SELBSTVERSTÄNDLICH positiv

Eine Handreichung für Berater*innen und Ärzt*innen

www.selbstverständlichpositiv.de

Deutsche Aidshilfe

Ein positives HIV - Testergebnis wirft Fragen auf

Nach einem positiven Testergebnis sind HIV Schwerpunktpraxen und die Aidshilfen erste und wichtige Anlaufstellen für Menschen mit einer frischen HIV-Diagnose. Ratsuchende erwarten kompetente Beratung mit aktuellen Informationen rund um das Leben mit HIV, aber auch eine emphatische und sichere Beratung zum Umgang mit HIV im Alltag. „Wem muss ich von meiner Infektion erzählen? Wird die Infektion meinen Alltag beeinflussen?“ sind häufige Fragen, die sich Menschen in dieser Situation stellen. Gerade in dieser Phase werden wichtige Meilensteine für den zukünftigen Umgang mit HIV gelegt.

Die heikelste Phase waren (...) die ersten Tage nach der Diagnosestellung und die Zeit, die direkt danach folgte. (...) Ich wurde damals nicht gut aufgenommen und ich finde, dass dieser Zeitpunkt im Leben mit HIV noch besser aufgefangen werden könnte!

Selbstverständlich positiv von Anfang an

Bei der Vermittlung des Testergebnisses oder in Beratungsgesprächen kommt Mitarbeiter*innen von Aidshilfen und Ärzt*innen eine große Bedeutung auch für den späteren Umgang mit der HIV Infektion zu.

Vermittle ich, dass Menschen mit HIV ein selbstverständlicher Teil der Gesellschaft sind? Dass eine HIV-Infektion nichts ist wofür Menschen sich schämen oder sich schuldig fühlen müssen? Dass man offen mit HIV leben kann?

Die eigene Haltung ist entscheidend.

Viele berichten, dass die ersten Reaktionen der Umwelt auf das positive Testergebnis prägend waren. Wenn die Reaktionen dramatisierend, negativ oder ablehnend waren, fiel der offene Umgang mit HIV beim nächsten Mal schwerer. Waren sie selbstverständlich, offen und unterstützend, fiel es beim nächsten Mal leichter.
In einer bundesweiten Befragung von Menschen mit HIV, sagen 70% "Es ist schwierig, anderen von meiner HIV-Infektion zu erzählen" und 63% "Ich verstecke meinen HIV-Status vor anderen"[1]

Für die ersten Outings hab ich
teilweise Wochen gebraucht (...)
mittlerweile merk ich (...) es geht
leichter über die Lippen und mit
weniger Schmerz und Leid.

Raus aus der Blase

Der Kontakt zu anderen Menschen mit HIV ist wichtig und kann dabei unterstützen, schneller einen selbstverständlichen Umgang mit der neuen Situation zu finden. Hier ist das Projekt buddy.hiv eine gute Adresse. Auf der Webseite können Menschen mit einer HIV-Neudiagnose schnell und unkompliziert Kontakt zu anderen HIV-positiven Menschen aufnehmen. Alle „Buddys“ wurden von der Deutschen Aidshilfe geschult und kontinuierlich fortgebildet.

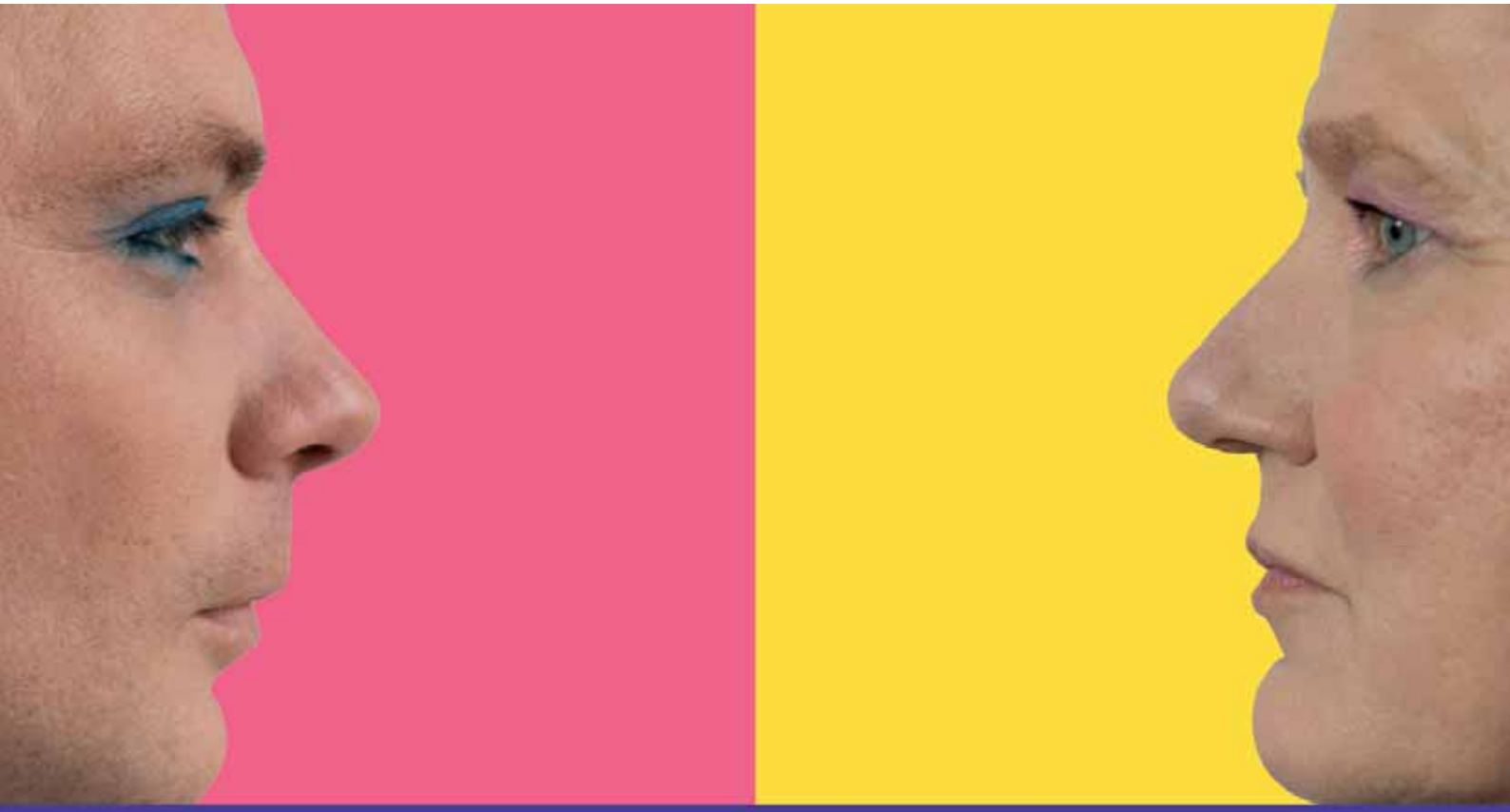
Menschen mit HIV leben heute ein „normales“ Leben. Sie leben nicht isoliert von der Gesellschaft und wollen das zumeist auch nicht. Deshalb ist es notwendig, einen selbstverständlichen Umgang mit der HIV zu finden.

Selbstverständlich ist niemand verpflichtet, die Infektion offenzulegen. Ein aktives Verstecken kann jedoch auf Dauer zu einem belastenden Stress-Faktor werden. Niemand sollte darüber nachdenken müssen ob, wann und mit wem sie*er über HIV reden kann, sondern es immer dann tun, wenn es eine Rolle spielt oder es für sie*ihn wichtig ist. Nur so kann HIV zu einem selbstverständlichen Teil des Lebens werden. Dafür können Ärzt*innen und Aidshilfen einen wichtigen Beitrag leisten.

Diskriminierung nicht hinnehmen

Es ist längst an der Zeit Diskriminierungen nicht mehr hinzunehmen, besonders im Gesundheitswesen. So gaben 56% der Befragten aus der Umfrage positive stimmen 2.0 an, in den letzten 12 Monaten negative Erfahrungen im Gesundheitswesen gemacht zu haben. 25% legen ihren HIV-Status nicht offen, auch wenn dies nachteilig für ihre Gesundheit sein könnte.[1]

Es kann nicht sein, dass Menschen mit HIV auf freie Ärzt*innenwahl verzichten, und nur zu ausgewählten „HIV-freundlichen Ärzt*innen“ gehen. Sie brauchen jede Form von Empowerment, um sich gegen Diskriminierung zu wehren sowie die Unterstützung der Aidshilfen und Schwerpunktärzt*innen. Das Gesundheitssystem muss sich hier bewegen. Daran müssen wir gemeinsam arbeiten.



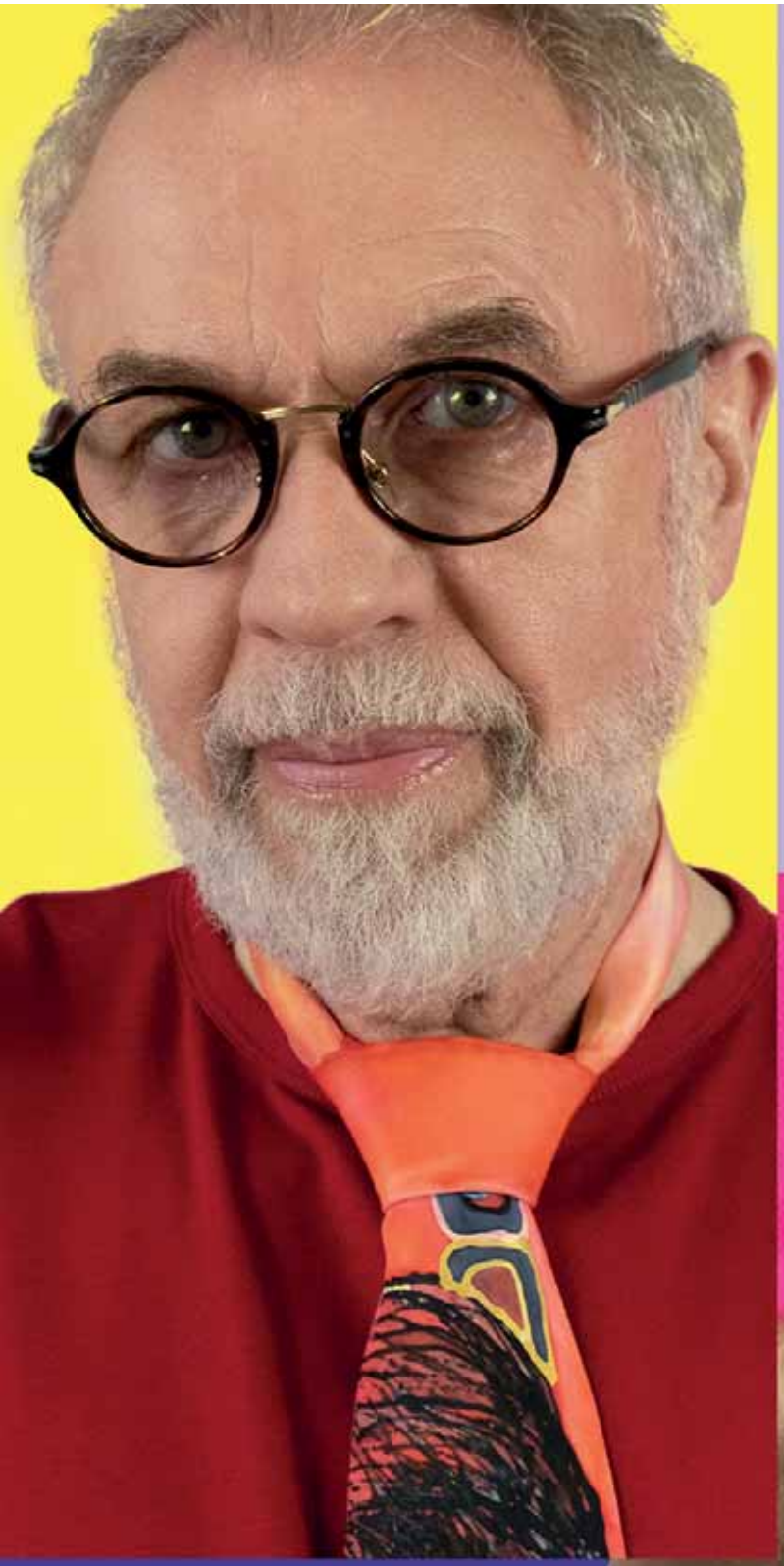
Ich überlege mir ganz genau, wem ich von meiner Infektion erzähle. Verschweige es jetzt auch bei vielen Ärzten, weil ich immer wieder sehr schlechte Erfahrungen gemacht habe.

Positiv arbeiten

Insbesondere im Berufsleben haben viele Menschen Sorge, Benachteiligungen aufgrund ihrer HIV-Infektion zu erfahren.

Auf die Frage: „Wie offen sprichst du im Arbeitsleben über deine HIV-Infektion?“ antworten 76% der Befragten „selten“ oder „nie“.[1]

Niemand ist verpflichtet die*den Arbeitgeber*in oder die Kolleg*innen über die HIV-Infektion zu informieren. Jedoch verbringen die meisten Menschen sehr viel Zeit ihres Lebens am Arbeitsplatz. Pausen werden gemeinsam verbracht, persönliche Erlebnisse und Erfahrungen ausgetauscht, Kolleg*innen werden zu Freund*innen. Die HIV-Infektion unbedingt verstecken zu wollen, kann sehr belastend sein. Und vielleicht ist das auch nicht mehr notwendig. Im Projekt #positivarbeiten der Deutschen Aidshilfe[2] haben weit über 100 - zum Teil weltweit agierende - Unternehmen eine Deklaration unterzeichnet, in der sie sich verpflichten, Menschen mit HIV in ihren Firmen nicht zu benachteiligen. Ein Anfang ist gemacht und die Grundlage für ein selbstverständliches Leben mit HIV am Arbeitsplatz gelegt.



RESSURE

SELBSTVERSTÄNDLICH positiv

Die Kampagne

Die Kampagne selbstverständlich positiv will Menschen mit HIV dazu anregen, den eigenen Umgang mit HIV zu reflektieren. Sie will zur Entlastung aller beitragen, Stress abbauen und verinnerlichter Stigmatisierung entgegenwirken. Sie fördert eine selbstbewusste Community, die bereit ist, für ihre Rechte zu kämpfen und sich nicht mehr verstecken will. Dabei setzt sie auch auf die Unterstützung der Aidshilfen und Schwerpunktpraxen.
Zentrales Element der Kampagne ist ein neben der Webseite und lokalen Veranstaltungen, ein Podcast.

Der Podcast

Jeden zweiten Donnerstag erscheint eine neue Folge des gleichnamigen Podcast. Hier erzählen Menschen mit HIV wie sie es schaffen, jeden Tag selbstverständlicher mit HIV zu leben. Dabei teilen sie ihre Geschichten, was ihnen dabei geholfen hat und was sie brauchen.

Zu hören sind die Folgen direkt auf der Webseite unter **www.selbstverständlichpositiv.de** oder auf den bekannten Podcast-Portalen wie Spotify oder Google Podcast.

Verschiedene Aktionen und Veranstaltungen der Selbsthilfenetzwerke und Aidshilfen sowie Plakate, Postkarten und andere Materialien runden die Kampagne ab.

positiv
SELBSTVERSTÄNDLICH

Unterstützung ist gefragt

Menschen mit HIV müssen ein sichtbarer und selbstverständlicher Teil der Gesellschaft werden. Aidshilfen und HIV-Schwerpunktärzt*innen können diese Kampagne für mehr Sichtbarkeit von Menschen mit HIV unterstützen, indem sie...

- die eigene **Beratungshaltung reflektieren** und die Selbstverständlichkeit des Lebens mit HIV transportieren

- im Team **über die Kampagne und deren Hintergründe diskutieren**

- **Menschen mit HIV motivieren**, frei und offen über HIV zu reden

- Menschen mit HIV ermutigen, sich **nicht zu verstecken**

- auf **Selbsthilfeangebote verweisen**

- die Kampagnenwebseite **www.selbstverständlichpositiv.de** mit der eigenen Webseite verlinken

- **Ansprechpartner*innen für Antidiskriminierungsarbeit im Team benennen** und aktiv bewerben

- Menschen mit HIV, die Diskriminierung erleben, dabei unterstützen, **sich zu wehren**

- für ein **selbstverständliches Leben mit HIV stehen**

- **eigene Aktionen** im Rahmen der Kampagne organisieren

[1] Alle Zahlen und Zitate sind den Ergebnissen des Forschungsprojekts positive stimmen 2.0 entnommen, siehe www.positive-stimmen.de

[2] www.aidshilfe.de/positivarbeiten

Selbstverständlich positiv von Anfang an

Weitere Informationen zur Kampagne gibt es auf der Webseite **www.selbstverständlichpositiv.de** oder direkt bei der Deutschen Aidshilfe bei:

Heike.Gronski@dah.aidshilfe.de

Die Kampagne selbstverständlich positiv ist ein Projekt der Deutschen Aidshilfe, dass gemeinsam mit vielen Selbsthilfeaktivist*innen entwickelt wurde und finanziert wird von der Barmer Ersatzkasse

BARMER

© **Deutsche Aidshilfe**
Wilhelmstr. 138
10963 Berlin

1. Auflage 2021
Bestellnummer: 029008

Text: Heike Gronski
Redaktion: Heike Gronski, Kerstin Mörsch, Joshua Vogel
Fotos: Ridvan Cavus | maisoncavus.art
Gestaltung: Mirko Plengmeyer, Luke Holmer | ptomedia.de
Druck: wirmachendruck.de

Spenden an die DAH

IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20
online: www.aidshilfe.de
Sie können die DAH auch unterstützen, indem Sie Fördermitglied werden.
Nähere Informationen unter www.aidshilfe.de

Die DAH ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt.
Spenden und Fördermitgliedschaftsbeiträge sind daher steuerlich abzugsfähig.

www.selbstverständlichpositiv.de