

## 成立同道支援小组的重要

除了家人和所爱的人之外，我们都会珍惜亲密朋友所给予的情谊和安慰。关于我们的生活、爱情、工作、恐惧和抱负，他们是我们可以倾吐的对象。当我们犯错时，他们会直接指正我们。当我们需要情感上的支持力量或痛快地大哭一场时，我们会自然地奔向他们。当我们遇到令人生气的事时，我们会向他们发牢骚。。。然后又若无其事地一起叹杯拉茶笑个饱。

虽然类似以上所谓的支援系统早已存在我们的生活中，可是我们却往往不正视它。我们一般上只称它为死党、兄弟帮、姐妹淘等等。无论我们怎么称呼，内心底我们确实知道它的重要性和它在我们生活中所扮演的角色。

一旦遇到医生告诉我们坏消息时，我们可能会选择隐藏内心的情绪----恐惧、混乱、愤怒、沮丧、悲伤及充满各种疑问。或许我们可能因此向某人求助。

那人可以是一个专业人士，他将能提供你意见和解答各项和医药、治疗等等有关的问题。那人也可以是能够明白、理解我们，在我们接受事实的必经过程中，向我们伸出援手的某一个人。

有时我们会选择去跟过来人谈。这些所谓的过来人，他们也和我们一样曾经面对同样的坏消息，接受了事实，然后继续生活下去。这类人其实不少。我们从报章和杂志上都曾读过、见过。他们发起支援组织和服务，因应不同社群种种不同问题的需求而出现，例如酗酒、滥用毒品、中风、抗癌、虐妻和强暴等。

### 支援小组该有多大？

一个新的支援小组不需要一开始就像要办一个规模严谨的机构那样。

你只需要两个人。

一个已做好准备及有能力提供援助者----“辅导员”；另一个则是有心寻找聆听的耳朵者----“当事人”。

“辅导员”一般上都是经由医生确认有能力克服治疗过程中遇到的难题，并且在心理上和情绪上都坚强稳定者。这个人会是“成功个案”的活例，他将会是其他感染者学习如何处理病疾的模范。

作为“辅导员”，他应当乐意允许他的电话号码转递给新诊断出的感染者。

这一切都将毫无动静，除非有“当事人”主动拨电向“辅导员”寻求援助。

### 在支援小组里会发生什么事？

通常，来电者的匿名身份都会一再受保证将会被保密，除非“当事人”自愿公开。

“当事人”可能会提出很多问题，包括咨询如何服药等治疗上的问题。

药物的副作用、机会性感染病和还有多长的寿命也可能会在发问的范围内。

最重要的是，要注意“当事人”可能会扯谈一些似乎无关痛痒或生活中无法解决的事情。开始时，该让他们有机会宣泄他们的情绪，这包括混乱、担忧和对自我的憎恨等各种感受。

让他们自己逐步释放这些积压许久的感受。

这是有必要的。因为还有许多“当事人”仍然无法把他们被爱滋病毒感染的事实告诉任何家人或密友。

那些对爱滋病毒如何散播还没有正确认识的家人和朋友，可能在听到后心里会生起遭受感染的恐惧。

无可否认，害怕被排斥、遗弃、脱离关系诸类的恐惧是真实的，这可从世界各地许多感染者最终都得在医院病房、庇护所及末期病患收容所度过观察到。

解决这个问题唯一的方法是通过教育和资讯的传播。

### **支援小组有哪些好处？**

当“辅导员”和“当事人”之间的互动关系能够持续下去，信任也会跟着增加，这时就可以告知“当事人”有关更大的支援组的存在。

视“当事人”而定，和“辅导员”一对一的接触可能会持续好一段日子。

到了某个阶段，当“辅导员”或“当事人”开始建议要来个面对面接触、晤谈时，这就表明了“当事人”已对“辅导员”建立了足够的信心和信任。

在往后的晤谈中，其他的“当事人”可以受邀出席，一起从喝茶聊天开始。在这轻松的氛围下，每个人都可以打开心胸说话。大多数时候，这很可能是“当事人”第一次公开的，把他们所思所想和“辅导员”以外的人分享。

对“当事人”来说，能有机会和其他感染者见面，会使到“当事人”意识到原来他并不孤单。

类似的晤谈所带来的好处可以从事情的几天后“当事人”的电话回馈谈话中获知。

有些“当事人”可能因此觉得轻松不少，甚至可能因此主动要求安排下一个见面。

通过交换电话号码，“当事人”本身的资讯和支援网络便会扩大。对“辅导员”来说，当“当事人”见过其他人后，对“辅导员”的依赖将会因此相应减少。

### **支援小组如何成长？**

当每个人都按着自己的速度成长时，“辅导员”可以不时提醒他们，有很多机构可以让他们参与并且得到肯定和安心。

在这些组织里，他们有机会参与讨论各种他们所面对的问题，包括治疗法的选择、副作用的应对、如何按时服药、营养知识的汲取、处理压力的技巧和怎样去过一个充实又丰盛的生活。

当“当事人”的自我价值观有所增强后，他将会受鼓励积极参与组织里更大的支援团体活动。

### **支援小组的推动力**

那些自信心已增强及已培养出兴趣帮助别人的“当事人”，也可以被鼓励参与技能培训班、讲座和会议。

通过这一些，“当事人”将可以成为别人可以跟随的好榜样。渐渐地，“当事人”将转换到辅导员的岗位，成立和带领他本身的支援小组。

请记住，支援小组就像是花园。他们需要灌溉、照顾，才能成长、茂盛。能够因此感受生命的美就是最好的回报。