Herausgegeben von: Deutsche AIDS-Hilfe e.V., D-10 967 Berlin, Dieffenbachstraße 33. Spendenkonto: Deutsche Apotheker- und Ärzte-Bank, Berlin, Konto 000 35 00 500 (BLZ 100 906 03).
Die D.A.H. ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden sind daher steuerabzugsfähig.

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Berlin, 5. Auflage 5/93
Pusch+Hüskes Gestaltung

Der Regenbogen
ist Zeichen der Solidarität
mit Menschen,
deren Leben von HIV und AIDS
bestimmt ist.

Überreicht durch:

Deutsche
AIDS-Hilfe e.V.

Testergebnis POSITIV

Was nun?

Deutsche
AIDS-Hilfe e.V.

Auch ich bin positiv.
Als ich das erfuhr, dachte ich,
jetzt ist alles aus.
Das ist das Ende.

Aber so ist es nicht.

Positiv sein ist kein Todesurteil. Ich lebe und ich bin nicht allein, auch wenn ich mich manchmal so fühle. Meine Freunde und Freundinnen haben mir geholfen. Außerdem gibt es mehr Hilfsangebote verschiedenster Art, als ich gedacht hätte. Ich habe eine Gruppe gefunden, und das war für mich genau das richtige. Bei jedem ist das ja anders, und es ging auch bei mir nicht ganz so reibungslos, wie sich das hier vielleicht liest. Eines allerdings weiß ich genau: ich will mich nicht zum Opfer machen lassen, bin nicht bereit, passiv mein Schicksal hinzunehmen. Es geht um mich, und deshalb bin ich entschlossen, alles für mein Wohlbefinden zu tun.

In deiner augenblicklichen Situation fühlst du dich vielleicht ganz allein und von Fragen gequält, auf die du keine Antworten weißt. Vielleicht fragst du völlig ratlos: Was soll ich jetzt bloß tun, wie geht mein Leben weiter? Was bedeutet es eigentlich, HIV-positiv zu sein? Wird die Krankheit zum Ausbruch kommen? Welche Symptome gibt es da? Welcher Arzt, welche Ärztin ist fachlich kompetent? Wo kann ich mich beraten lassen? Wie sieht es mit Sex aus? Wie verhält es sich mit Drogengebrauch? Mit wem kann ich über meine Situation sprechen, wem sollte ich sie besser verschweigen?

Das sind viele Fragen auf einmal. Ich will versuchen, sie dir aus meiner Sicht zu beantworten.

HIV-positiv zu sein, bedeutet rein medizinisch erstmal nur, daß du Antikörper gegen das Virus HIV entwickelt hast. Es heißt nicht, daß du AIDS hast. Dein Testergebnis bedeutet auch nicht, daß du morgen, im nächsten Monat, im nächsten Jahr oder überhaupt erkranken wirst.

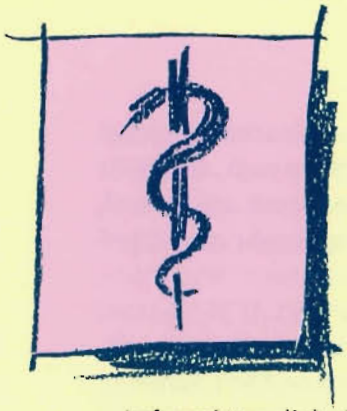
Es gibt inzwischen viele Menschen mit HIV und AIDS, die uns zeigen, wie man damit leben kann. Daraus können wir lernen. Für dich, für uns alle, auch für diejenigen, die beruflich damit zu tun haben, wird es nötig sein, eigene Positionen immer wieder neu zu überdenken.

Klar, du wirst dich mal besser, mal schlechter fühlen. So geht es mir auch. Wie du am besten mit diesen Schwankungen zurechtkommst, mußt du selber herausfinden. Ob du deine Situation leichter alleine oder gemeinsam mit Freunden bewältigst oder ob du nach professioneller Hilfe Ausschau halten willst, wirst du selber entscheiden müssen.

Schau zu, daß du auf deinem Weg zur Eigenverantwortlichkeit die richtigen Verbündeten findest. Sieh dir an, was sie dir zu bieten haben. Laß dich nicht einfach von Helfern und Institutionen verwalten!

Eigenverantwortlichkeit ist ein großes Wort. Aber für mich war es wichtig, mir bewußt zu machen, daß nur ich für mein Leben verantwortlich bin und sonst niemand. Seitdem warte ich nicht mehr brav auf Hilfe, sondern hole mir, was ich brauche. Aber es ist oft nicht einfach, sich nach diesen Einsichten zu richten. Das wirst du vielleicht auch feststellen. Manches läßt sich einfach nicht erklären, das kann man nur selbst erleben.

Wenn du dich körperlich nicht auf der Höhe fühlst, so muß das nicht unbedingt etwas mit HIV zu tun haben. Sorgen wirst du dir dennoch machen. Quäle dich nicht lange damit herum. Gehe lieber zum Arzt und kläre die Sache ab. Je eher geeignete Behandlungsmaßnahmen einsetzen, desto größer ist die Aussicht auf Erfolg.



Vielleicht kennst du schon einen Arzt oder eine Ärztin, die Erfahrung im Umgang mit Menschen mit HIV und AIDS haben und zu denen du Vertrauen hast. Wenn nicht, dann frage Freunde oder andere Leute, die auch positiv sind. Wenn du von einem Arzt enttäuscht bist, zögere nicht zu wechseln, bis du den richtigen gefunden hast.

Informiere dich über mögliche Behandlungsmethoden, vielleicht auch außerhalb der Schulmedizin, z.B. im Bereich der Naturheilkunde. Je mehr du weißt, desto besser kannst du die Behandlungsvorschläge deines Arztes beurteilen.

Wenn du Probleme hast oder Informationen brauchst, kannst du dich auch an die Leute deiner regionalen AIDS-Hilfe wenden. Die sind für dich da und können dir bei den meisten Fragen, die du hast, weiterhelfen – seien es nun Informationen über Selbsthilfegruppen, medizinische Behandlung oder gesetzliche Bestimmungen wie z.B. Schwerbehindertenausweis und Krankenversicherung, aber auch Fragen zu Sexualität, Drogengebrauch und Gesundheit. Bei speziellen Problemen können sie dir die dafür zuständige Stelle nennen.

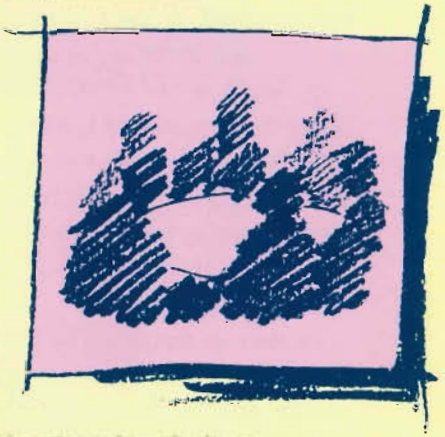
Laß dich im Umgang mit all diesen Institutionen nicht einschüchtern. Du bist berechtigt, Hilfe zu fordern, also nimm sie dir. Diese Einrichtungen sind nicht Selbstzweck, sondern haben sich um deine Belange zu kümmern.

Vielleicht möchtest du dich ja einer Selbsthilfegruppe anschließen. Inzwischen haben sich in vielen AIDS-Hilfen Schwule, Junkies und Ex-Junkies sowie Hämophile zu solchen Gruppen zusammengefunden. Außerdem bieten die AIDS-Hilfen Positivengruppen mit oder ohne therapeutische Anleitung an. Du kannst auch selbst eine Gruppe gründen – z.B. eine für positive Frauen –, wenn es am Ort noch keine gibt oder die vorhandenen deinen Vorstellungen nicht entsprechen. In jedem Fall kannst du

auf die Unterstützung deiner AIDS-Hilfe rechnen. Du mußt nicht mit allem allein fertig werden!

In Positivengruppen triffst du Menschen, die in der gleichen Lage sind wie du. Du siehst, wie sich andere zurechtfinden. Schon das kann dir Hilfe sein. Du kannst dich mitteilen und Erfahrungen austauschen, aber auch Freunde und Freundinnen für neue Aktivitäten finden. Diese Gruppen gewähren dir Freiraum. Hier brauchst du dich nicht zu verstellen. Du mußt nicht erst alles erklären, man versteht deine Ängste und Hoffnungen aus eigener Erfahrung.

Vielleicht gehst du ja auch in eine Gruppe, um dort einen Sexualpartner zu finden. Für mich z.B. sind Zärtlichkeit und Lust sehr wichtig. Wahrscheinlich geht es dir genauso. Manche von uns haben auch jetzt mit Sex keine Probleme. Bei den meisten dagegen sieht das anders aus. Hier ist es wichtig, sich neu mit den eigenen Bedürfnissen auseinanderzusetzen.

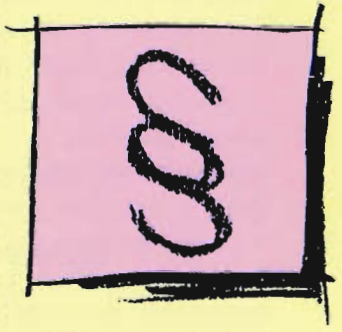


Für Schwule gibt es bereits ein recht umfangreiches Angebot von Safer-Sex-Gesprächskreisen bis hin zu Safer-Sex-Parties. Du wirst dann feststellen, daß es möglich ist, Ängste abzubauen und wieder Spaß an der Freud zu haben.

Manche von uns sind in der glücklichen Lage, in dieser schwierigen Zeit jemanden zu haben, der zu ihnen hält und Verständnis hat, bei dem sie emotionale und auch sexuelle Zuwendung erfahren. Oft aber bestehen beim Partner oder der Partnerin vielfältige, meist unausgesprochene Ängste, die die Beziehung belasten. Es gilt, gemeinsam Lösungen zu finden. Leichter gesagt als getan. Doch auch für ihn oder sie gibt es die Möglichkeit des Gedankenaustausches: in nicht wenigen AIDS-Hilfen gibt es

bereits Gesprächsgruppen für Partner und Partnerinnen von Menschen mit HIV.

Für jeden gibt es einen ganz persönlichen Weg der Auseinandersetzung mit sich selbst und seiner Lebenswelt. Die Tatsache einer möglicherweise lebensbedrohenden Krankheit ändert für einige vielleicht gar nichts. Sie sind sich schon immer im klaren darüber gewesen, daß unsere Lebensspanne begrenzt und der Zeitpunkt unseres Todes ungewiß ist. Dementsprechend leben sie. Andere wiederum fangen jetzt erst an, das Leben in vollen Zügen zu genießen. Wieder andere werden sich völlig neu orientieren, um ihrem Leben einen anderen Sinn zu geben.



Manche gehen nach außen. Sie engagieren sich in AIDS-Selbsthilfe-Organisationen, um sich aktiv für ihre Interessen einzusetzen oder sind bereit, für ihre Rechte auch politisch zu kämpfen. Andere, mehr nach innen gewandt, finden Halt in spirituellen Bewegungen oder traditionellen Religionen. Einigen kann auch eine Psychotherapie helfen, das Leben angstfreier zu gestalten.

Schau dir die Möglichkeiten an und laß dich auf deinem Weg nicht durch eventuelle Vorurteile deiner Umwelt beeinflussen, wenn du dich einmal entschieden hast.

Nimm die emotionale Unterstützung von Freunden oder professionellen Helfern, die deine Situation verstehen, in Anspruch, wenn dir danach ist. Trau dich aber auch, den „Überfürsorglichen" Nein zu sagen, wenn sie deine Selbständigkeit beeinträchtigen.

Auch kann es Freunde oder Verwandte geben, die in dieser Situation wütend oder bösartig reagieren. Andere wieder sind verunsichert, haben vielleicht falsche Vorstellungen über AIDS und wissen nicht, wie sie mit ihren eigenen Ängsten umgehen

sollen. Rechne damit, daß sich nicht jeder als hilfreich und verständnisvoll erweisen wird.

Für jeden von uns ist es wichtig, sich auszusprechen. Es ist sicher gut, immer ehrlich zu sein, aber manchmal ist Vorsicht geboten. Überlege dir genau, mit wem du über dein HIV-Positivsein sprechen kannst und willst.

Vor allem mußt du wissen: Es gibt keine Rechtspflicht und schon gar keine moralische Verpflichtung, andere – Arbeitgeber, Behörden oder Ärzte – zu informieren, auch wenn dir mitunter Gegenteiliges gesagt wird. Fragt man dich dennoch, darfst du in den meisten Fällen – auch wahrheitswidrig! – abstreiten, daß du ein positives Testergebnis hast. Das gilt auch für Einstellungsgespräche, ohne daß dir daraus Nachteile erwachsen können. Ausnahmen bestehen nur beim Abschluß von Lebens- bzw. privaten Krankenversicherungsverträgen.

Möglicherweise hättest du dir ganz andere Informationen gewünscht. Vieles hört sich auch einfacher an, als es in Wirklichkeit ist. Du wirst feststellen, daß dir dein gutes Recht oft nicht geschenkt wird, sondern du es erkämpfen mußt.

Versteh' mich richtig: All diese Hinweise können natürlich nur Anregungen und Vorschläge sein, mit einer Situation fertig zu werden, für die es keine festen Regeln gibt. Vieles mußt du selbst herausfinden. Laß dich da nicht entmutigen. Laß dir von niemandem Vorschriften machen, sondern versuche, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen.