

**Informationen zu Workshops und
Positiventreffen erhältst du u.a. bei folgenden**

Adressen:

Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
Referat für Menschen mit HIV und AIDS
Dieffenbachstraße 33
10967 Berlin

Positiv e.V.
Waldschlößchen
37130 Gleichen

Impressum
© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
Dieffenbachstraße 33
10967 Berlin

Februar 1995

Text: Matthias Hinz, Karen-Susan Fessel
Gestaltung: Martina Lauterbach, Isabel Dreesbach
Druck: Heenemann

Spendenkonto: Deutsche Apotheker- und Ärztebank, Berlin,
Konto 000 3500 500 (BLZ 100 906 03)

Die D.A.H. ist als gemeinnützig und mildtätig und damit als
besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden sind
daher steuerabzugsfähig.

Nach positiv dem Test leben



Deutsche
AIDS-Hilfe e.V.

HIV *positiv*

Egal, ob bereits geahnt oder nicht: für die meisten Menschen ist das positive Testergebnis ein Schock und löst heftige Gefühle aus - Angst, Unsicherheit, Zorn, Trauer...

Viele Fragen tauchen auf: Wie kann ich damit weiterleben? Was heißt es eigentlich, HIV-positiv zu sein? Was hat sich verändert? Wie sieht es jetzt mit Sex aus? Werde ich an AIDS erkranken, daran sterben?

Was an HIV und AIDS besonders Angst macht, ist die Ungewißheit. Niemand kann dir sagen, ob oder wann du erkranken wirst, auch nicht, wie die Krankheit, wenn sie ausbricht, bei dir verlaufen wird.

"HIV-positiv" heißt medizinisch gesehen erst einmal nur, daß du Antikörper gegen das Virus HIV entwickelt hast. Es heißt nicht, daß du AIDS hast. Dein Testergebnis bedeutet nicht, daß du morgen, im nächsten Monat, im

nächsten Jahr oder überhaupt erkranken wirst.

Manche Menschen glauben immer noch, HIV-Positive oder an AIDS Erkrankte seien unausweichlich dem Tode geweiht. HIV-positiv = AIDS = Tod: das ist die einfache - und falsche Formel.

Seit wann kann ein lebendiger Mensch auf eine so simple Formel reduziert werden? Du bist ein lebendiger Mensch. Egal, ob du krank bist oder "nur" positiv: du bist keine lebende Leiche. Sicher, du wirst sterben - irgendwann. Das ist eine Tatsache für jeden Menschen auf der Welt. Für dich gibt es nur noch eine weitere Tatsache: du bist positiv und wirst es für den Rest deines Lebens bleiben. Alles andere ist offen.

Wie deine Situation auch immer aussieht, was auch immer du mit deinem Leben machen willst, etwas hat sich durch das positive Testergebnis auf jeden Fall verändert: Du weißt nun, daß du ein Virus in dir trägst, das vielleicht eine tödliche Krankheit auslöst, und daß du dieses Virus dein Leben lang auf andere übertragen kannst.

Zu wissen, daß du dieses Virus im Körper hast, das dir fremd, sogar unheimlich ist, kann dein ganzes Leben durcheinanderbringen. Deine Vorstellungen über dein Leben und die Zukunft, deine innersten Überzeugungen, deine ganze Lebensanschauung, alles kann davon berührt und ins Wanken gebracht werden.

Die Aussicht, in absehbarer Zeit vielleicht zu erkranken und sogar zu sterben, wird womöglich dein ganzes Leben und dich selbst in Frage stellen.

In unserer Kultur haben wir es besser gelernt, Krankheiten zu überwinden, als damit zu leben. Die Tatsache, daß wir eine Krankheit nicht heilen können, bedeutet für uns erst einmal, machtlos zu sein. Aber was ist mit dem Leben vor dem Tod? Auf den ersten Blick scheint es, als wärest du dem Virus hilflos ausgeliefert. Vielleicht glaubst du, daß du es nicht mehr beeinflussen kannst, ob und wann du an AIDS erkranken wirst.

Womöglich meinst du, du kannst zwar andere vor einer Ansteckung schützen, aber nichts

mehr für dich selbst tun. Oder du denkst, wer schon krank ist, kann nur noch kränker werden und dann sterben. Das alles stimmt nicht. Du kannst eine ganze Menge tun. Egal, ob du dich völlig gesund fühlst oder an ernstesten Krankheiten leidest: Es gibt immer Möglichkeiten, dein Leben in die Hand zu nehmen und selbst zu gestalten.

Positiv leben kann bedeuten, daß sich dein ganzes Leben verändern wird - aber nicht zwangsläufig in Richtung Krankheit, Isolation und Trauer.

Positiv leben beinhaltet ja auch die Chance, dein Leben von Grund auf zu verbessern. Vielleicht erkennst du, daß einige Dinge bisher zu kurz gekommen sind und mehr Aufmerksamkeit verdienen. Dazu gehören auch deine äußeren Lebensumstände. Leben mit HIV bedeutet nicht nur, daß sich alle Sorgen nur um deinen Körper drehen. Du wirst dich ebenso mit den seelischen und sozialen Folgen der Infektion auseinandersetzen müssen; denn du bist schließlich ein ganzer Mensch mit Körper, Seele und Geist.

Kein Teil von dir existiert für sich allein, alles beeinflusst sich gegenseitig.

Wenn du in deiner Beziehung oder im Beruf Schwierigkeiten hast, wird das auch dein Körper zu spüren bekommen. Eine schwere Krankheit wiederum wirst du leichter überstehen, wenn dir Menschen helfen, denen du vertraust. Du wirst dich mal besser, mal schlechter fühlen. Wie du am besten mit Schwankungen klarkommst, mußt du selbst herausfinden. Ob du eine Situation leichter alleine, mit der Hilfe von Freundinnen und Freunden oder mit professioneller Hilfe bewältigen willst, mußt du immer wieder neu entscheiden. Aber du solltest wissen, daß es Hilfe gibt. Zum Beispiel bei den AIDS-Hilfen mit ihren haupt- und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen. In Deutschland gibt es etwa 130 örtliche AIDS-Hilfen, und eine davon ist bestimmt in deiner Nähe.

Bei den AIDS-Hilfen findest Du ein breites Angebot an Informationen, Beratung und Hilfe: Vorträge zu medizinischen Fragen,

Meditations- und Sportgruppen, Positivencafés, Freizeitangebote, Sozialrechtsberatung, Ärztelisten, Hilfe im Umgang mit Behörden, politische Arbeitsgruppen, Einzelgespräche, Selbsterfahrung, auch spezielle Angebote für Frauen, Junkies, Heteros und Schwule. Vor allem bieten sie dir Raum und Unterstützung, wenn du selbst aktiv werden willst und beispielsweise eine Gruppe gründen oder ein Angebot einrichten willst, das es in deiner AIDS-Hilfe noch nicht gibt.

AIDS-Hilfe ist Selbsthilfe. Positivengruppen geben dir die Möglichkeit, mit anderen Positiven zu reden und Erfahrungen auszutauschen; dabei wirst du merken, daß du nicht allein in dieser Situation bist.

An vielen Orten finden öfter im Jahr mehrtägige Positiventreffen statt. Und einmal im Jahr gibt es die Bundespositivenversammlung mit einigen hundert TeilnehmerInnen.

Neben den AIDS-Hilfen gibt es auch staatliche Beratungsstellen in den örtlichen Gesundheitsämtern. Auch da hilft man dir

1
1
4
9
Beratungstelefon

gerne, z.B. im Umgang mit anderen Ämtern und bei Fragen z.B. zu Rentenanspruch, Schwerbehindertenausweis usw.

Vielleicht kennst du schon einen Arzt oder eine Ärztin mit Erfahrung in der Behandlung von Krankheiten bei HIV und AIDS, der oder die dein Vertrauen besitzt. Wenn nicht, fragst du am besten andere Positive nach ihren Erfahrungen oder wendest dich an deine AIDS-Hilfe. Wenn du von einem Arzt enttäuscht bist, zögere nicht zu wechseln, bis du den richtigen gefunden hast.

Ausführliche Beratung ist wichtig, damit du die nötige sachliche Information erhältst, um selbst kompetent entscheiden zu können, ob und welche Vorbeugemaßnahmen und Therapien du beginnst, z.B. Pcp-Prophylaxe, antiretrovirale Therapien, Teilnahme an klinischen Studien usw.

Es gibt immer mehr und bessere Möglichkeiten, medizinisch etwas gegen Erkrankungen bei HIV-Infektion zu tun.

Laß dich im Umgang mit all diesen Helfern und Institutionen nicht einschüchtern. Du bist berechtigt, Hilfe zu fordern, also hole sie dir. Vergiß nicht: Diese Institutionen sind kein Selbstzweck, sondern sie sind für dich da.

Die größte Hilfe wird dir wahrscheinlich dein Freundeskreis, dein Partner oder deine Partnerin, vielleicht auch deine Familie sein. Du machst dir möglicherweise Sorgen, wie dir Nahestehende darauf reagieren, daß du positiv bist. Versuche dann erst einmal allgemein das Thema AIDS anzusprechen. Wenn die Reaktion deines Gegenübers nicht so ist, wie du es dir erhoffst, dann warte lieber noch ab. Überlege dir, ob und warum es dir wichtig ist, daß dieser Mensch Bescheid weiß. Erfahrungsgemäß sind die Reaktionen aber meistens besser als vorher befürchtet.

Vielleicht bist du in der glücklichen Lage, einen Partner oder eine Partnerin zu haben, der oder die zu dir hält; wo du auch emotional und sexuell "gut aufgehoben" bist. Durch deine HIV-Infektion kann diese Partnerschaft - wie auch jede Freundschaft - unter Umständen

noch intensiver werden. Aber es ist natürlich auch möglich, daß es Probleme gibt und die Beziehung daran zerbricht. Denk' daran: Die Ursache dafür ist dann nicht das Virus, sondern die Art, wie man damit umgeht.

In der ersten Zeit nach dem positiven Testergebnis hast du vielleicht Schwierigkeiten, deine Sexualität auszuleben. Selbstverständlich kannst du auch als Positiver oder Positive wann, wo, wie und mit wem du willst Sex machen.

Sex Safer

ermöglicht es, mit dir und deinem Partner oder deiner Partnerin verantwortungsvoll umzugehen. Fragen zu Safer Sex beantwortet dir deine AIDS-Hilfe. Du kannst auch deinen Arzt oder deine Ärztin fragen.

Wenn du das Gefühl hast, es sei für dich besser, erst einmal auf Sex zu verzichten, dann gib diesem Gefühl nach. Es gibt kein Patentrezept, um mit der HIV-Infektion fertigzuwerden. Jeder Mensch muß seinen eigenen

Weg im Umgang damit finden. Entscheidend ist, daß du herausfindest, was du willst, was du von dir selbst und von deinem Leben wünschst und erwartest. Niemand kann dir diese Entscheidung abnehmen, aber auch niemand kann sie dir etwa aufdrängen. Es ist dein Leben.

Dieser Gedanke kann Kraft geben oder auch Angst machen. Du denkst vielleicht: Wenn die Kontrolle über mein Leben zu einem großen Teil in meinen eigenen Händen liegt, besteht dann nicht auch die Möglichkeit, vieles falsch zu machen? Wenn die ganze Verantwortung bei mir liegt, was ist, wenn ich versage? Wenn ich keine Kraft habe, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen?

Beruhige dich, diese Sorgen und Ängste sind ganz verständlich. Mach' dir einfach klar, daß du nichts tun MUSST, aber vieles tun KANNST.

Vielleicht kannst du den Umgang mit deinem Positivsein ja als Chance nehmen und nicht als Zwang - als Chance, dein Leben möglichst gut zu leben.