

WENN EIN FREUND AIDS HAT ...

Die Übersetzung aus dem Englischen erfolgte im Auftrag der
DEUTSCHEN AIDS-HILFE e.V. mit freundlicher Genehmigung der
© Chelsea Psychotherapy Associates, New York/USA.

**Falls du weitere Informationen benötigst,
wende dich an die**



Berliner Straße 37, 1000 Berlin 31

oder direkt an die örtliche AIDS-Hilfe Gruppe:



Ernsthafte Krankheiten sind eine alltägliche Tatsache. Trotzdem stellen sich mit AIDS für alle, die damit zu tun haben, neue Herausforderungen: nicht nur für die einzelnen Menschen, die AIDS haben, sondern auch für deren Freunde. Menschen in ihren besten Jahren erkranken, und ihre Lebensaussichten sind schwer beeinträchtigt. Ihr Leiden und ihre Angst werden von denen, die ihnen nahestehen, geteilt.

Oft fühlt man sich hilflos oder überfordert, wenn jemand, den man kennt, krank wird, besonders eine ernste Krankheit wie AIDS bekommt. Wenn es sich um einen engen Freund handelt, wird man zu ihm sagen, „Ruf mich doch an, wenn du irgendetwas brauchst...“ Dann mag man sich aus Furcht oder Unsicherheit flau fühlen, wenn der Anruf erfolgt. Hier sind einige Gedanken und Vorschläge, die dabei helfen können, jemandem zu helfen, der schwer erkrankt ist.

■ **Meide ihn nicht.** Sei in seiner Nähe – das gibt Hoffnung. Sei der Freund, der du immer gewesen bist, denn jetzt kommt es besonders darauf an.

■ **Berühre ihn.** Ein einfacher Händedruck oder eine Umarmung kann ihn spüren lassen, daß er nicht verlassen ist. (Keine Angst... durch einfache Berührungen kann man sich nicht mit AIDS anstecken.)

■ **Ruf ihn an, bevor du vorbeikommst.** Vielleicht fühlt er sich an dem Tag nicht nach Besuchern. Zögere nicht, erneut anzurufen und ein anderes Mal vorbeizuschauen. Er braucht dich. Vielleicht ist er einsam und hat Angst.

■ **Weine mit ihm, wenn er weint.** Lache, wenn er lacht. Zögere nicht, diese intimen Erfahrungen zu teilen. Sie können für euch beide wertvoll sein.

■ **Ruf an und sag ihm, du bringst sein Lieblingsessen mit.** Sag ihm genau, zu welcher Zeit du kommen wirst. Nimm dir die Zeit, gemeinsam zu essen. Nimm ihn zu einem Spaziergang oder Ausflug mit, aber erfrage und berücksichtige seine eingeschränkte Belastbarkeit.

■ **Biete ihm an, bei der Erledigung von Korrespondenz zu helfen,** die ihm schwerfallen mag.

■ **Ruf an und frag ihn nach notwendigen Einkäufen** und bring ihm die Sachen vorbei.

■ **Hilf ihm dabei, festliche Anlässe zu feiern.** Bring Blumen oder andere Aufmerksamkeiten mit. Schließ ihn in deine Freizeitaktivitäten ein.

■ **Hilf seinem Liebhaber, Freund oder Mitbewohner.** Obwohl sie selbst nicht erkrankt sind, haben sie es vielleicht auch schwer. Wer pflegt, mag von Zeit zu Zeit ein bißchen Abstand von der Krankheit brauchen. Biete an, bei dem Kranken zu bleiben, damit seine Vertrauten sich mal freinehmen können. Lade sie zum Essen ein. Auch sie brauchen vielleicht jemanden, mit dem sie sich aussprechen können.

■ **Auch als Schwuler hat er vielleicht Kinder. Hilf ihm, sich um die Kinder zu kümmern.** Biete an, sie zu einem Besuch vorbeizubringen.

■ **Laß dir etwas einfallen. Bring ihm** Bücher, Zeitschriften, Musikkassetten, Plakate als Wandschmuck, selbstgebackene Kekse oder Naschachen. All das ist jetzt besonders wichtig. Bring noch einen alten Freund mit, der vielleicht bisher noch nicht vorbeigekommen ist.

■ **Scheu dich nicht, nach seiner Krankheit zu fragen.** Vielleicht hat er das Bedürfnis, über seinen Gesundheitszustand zu sprechen. Finde heraus, ob er darüber sprechen möchte.

■ **Denke nicht, daß ihr beide dauernd reden müßt.** Es ist völlig in Ordnung, bloß zusammen zu sein und zu lesen, Musik zu hören, fernzusehen, sich an den Händen zu fassen. Vieles läßt sich ohne Worte ausdrücken.

■ **Ist es dir möglich, ihn irgendwo hinzubringen? Vielleicht braucht er eine Transportgelegenheit** zu einer medizinischen Behandlung, einem Geschäft oder der Bank, zum Arzt oder ins Kino.

■ **Hilf ihm dabei, sich über sein Aussehen keine Sorgen zu machen**, soweit das möglich ist. Sag ihm, daß er gut aussieht, aber nur, wenn das glaubwürdig ist. Wenn sich sein Aussehen verändert, dann geh darüber nicht hinweg. Gib die Tatsachen zu, aber sei behutsam. Sei vor allem ehrlich.

■ **Beziehe ihn mit ein**, wenn es um Entscheidungen geht. Er ist so vieler Dinge beraubt worden, und hat schon über so viele Aspekte des Lebens die Kontrolle nicht mehr. Versage ihm die Chance nicht, Entscheidungen zu treffen, egal, wie unerheblich oder albern es dir vorkommen mag.

■ Sag ihm, was du für ihn tun möchtest, und mache es auch, wenn er zustimmt. **Halte alle Versprechungen ein**, die du gibst.

■ **Sei darauf vorbereitet, daß er „ohne ersichtlichen Grund“ auf dich böse werden kann**, obwohl du ihn besucht hast und alles getan hast, was du konntest. Laß ihm das durchgehen, und nimm es nicht persönlich. Fühl dich ein bißchen geschmeichelt, daß er genügend Nähe zu dir verspürt, um dich an Ärger und Enttäuschung teilhaben zu lassen.

■ Wenn er es leid ist, über Krankheitssymptome, Ärzte und Behandlungen zu reden, erzähle ihm Kleinkram und Klatsch. **Halte ihn auf dem Laufenden** über die Discos, Sportstudios, politischen Querelen oder gemeinsame Freunde. Achte aber darauf, wofür er sich besonders interessiert.

■ Was gibt es für Neuigkeiten? **Besprich aktuelle Themen mit ihm** – schwule wie nicht-schwule. Hilf mit, ihn vor dem Gefühl zu bewahren, daß die Welt an ihm vorbeigeht.

■ **Biete ihm an, im Haushalt behilflich zu sein**, beispielsweise, die Wäsche mitzunehmen, das Geschirr zu waschen, Blumen zu gießen, die Haustiere zu versorgen. Das mag mehr dankbare Anerkennung finden, als du glaubst. Aber übernehme nichts, das er selber erledigen kann. Er hat schon genug verloren. Frage ihn erst, bevor du ihm Arbeit abnimmst.

- Wenn er religiös ist, dann **respektiere seinen Glauben** und seine Gebete. Fromm zu sein, kann für ihn in so schweren Zeiten sehr wichtig sein.
- **Halte ihm keine Standpauke** und laß ihn nicht deinen Zorn spüren, wenn er mit seiner Krankheit in einer Weise umgeht, die du nicht billigst. Vielleicht treffen deine Anforderungen oder Erwartungen nicht so zu, wie du denkst.
- **Laß nicht zu, daß er sich selbst die Schuld für seine Krankheit gibt.** Schwulsein hat ihm nicht AIDS verpaßt. Erinnere ihn daran, daß ein Lebensstil keine Krankheiten verursacht, sondern ein Erreger. Hilf ihm da hindurch. Es mag ihm besonders schwerfallen.
- **Wenn ihr Sex haben wollt,** dann sei über die Vorsichtsmaßnahmen informiert, die Sex für beide von euch sicherer machen. Halte sie ein! Laß dir etwas einfallen. Fasse ihn an, streichle ihn, massiere ihn. Sex muß nicht immer genitalbezogen sein, um Spaß zu machen.
- **Behalte im Bewußtsein,** daß für uns Schwule unsere Freunde und Liebhaber gleichzeitig auch **unsere Familien** darstellen. Zeige ihm das.
- **Verwechsle seine Hinnahme der Krankheit nicht mit Aufgabe von Widerstand.** Sie zu akzeptieren, mag ihn sich frei und selbstbestimmt fühlen lassen.
- **Laß nicht zu,** daß er oder die Freunde, die sich um ihn kümmern, **in die Isolation geraten.** Gib ihnen Bescheid über Unterstützerguppen und andere konkrete praktische Dienste, die von AIDS-Selbsthilfegruppen oder ähnlichen Organisationen angeboten werden.
- **Sprich mit ihm über die Zukunft...** morgen, nächste Woche, nächstes Jahr. Hoffnung ist wichtig für ihn.
- **Bring eine positive Grundhaltung an ihn heran.** Das wirkt ansteckend.