIV te beskerm.**
- Orale PrEP is vir mense wat MIV-negatief is.**
- Orale PrEP het geen effek op vrugbaarheid nie.**
- Orale PrEP is baie veilig wanneer dit korrek gebruik word.**
- Mondelike PrEP het beperkte newe-effekte.**
- Orale PrEP is baie effektief teen MIV-infeksie wanneer dit korrek gebruik word.**
- Orale PrEP moet elke dag geneem word om effektief te wees.**
- Die PrEP-ring moet elke maand vervang word.**
- Sodra u mondelike PrEP begin gebruik, moet u dit vir die res van u lewe neem.
- Almal wat mondelike PrEP gebruik, beplan om baie seksuele vennote te hê.
- Ouers en versorgers wat hul adolessente meisies se toegang tot mondelike PrEP ondersteun, kan hul adolessente meisies help om MIV-negatief te bly.**
- As ouers met adolessente meisies oor mondelike PrEP praat, kan dit die adolessente meisies help om veilig en gesond te bly.**
- Nuwe metodes van PrEP mag binnekort beskikbaar word.**

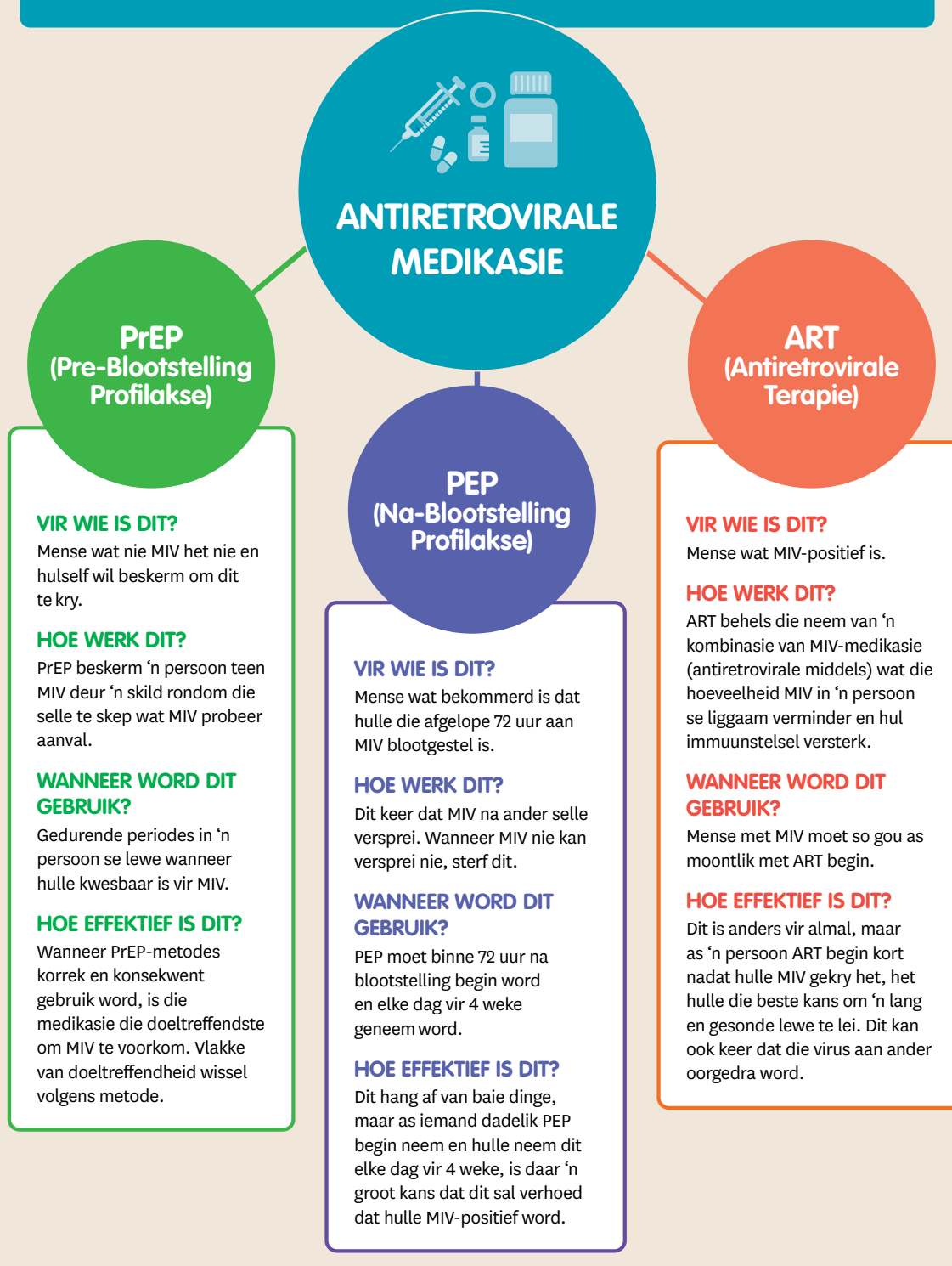
Bypassende



VOLGSTUKKE

PrEP, PEP en ART











Antiretrovirale middels is 'n tipe medikasie wat dit moeiliker maak vir MIV om die selle in 'n persoon se liggaam aan te val en na ander selle te versprei. PrEP, PEP en ART gebruik verskillende kombinasies van antiretrovirale middels wat op verskillende maniere werk om die virus op verskillende stadiums te beveg. PrEP, PEP en ART kan nie omgeruil word nie - hulle werk slegs wanneer dit gebruik word soos voorgeskryf.



Uitbreiding van opsies om ons lewens te pas

Net soos voorbehoed in baie verskillende opsies kom om aan verskillende mense se behoeftes en voorkeure te voldoen, is meer MIV-voorkomingsopsies ook op pad. PrEP-metodes sal steeds ontwikkel word om mense opsies te bied, sodat hulle 'n ingeligte keuse kan maak vir wat die beste vir hulle werk.

Vergelyk PrEP-metodes en kondome:

	 Kondome	PrEP Methods		
		 Mondelike PrEP	 Ring	 Inspuitbare
 Hoe dit gebruik word	On-demand vir seks; geplaas op die penis (manlike kondoom) of in die vagina / rektum (vroulike / interne kondoom)	Pil wat daaglik geneem word	Vaginale ring vervang elke maand	Inspuiting gegee elke 2 maande
 Plek van aksie	Vaginale / anale area, afhange van tipe seks (gelokaliseer)	Hele liggaam (sistemies)	Vaginale area (gelokaliseer)	Hele liggaam (sistemies)
 Rol van manlike vennootgebruik	Manlike vennoot vereis toestemming	Vrou geïniseer; Gebruik kan privaat wees	Vrou geïniseer; Gebruik kan privaat wees	Vrou geïniseer; Gebruik kan privaat wees
 Hoe effektief vir MIV-voorkoming	Meer as 90%, wanneer dit korrek gebruik word (met smeermiddel)	Meer as 90%, wanneer dit korrek en konsekwent gebruik word	Ongeveer 50%, wanneer dit korrek en konsekwent gebruik word	Meer as 99%, wanneer dit korrek en konsekwent gebruik word
 Beskerming teen SOI's en swangerskap	Ja, indien dit korrek gebruik word elke keer as iemand seks het	NEE *	NEE *	NEE *
 Beskikbaarheid	Wyd beskikbaar	Beskikbaar in die meeste lande (kyk plaaslike riglyne)	Beskikbaar in sommige lande (kyk plaaslike riglyne)	Nog nie beskikbaar nie; nog nie goedgekeur nie

* PrEP metodes moet altyd gebruik word in kombinasie met 'n kondoom en 'n betroubare metode van voorbehoeding indien moontlik. Toekomstige MPT's in die vorm van 'n pil of ring sal in staat wees om te beskerm teen MIV en swangerskap.



Sommige PrEP-metodes kan bekend wees omdat dit soortgelyk is aan voorbehoedmetodes (dws 'n pil, ring of inspuiting).

Beantwoord jou vrae — Mondelike PrEP

Haai! Ek is 'n DREAMS Ambassadeur.
Het u enige vrae oor mondelike PrEP?



Ja! Wat is mondelike PrEP?

Dit is 'n medikasie wat 'n MIV-negatiewe persoon kan neem om hulself teen MIV te beskerm.

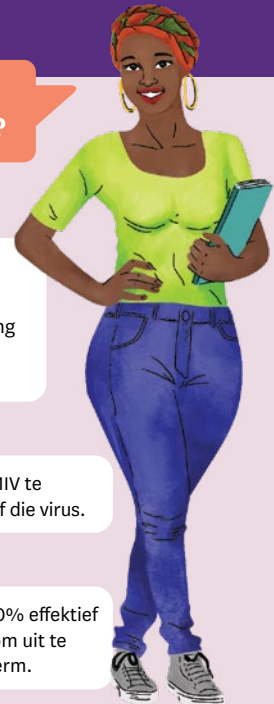
Die woord **PrEP** staan vir **Pre** (voor) **Exposure** (Blootstelling-in aanraking met die virus) **Prophylaxis** (Profilakse-medikasie om te verhoed dat 'n infeksie gebeur).

Hoe werk dit?

Orale PrEP skep 'n skild rondom jou bloedselle om hulle teen MIV te beskerm. Omdat MIV nie hierdie bloedselle kan besmet nie, sterf die virus.

Hoe effektief is dit?

As u dit elke dag neem, sal dit in u stelsel opbou en meer as 90% effektief word om MIV te voorkom. Praat met u gesondheidsverskaffer om uit te vind hoe lank u dit moet neem voordat dit u teen MIV sal beskerm.



Is orale PrEP reg vir my?

Dit is jou besluit. Dit is jou liggaam, so dit is jou keuse! U kan mondelike PrEP oorweeg as u seks het en u wil 'n addisionele metode hê om uself teen MIV te beskerm. PrEP metodes moet slegs gedurende tye in u lewe gebruik word wanneer daar 'n kans is dat u MIV kan opdoen, en hulle het voor- en nadele vir verskillende mense - daarom is dit belangrik om u MIV-voorkomingsplan met u gesondheidsverskaffer te bespreek sodat u 'n ingeligte keuse kan maak.

Sal mondelike PrEP my beskerm teen ander SOI's en swangerskap?

Nee! Orale PrEP sal nie ander SOI's of swangerskap voorkom nie. Dit is die beste om kondome en voorbehoed met mondelike PrEP te gebruik.

Is daar enige nuwe-effekte?

Orale PrEP is net soos enige ander medikasie. 'n Klein aantal mense ervaar geringe nuwe-effekte soos hoofpyn, gewigsverlies, naarheid, braking of abdominale pyn, maar dit sal waarskynlik oor 'n paar weke weggaan.

Kan ek mondelike PrEP neem as ek ander medikasie neem?

Ja. Orale PrEP het geen interaksie met die meeste ander medikasie nie. Maar laat u gesondheidsverskaffer weet van al die medikasie wat u neem.

As ek mondelike PrEP neem, beteken dit dat ek nie kan drink of dwelms gebruik nie?

Alkohol en ander middels sal nie mondelike PrEP beïnvloed nie. Maar maak seker dat jy jouself veilig hou wanneer jy drink of dwelms gebruik. As u seks het, moet u kondome gebruik om uself te beskerm teen ander SOI's en swangerskap.

Wat moet ek doen as ek mondelike PrEP wil neem?

Die eerste stap is om 'n gesondheidsverskaffer te sien. Hulle sal jou help om die volgende stappe te neem.

Beantwoord jou vrae — Ring



Haai! Ek is 'n DREAMS Ambassadeur. Het jy enige vrae oor die ring?



Wat is die ring?

Dit is 'n buigsame silikoonring wat die ARV dapivirine bevat en bied 'n manier om die risiko van MIV-infeksie te verminder. Die ring word in die vagina geplaas en vir 'n volle maand gedra voordat dit vervang word. Dit is ontwerp om maklik deur die gebruiker ingevoeg en verwyder te word.

Hoe werk dit?

Die ring stel dapivirine stadig in die vagina vry deur die loop van die maand. Dapivirine werk deur MIV te keer om kopieë van homself in die liggaam te maak. Omdat MIV nie in die liggaam kan herhaal nie, sal daar nie genoeg van die virus wees om MIV te kry nie.

Hoe effektief is dit?

As u die ring voortdurend dra en dit elke maand vervang, kan die ring die kans om MIV deur vaginale seks te kry met ongeveer 50% verminder. Die ring moet vir ten minste 24 uur in plek wees om maksimum beskerming teen MIV te bied, en dapivirine verlaat die liggaam vinnig na ringverwydering. Daarom is dit belangrik om vir die eerste 24 uur 'n rugsteunvorm van MIV-beskerming, soos 'n kondoom of onthouding van seks, te gebruik. Hou die ring te alle tye ingevoeg totdat dit elke maand vervang word.

Is die ring reg vir my?

Dit is jou liggaam, so dit is jou keuse! U kan die ring oorweeg as u vaginale seks het en u teen MIV wil beskerm, maar nie daaglikse orale PrEP konsekwent kan kry of gebruik nie. Dit is ook 'n verstandige opsie waarvan niemand hoef te weet nie! PrEP-metodes moet slegs gedurende tye in u lewe gebruik word as daar 'n kans is dat u MIV kan opdoen, en hulle het voor- en nadele vir verskillende mense. Dit is belangrik om u MIV-voorkomingsplan met u gesondheidsverskaffer te bespreek om 'n ingeligte keuse te maak.

Sal die ring my beskerm teen ander SOI's en swangerskap?

Nee! Die ring beskerm teen MIV. Vir beskerming teen ander SOI's en swangerskap, is dit die beste om kondome te gebruik (met watergebaseerde smeermiddel, indien moontlik) en voorbehoeding met die ring. Die ring kan gebruik word met die meeste gesinsbeplanningsmetodes, behalwe die voorbehoed vaginale ring.

Is daar enige nuwe-effekte?

Sommige mense ervaar nuwe-effekte, soos urienweginfeksies, ongemak van die vagina en / of area buite die vagina (vulva), veranderinge in vaginale natheid of reuk, verhoogde jeuk en pyn in die onderste deel van die maag. Dit is gewoonlik sag en gaan na 'n paar dae weg sonder om die ring te verwyder. As u vaginale veranderinge ervaar terwyl u die ring gebruik, is dit belangrik om u gesondheidsverskaffer te besoek om seker te maak dat dit nie simptome van 'n SOI is nie.

Kan ek die ring gebruik as ek ander medikasie neem, of as ek ontspanningsdwelms drink of gebruik?

Die ring is veilig om met alkohol en dwelms te gebruik. Die medikasie in die ring wanneer dit vrygestel word, bly plaaslik in die vaginale area; die medikasie sirkuleer nie deur die liggaam nie. Maar maak seker dat jy jouself veilig hou wanneer jy drink of dwelms gebruik.

Moet ek die ring uitneem vir seks, bad of tydens menses (maandelikse menstruasie / bloeding)?

Nee.

Die ring hoef nie uitgehaal te word om skoongemaak te word nie.

- Die ring sal nie die frekwensie van menses, lengte of hoeveelheid bloeding beïnvloed nie. Dit is veilig om tampons of 'n menstruele koppie met die ring te gebruik, en die ring sal nie die vloei van bloed blokkeer nie. Menstruele bloeding kan die kleur van die ring verander, maar dit is goed en sal nie die ring se vermoë om teen MIV te beskerm, verander nie.
- Die ring beïnvloed nie 'n vrou se libido (seksdrang) nie. Die meeste vroue en mans voel nie die ring tydens seks nie, en sommige rapporteer selfs dat die verhoogde vaginale natheid seksuele plesier verhoog!

Wat moet ek doen as ek die ring wil gebruik?

Die eerste stap is om 'n gesondheidsverskaffer te sien. Hulle sal jou help om die volgende stappe te neem.

Wenke vir die gebruik van mondelikse PrEP

1 Hou jou pille op 'n plek wat maklik is om te vind

Maak seker dat jy 'n veilige plek kies, weg van klein kinders en in 'n droë area.



2 Gebruik 'n daaglikse piltokste/pilkassie

Dit kan u help om tred te hou met die pil wat u elke dag moet neem.



3 Hou 'n ondersteunings voorraad by u

Sit 'n paar pille in 'n grimerings sak of beursie en hou dit in jou rugsak of handsak. Op hierdie manier sal u dit by u hê as u een by die werk, skool of as u reis, moet neem. Maak seker dat jy hulle droog en veilig hou!



4 Neem die pil as deel van jou daaglikse roetine

Neem die pil op dieselfde tyd elke dag, soos wanneer jy jou tande boersel of voor slaapyd.



5 Probeer verskillende maniere om die pil te sluk

Probeer om dit op jou tong te plaas, neem 'n slukkie water en buig jou kop vorentoe voordat jy sluk.



6 Stel 'n alarm op jou foon of gebruik 'n pilherinneringsprogram

Stel 'n herhalende alarm op jou foon of laai 'n gratis piltprogram af om jou te herinner om jou pille te neem en jou hervullings te kry. U kan ook die program gebruik om notas te hou oor dinge wat u aan u gesondheidsverskaffer wil vertel.



Moenie jou pille vandag vergeet nie



7 Vra iemand om jou te herinner

Vra 'n maat, famillielid of vriend om jou te herinner om jou pil te neem.

8 Sluit aan of begin 'n mondelikse PrEP-ondersteuningsgroep met vriende

Jy is nie die enigste een wat mondelikse PrEP gebruik nie. Verbind met ander meisies en jong vroue sodat julle mekaar kan ondersteun. Sommige ondersteuningsgroepe ontmoet persoonlik, ander gebruik sosiale media of virtuele kletsgroepe (bv. Whatsapp).



9 Probeer om nie uit pille te hardloop nie

Beplan vooruit en hervul jou pille voordat dit op raak.



10 Hou afsprake by u gesondheidsverskaffer

As u nuwe-effekte het, praat dan met u gesondheidsverskaffer oor hoe u dit kan verminder of bestuur. U gesondheidsverskaffer kan ook help as u elke dag sukkel om die pil te neem.



Deur jou pil elke dag te neem sal jou beskerm teen MIV



Wenke vir die gebruik van die PREP-ring

1 Stel 'n herinnering om die ring elke maand te vervang.



- Herinneringe kan op jou foon, dagboek of 'n nota wees op 'n plek wat jy elke dag kyk, soos op 'n spieël.
- Stel aanmanings om meer ringe van jou verskaffer te versoek. U kan ook u telefoon gebruik om notas te hou oor dinge wat u aan u gesondheidsverskaffer wil vertel

4



Hou ondersteunings ringe.
Dit is altyd goed om 'n ondersteuningsvoorraad te hê as die ring op 'n onhygiëniese plek uitkoom of uitkoom sonder dat u agterkom. Gaan met jou gesondheidsverskaffer om te sien of jy meer as een ring op 'n slag kan ontvang.

6



Raak gemaklik met die invoeging en verwydering van die ring sodat u dit op u eie kan doen.

Die ring is ontwerp om maklik in te sit en te verwyder. U kan leer om selfversekerd te voel om dit self te doen as die ring uitkalk of vervang moet word as u nie naby u gesondheidsverskaffer is nie. Oefen op jou eie. Dit is maklik! En as jy vrae het, vra jou gesondheidsverskaffer.

2



Sluit aan of begin 'n ringondersteuningsgroep saam met vriende.

Jy is nie die enigste een wat die ring gebruik nie. Verbind met ander meisies en jong vroue sodat julle mekaar kan ondersteun. Sommige ondersteuningsgroepe ontmoet persoonlik, ander gebruik sosiale media of virtuele kletsgroepe.

5



Gebruik jou vingers om die aan te pas

gesondheidsverskaffer vir ondersteuning.

Verwyder slegs die ring as u dit vervang.

Onthou, die ring hoef nie verwyder te word vir seks, bad of mensies of om skoon te maak nie. Die ring kan jou nie beskerm as dit nie in jou vagina in plek is nie. As die ring ongemak veroorsaak, gebruik jou vingers om dit aan te druk of verder in die vagina. Die ring is buigsam genoeg om maklik te in te sit, maar ferm genoeg om die vagina te 'omhels' om in plek te bly. As u ongemak ondervind terwyl u die ring gebruik, kontak u gesondheidsverskaffer vir ondersteuning.

7



Gebruik skoon hande wanneer u die ring invoeg en verwyder.

Het altyd skoon hande wanneer u iets in u vagina plaas om te voorkom dat skadelike bakterieë ingevoer word. As die ring op 'n skoon plek soos 'n bed of onderklere val, spoel met water voordat dit weer ingestit word. As die ring iewers val wat vuil was, soos 'n toilet / latrine, vervang dit met 'n nuwe ring.

3



Bêre jou rugsteuninge op 'n droë, koel plek weg van kinders en diere.

Maak seker dat jy 'n veilige, privaat plek kies, weg van klein kinders en diere. Die ligging moet droog wees en nie in direkte sonlig nie. Sommige vroue hou daarvan om hul ringe weg te steek of te dra in 'n kleingeld beursie of toiletware sak vir meer privaatheid. Dit is die beste om ongebruikte ringe in hul oorspronklike onopgemaakte foelie verpakking te stoor, om dit skoon te hou.

Nee



Moet nooit jou gebruikte of ongebruikte ring met onderdeel nie.

Almal moet hul gesondheidsverskaffer sien om hul eie ringe te kry.

SKRIP VIR AKTIWITEIT 3

- Vrou 1:** Dit is so goed om jou te sien! Dit was so lank!
- Vrou 2:** Ek weet! Dit is wonderlik om jou te sien! En oe my aarde, jou dogter lyk so groot!
- Vrou 1:** Joune ook. Dit is lekker vir hulle om saam te gaan en saam te wees en vir ons om weer op te vang.
- Vrou 2:** Vertel my. Hoe gaan dit met julle almal?
- Vrou 1:** Dit gaan goed met ons. My dogter doen goed op skool en haar punte vir die laaste eksamen was baie goed. Ons is so bly, en ons dink sy sal Universiteit toe kan gaan volgende jaar.
- Vrou 2:** Dit is wonderlik! My dogter het volgende jaar haar eksamens, maar vir nou is sy regtig betrokke by 'n meisiesgroep en het daar 'n leier geword. Sy het huis toe gekom met sulke interessante inligting.
- Vrou 1:** Ek het altyd geweet sy sou 'n leier wees! Watter soort inligting deel sy met jou?
- Vrou 2:** Wel, sy het baie gepraat oor hoe meisies gesond kan bly en oor voorkoming van swangerskap. Jy weet een van haar vriende het verlede jaar swanger geraak, so dit was baie op haar gedagte.
- Vrou 1:** Praat jy van Nancy?
- Vrou 2:** Ja! Presies.
- Vrou 1:** Dit is so 'n skande! Nancy was net 15 toe sy swanger geraak het. Ek ken haar ouers. Hulle was so hartseer en kwaad toe sy nie kon aanhou skoolgaan nie. En Nancy was baie slim. Of ten minste het sy slim gelyk voordat sy haarself in daardie situasie geplaas het.
- Vrou 2:** Ek is seker sy het nie alleen in so 'n situasie gekom nie en ek dink nie ons moet so vinnig blaam plaas nie. Ek sal haat vir ons woorde om haar verder te benadeel wanneer sy reeds deur so baie dinge gaan. Ek en my dogter het gepraat oor hoe meisies hulself in situasies soos Nancy bevind. In my dogter se groep praat hulle baie oor hoe belangrik dit is om maniere te ken om swangerskap en MIV te voorkom, soos om kondome te gebruik. Ek wonder of Nancy geweet het hoe om haarself te beskerm teen swangerskap of het sy maniere gehad om dit te doen. Die kliniek naby haar huis is bekend daarvoor dat hulle meisies wegwys wat vir kondome vra. Om slim te wees, kan nie help as jy nie toegang tot inligting of dienste het nie.
- Vrou 1:** Ok, ek sien jou punt. Dit alles laat my net dink aan hoe skrikwekkend hierdie wêreld vir ons kinders is! Maar dink jy dit is 'n goeie idee vir hulle om so ingelig te wees oor kondome? Sê ons nie vir hulle om te gaan en seks te hê nie? En as die man nie 'n kondoom wil gebruik dwing om seks te het, wat kan ons meisies doen?
- Vrou 2:** Ek weet wat jy bedoel! Ek sien dinge op die nuus, ek hoor dinge van my vriende, en ek is so bekommerd oor my dogter. Maar ek moet jou vertel, ek dink dit is goed vir hulle om meer maniere te weet om hulself te beskerm, behalwe om weg te bly van seks. En soos jy gesê het, moet hulle maniere ken waar hulle nie afhanklik is van mans om altyd kondome te dra nie.

Vrou 1: Soos wat?

Vrou 2: Ek dink aan gesinsbeplanningsmetodes soos voorbehoedpille en oor MIV-voorkoming soos mondelikse PrEP. Ek en jy weet albei van voorbehoed, maar weet jy van mondelikse PrEP? Ek het nie totdat my dogter my vertel het nie, en toe het ek self daarvan gelees. Orale PrEP is 'n pil wat 'n mens kan neem om te voorkom dat jy MIV kry. So as iets gebeur, as 'n kondoom nie gebruik word nie, sal my dogter steeds teen MIV beskerm word.

Vrou 1: Maar wil jy regtig hê dat jou dogter toegang tot sulke dinge moet hê? As daar geen gevolge vir haar optrede is nie, is jy nie bekommerd dat sy baie seksuele vennote sal begin hê nie?

Vrou 2: Wel, ek vertrou my dogter om na te dink oor haar optrede en om die lesse te onthou en waardes wat ons met haar gedeel het. Maar ek wil ook nie hê een aksie moet eindig met 'n leeftyd se gevolge nie. Dink aan 'n paar van die dinge wat ons gedoen het toe ons jonger was.

BREEK VIR EERSTE BESPREKING

Vrou 1: Waarvan praat jy? Dinge wat ons gedoen het!?! Soos wat!?! Ek het nie eens kêrels gehad nie. Jy weet dit!

Vrou 2: Ek praat nie van kêrels nie. Onthou jy die tyd toe jy besluit het om oor die meer te swem wat naby ons dorp was? Jy het daarin geslaag om dit oor te maak, maar ons het almal gedink jy gaan verdrink en nie een van ons kon by jou uitkom om te help nie. Jy het later vir my gesê dat jy bang en onseker was of jy dit kon maak.

Vrou 1: O! Ek dink baie aan daardie dag! Dit kon verskriklik gewees het.

Vrou 2: Ek weet! Jy was slim, maar jy het nog steeds hierdie ding gedoen wat baie ernstige gevolge kon gehad het. Ons almal doen dit soms in ons lewe. Sou dit nie beter gewees het om 'n lewensbewaarder by jou te hê nie? 'n Manier om seker te maak dat hierdie een klein besluit nie sleg geëindig het nie?

Vrou 1: Ek dink baie aan daardie dag en hoe gelukkig ek was om dit oor te maak. Ek weet nie wat my laat besluit het om te probeer nie. Miskien het ek dit net nie al die pad deur gedink nie. Dit laat my nog steeds bewe!

Vrou 2: Presies! En ek weet dat jy geen kêrels gehad het nie, maar jy is op 18 getroud. Jy hoop dat jou dogter op 17 universiteit toe sal gaan. Is jy seker sy sal geen kêrels hê gedurende al die tyd wat sy studeer nie? Afhangende van wat sy studeer, kan sy nog vyf jaar op skool wees! Sou dit nie vir haar beter wees om van 'n paar "lewensbewaarders" te weet as sy tot 'n tyd kom wanneer sy daarby kan baat vind nie? Dit is hoe ek dink van PrEP.

Vrou 1: En jou man, wat sê hy?

Vrou 2: Wel, sy droom is vir ons dogter om by hom aan te sluit in sy besigheid. Toe ek die eerste keer met hom gepraat het oor wat ons dogter oor PrEP en voorbehoed geleer het, en hoe dit kan help om sommige van ons bekommernisse vir haar te verlig, was hy bekommerd oor wat ander mense sou dink.

Vrou 1: Presies! Mense kan sê dat sy rond slaap!

Vrou 2: Ja, maar ons sal weet dat sy net wys is en gesond bly. En nou sien hy beide PrEP en voorbehoed as maniere waarop sy haarself kan beskerm en haar eie toekoms kan vorm. Vir albei van ons, wat ander mense dink, is nie so belangrik soos ons dogter se gesondheid of haar vermoë om haar eie drome uit te leef nie, en miskien selfs haar pa se sakevennoot te wees. Plus, hoe sal enigiemand anders weet watter medikasie sy neem as ons nie ander vertel nie?

Vrou 1: Maar as jou bure dit uitvind, wat sal jy doen?

Vrou 2: Mense sal altyd iets vind om oor te praat! Ek ken myself en my bedoelings. Ek sal deel dat PrEP is om my dogter gesond te hou, en dit is wat elke ouer vir hul kinders wil hê. Ons het haar geleer om muskietnette te gebruik, om haar hande te was, om ingeënt te word. PrEP is net nog 'n manier wat haar gesondheid kan beskerm.

Vrou 1: So, gebruik jou dogter nou PrEP?

Vrou 2: Nog nie. Maar sy het gevra of ek binne 'n paar weke saam met haar na die kliniek sou gaan, sodat ons albei die dokter 'n paar vrae daarvoor kon vra. My dogter is baie ingelig, maar ek wil direk van 'n kenner hoor. So, ons sal gaan hoor wat daar is om te weet, en dan sal my dogter besluit of dit iets is wat sy nou wil gebruik of net vir later wil weet.

Vrou 1: Dit is 'n goeie punt. As jy nie daarvan leer voordat jy dit nodig het nie, wanneer jy dit nodig het, kan dit te laat wees om dit te gebruik.. Net soos 'n lewensbewaarder.

Vrou 2: Presies. Dit kan 'n goeie rede wees om met jou dogter te praat voordat sy universiteit toe gaan. Of selfs voordat sy teruggaan skool toe.

Vrou 1: Oef! Maar hoe bring ek dit selfs op? Jou dogter het die inligting vir jou gebring in plaas daarvan dat jy haar moet vertel.

Vrou 2: Wel, ek kan jou die naam van die kliniek gee en julle kan almal saamgaan om te hoor oor die opsies. Dan weet jou dogter dat sy jou ondersteuning het as sy PrEP of voorbehoed, of albei, wil gebruik - nou of in die toekoms.

Vrou 1: Dit sal lekker wees om oor een ding minder bekommerd te wees in hierdie wêreld waar soveel op ons kinders se skouers rus.

Vrou 2: Dit is baie waar. Om een bekommernis van hulle en van onself weg te haal, is baie welkom.

BREEK VIR TWEDE BESPREKING

BEELD VIR AKTIWITEIT 5

Negatiewe kommunikasie prent 1



Positiewe kommunikasie prent 1



Negatiewe kommunikasie prent 2



Positiewe kommunikasie prent 2



BEELD VIR AKTIWITEIT 6

Beeld 5



'n Pa wil hê dat sy dogter teen MIV beskerm moet word, maar wanneer hy probeer om dit op te bring, sê sy ma dat dit skande op die gesin sal bring omdat bure sal aanvaar dat die meisie promisku is.

Beeld 6



Die jong vrou se pa vertel sy ma dat hy eerder wil hê sy dogter moet gesond wees, en laat mense sê wat hulle wil, as wat sy dogter se gesondheid onbeskermd is en die bure gelukkig is.

Beeld 7



‘n Gesondheidsorgverskaffer vertel ‘n 16-jarige meisie dat dit nie geskik is vir haar om PrEP te gebruik nie. Die aanbieder verneder die meisie omdat sy seks gehad het.

Beeld 8



Die ouers van die adolessente meisie gaan na die kliniek om aan te meld dat 'n verskaffer hul dogter verneder het toe sy oor PrEP gevra het. Die dogter is nou te skaam om terug te kom vir gereelde mediese sorg. Die ouers vra wat gedoen kan word sodat dit nie met ander adolessente gebeur nie.

Beeld 9



'n Moeder se skoonsuster verneder die vrou omdat sy haar dogter toelaat om PrEP te gebruik, en sê dat sy onvrugbaar sal word. (Haar man sien dit gebeur en wil haar reghelp en sy familie se keuses verdedig.)

Image 10



Die pa ondersteun sy vrou om 'n pamflet oor PrEP met sy suster te deel. Dit verduidelik hoe PrEP werk en verduidelik dat dit nie die vermoë om kinders te hê, beïnvloed nie.