



OSTALBKREIS

AUFRUHR I N D E R S E E L E



AUFRUHR IN DER SEELE
EINE BEGLEITBROSCHÜRE

IMPRESSUM

Landratsamt Ostalbkreis
Geschäftsbereich Gesundheit
Julius-Bausch-Str. 12
73430 Aalen
Telefon: 07361 503-1120
gesundheit@ostalbkreis.de

Herstellung und Gestaltung:
Landratsamt Ostalbkreis

Bildnachweis:
Bulach Werbeagentur, Adobe Stock

VORWORT

SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN,

Weltweit leben etwa 38 Millionen Menschen mit der Diagnose HIV-positiv. Auch in Deutschland leben mehr als 90.000 Menschen mit dem HI-Virus und etwa 2.000 Menschen infizieren sich jährlich neu. So zeigt sich: Obwohl seit der Entdeckung vor 38 Jahren weltweit gegen das HI-Virus angekämpft und Präventions- und Aufklärungsarbeit geleistet wird, ist diese Krankheit in unserer Gesellschaft noch immer sehr präsent und stellt nach wie vor ein wichtiges Thema dar.



Eine Infektion mit HIV birgt neben physischen Veränderungen auch häufig Diskriminierung und Stigmatisierung für Betroffene in unserer Gesellschaft. Das macht das Leben von HIV-positiven Menschen unnötig schwer. Häufig sind Vorurteile, Unwissenheit und Angst vor der Krankheit die Auslöser. Auch heute wissen viele Menschen nicht, dass Betroffene mit angemessenen Therapien das Virus nicht mehr übertragen und weitgehend ein normales Leben führen können. Gleichzeitig muss eine HIV-Diagnose nicht zwingend zu der Immunschwächekrankheit Aids führen. Dennoch erkranken in Deutschland jährlich immer noch etwa 1.000 Menschen an Aids. So ist ein ganzheitliches Wissen über den HI-Virus und dessen Übertragungswege die Grundvoraussetzung dafür, neue Infektionen zu verhindern und die Krankheit langfristig zu vermeiden. Dem Geschäftsbereich Gesundheit des Landratsamts Ostalbkreis ist es deshalb ein großes Anliegen, Infektionen durch Aufklärungs- und Präventionsarbeit vorzubeugen und zugleich gegen Stigmatisierung und Ausgrenzung vorzugehen. Erste Beratungen zum HI-Virus und zur Diagnostik finden beispielsweise in anonymen Sprechstunden im Geschäftsbereich Gesundheit in Aalen und Schwäbisch Gmünd statt. Aber auch bei der AIDS-Hilfe Schwäbisch Gmünd e.V. können sich Betroffene professionell beraten lassen.

Die Ausstellung „Aufruhr In Der Seele“ soll die emotionalen Höhen und Tiefen einer HIV-Infektion beispielhaft aufzeigen und erlebbar machen. Mit elf lebensgroßen Figuren werden die einzelnen Phasen, beginnend bei der

Diagnose bis hin zur Akzeptanz der Krankheit, dargestellt und die damit einhergehenden Gedanken, Gefühle, Sorgen und Ängste der Betroffenen sensibel beschrieben. Ziel der Ausstellung soll sein, die Bevölkerung über HIV und Aids aufzuklären, Vorurteile gegenüber Erkrankten beiseite zu räumen, Diskriminierungen zu vermeiden und für den eigenen Schutz vor einer HIV-Infektion zu sensibilisieren.

In dieser Begleitbroschüre ist der emotionale Weg von Betroffenen dargestellt. Es soll ein Einblick in die Gedanken und die Gefühlswelt gegeben werden. Gleichzeitig wird, passend zu den einzelnen Krankheitsphasen, über den aktuellen Kenntnisstand zu HIV und Aids informiert. Tipps und verschiedene Fragestellungen sollen die Leserinnen und Leser zum Nachdenken anregen.

Wir wünschen Ihnen eine erkenntnisreiche und interessante Lektüre.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Joachim Bläse', with a stylized flourish at the end.

Dr. Joachim Bläse
Landrat

INHALTSVERZEICHNIS

Vom Blitz getroffen.....	6
Der Scherbenhaufen.....	8
Wut und Scham.....	10
Zweifel und Angst.....	12
Hilfslosigkeit.....	14
Ungewissheit.....	16
Rettungsanker.....	18
Glücksmomente.....	20
Rückschläge.....	22
Perspektivenwechsel.....	24
Leben mit AIDS.....	26
Notizen.....	28
Quellen.....	29

VOM BLITZ GETROFFEN

Mein Arzt hat mir heute die Diagnose gestellt, dass ich HIV-positiv bin.

Alles dreht sich in meinem Kopf und ich weiß nicht, wie es weitergehen soll.

Es ist verständlich, nach der Diagnose eine Achterbahnfahrt der Gefühle zu durchleben. Das positive Testergebnis ist ein schockierendes Ereignis. Jeder verarbeitet das auf seine eigene Art und Weise. Schnell kommen Fragen auf, wie das Leben nun weitergehen soll und was die Krankheit für Veränderungen mit sich bringt: Wie soll ich meinen Alltag nun mit dieser Diagnose meistern? Wem soll ich mich anvertrauen? Wie wird mein Umfeld meine Krankheit aufnehmen? Kann ich die Schule oder meine Berufsausbildung fortführen? Wie wird meine Partnerin oder mein Partner reagieren? Hält sie oder er weiter zu mir oder wird er mich verlassen? Wäre es mit dieser Diagnose möglich eine neue Partnerin oder einen neuen Partner zu finden?

Sicher ist, dass durch diese Diagnose das Leben nicht vorbei ist, allerdings wird man sich an ein paar Veränderungen, wie beispielsweise regelmäßige Arztbesuche oder tägliche Medikamenteneinnahme gewöhnen müssen.

Wichtig ist auf jeden Fall, sich genügend Zeit zu nehmen, um mit den Veränderungen klar zu kommen. Es hilft sich bewusst zu machen, dass eine Therapie möglich ist und wirksame Medikamente existieren, mit denen man gut mit HIV leben kann. Außerdem ist niemand alleine mit dieser Diagnose: Zahlreiche Ärztinnen und Ärzte, Beratungsstellen sowie Familie und Freunde stehen den Betroffenen bei und leisten Unterstützung. Falls es unangenehm ist vor fremden Menschen über die Erkrankung, das eigene Sexleben oder Drogengebrauch zu sprechen, gibt es auch anonyme Telefon- oder Onlineberatungen. Auch hier helfen geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über Unsicherheiten hinweg.

BIST DU UNSICHER, OB DU DICH MIT HIV ANGESTECKT HAST?



Hattest du in der letzten Zeit sexuellen Kontakt mit einer infizierten Person, wobei das Kondom gerissen ist oder womöglich gar keines verwendet wurde? Benutzt du des Öfteren dieselben Spritzen für deinen Drogenkonsum wie deine Freunde? Hier kann ein HIV-Test Klarheit bringen.

Für einen HIV-Nachweis wird dir eine kleine Menge Blut abgenommen und untersucht. Das kann entweder von einer Beratungsstelle oder durch eine Ärztin oder einen Arzt erfolgen. Bevor eine Blutuntersuchung veranlasst werden kann, musst du deine Zustimmung geben und dich ausführlich beraten und aufklären lassen.

Die drei gängigsten HIV-Tests sind

- **der Labortest**
(Blutabnahme und Untersuchung im Labor)
- **der Schnelltest**
(Untersuchung mittels eines Tropfen Bluts aus der Fingerkuppe)
- **der Selbsttest**
(kann selbst in der Apotheke, Drogerie oder im Internet gekauft werden, Untersuchung einer kleinen Menge Blut)

Einige Wochen nach einer Infektion mit dem Virus bildet dein Körper im Blut Abwehrstoffe. Diese können durch den Antikörpertest nachgewiesen werden. Eine sichere Aussage kann hier erst nach ca. drei Monaten nach einem Risikokontakt getroffen werden (Schnelltest, Selbsttest). Ein anderes Verfahren stellt der Antigen-Antikörper-Test dar. Neben der Suche nach Antikörpern wird dein Blut auch nach Teilen des HI-Virus untersucht. Bei diesem Verfahren kann bereits nach sechs Wochen eine sichere Aussage getroffen werden (Labortest). Bei einem positiven Testergebnis ist ein zweiter Bestätigungstest unverzichtbar.

DER SCHERBENHAUFEN

*Mein Leben ist wie ein Kartenhaus
zusammengefallen.
Habe ich die Kraft mein Leben wieder
aufzubauen?
Macht es überhaupt noch einen Sinn?
Ich bin ratlos.*

Eine HIV-Infektion verändert das Leben grundlegend und erfordert weitreichende Anpassungsleistungen im gesamten Leben. Gerade Menschen mit einer chronischen Krankheit wie HIV oder Aids sollten daher speziell auf ihre psychische Gesundheit achten. Eine HIV-Infektion kann körperliche und soziale Belastungen mit sich bringen, die den Ausbruch einer seelischen Erkrankung begünstigen. Anpassungsschwierigkeiten und psychische Störungen, besonders Depressionen sind nicht selten.

Dabei können im Laufe der Krankheit verschiedene Faktoren zu einer seelischen Krise führen:

- der Erhalt des positiven Testergebnisses
- Angst vor Zurückweisung, Diskriminierung, Stigmatisierung und Ausgrenzung
- der Beginn der antiretroviralen Therapie
- Nebenwirkungen der antiretroviralen Therapie oder
- eine eventuell notwendige Umstellung der Therapie

Es kann auch vorkommen und ist durchaus normal, dass Menschen mit HIV und Aids unter Ängsten leiden:

- Angst vor dem sozialen oder beruflichen Ausschluss
- Angst vor möglichen negativen Folgen der Therapie
- Angst vor einer Ansteckung mit weiteren Infektionen oder
- Angst, den HIV-negativen Partner anzustecken

Gefährlich wird es, wenn gewisse Ängste so stark werden, dass sie den Alltag und das ganze Leben beherrschen oder das Stimmungstief nicht mehr enden will. Dann liegt häufig eine Angststörung beziehungsweise Depression vor. Depressionen und Angststörungen sind aber in der Regel gut behandelbar.

DER ERSTE SCHRITT IST HÄUFIG, DAS PROBLEM ZU ERKENNEN UND VOR SICH SELBST ZUZUGEBEN. ES IST SEHR HILFREICH, DEN MUT ZU HABEN, SICH PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG ZU SUCHE.

Wenn du befürchtest, unter einer psychischen Beeinträchtigung zu leiden, zögere nicht professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und wende dich an eine Fachperson (Hausarzt, Psychologe, Psychiater). Die Telefon- und Onlineberatungen der Aids-Hilfen oder der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) helfen bei Problemen und können geeignete Ansprechpartner vermitteln (siehe Seite 24).

VERSETZE DICH IN DIE LAGE EINES BETROFFENEN UND STELLE DIR DIE FOLGENDEN FRAGEN:



- Was könnte dich in so einer Situation trösten?
- Was müsste für dich geschehen, um mit der Situation besser klarkommen zu können?
- Was würdest du den Betroffenen raten?
- Was wären deine nächsten Schritte?
- An wen würdest du dich wenden?

WUT UND SCHAM

Ich kann mein Spiegelbild nicht mehr ertragen und schäme mich vor mir und meiner Familie. Eigentlich wusste ich über HIV & AIDS Bescheid und hätte mich schützen können. Sieht man mir die Erkrankung an?

Menschen mit HIV können heute bei rechtzeitiger Diagnose und Behandlung aufgrund wirksamer Medikamente oft mit einer fast normalen Lebenserwartung rechnen.

Da aber bisher noch keine Heilung möglich ist und auch kein wirksamer Impfstoff existiert, gilt es weiterhin eine Ansteckung durch bekannte Maßnahmen zu vermeiden:

- **Safer Sex:** Verwendung von Kondomen oder Femidomen bei Vaginal- und Analverkehr, bei Analverkehr sollte außerdem ein fettfreies, wasserlösliches Gleitmittel benutzt werden. Kein Eindringen des Gliedes in eine Körperöffnung der Partnerin oder des Partners (z. B. Petting), Verwendung eines Kondoms, Latextuches oder reißfester Klarsichtfolie beim Oralverkehr, um die Aufnahme von infektiösem Sperma oder infektiöser Scheidenflüssigkeit durch Schleimhäute (z.B. im Mund) zu verhindern.
- **Safer Use, kein needle-sharing:** Spritzen und Nadeln sollten unter Drogenkonsumenten nicht ausgetauscht werden.
- Im **Gesundheitswesen**, bei der Ausübung von Berufen der Körper- und Schönheitspflege sowie beim Piercen und Tätowieren sollte auf die Einhaltung der erforderlichen Hygienemaßnahmen geachtet werden.

Ist die Ansteckung einmal erfolgt, ist ein zeitnaher Therapiebeginn wichtig, um Langzeitfolgen zu vermeiden. Aktuell sind in Europa ein Drittel der Todesfälle von HIV-Infizierten auf eine zu späte Diagnose oder einen zu späten Behandlungsbeginn zurückzuführen. Ein Hauptgrund hierfür sind Gefühle wie Scham für die Krankheit und Schuldgefühle bzw. Wut über sich selbst, dass es überhaupt zu einer Ansteckung kommen konnte.

Umgang mit Wut und Scham:

Es ist wichtig, mit der Familie offen über die Krankheit und die damit verbundenen Ängste zu reden. Es kann auch hilfreich sein Kontakt zu Betroffenen aufzunehmen: Dies bietet die Gelegenheit zu sehen, wie andere mit ihrer Therapie zurecht kommen und mit ihrer Diagnose leben. Ein weiterer bedeutsamer Schritt, der aber Zeit braucht, ist die Selbstakzeptanz. Hierfür sollte man sich mit den eigenen Gedanken und Gefühlen auseinandersetzen, die Krankheit versuchen anzunehmen und nach vorne zu blicken. Die Krankheit ist kein Todesurteil.

MYTHEN ÜBER DEN SCHUTZ VOR HIV



- *Menschen mit HIV sieht man an, dass sie HIV-positiv, beziehungsweise krank sind.*
FALSCH! Eine HIV-Infektion kann man einem Menschen nicht ansehen.
- *Beim Analverkehr hat der aktive Partner kein Risiko sich zu infizieren.*
FALSCH! Der aktive Partner kann sich ebenfalls infizieren, denn die Darmschleimhaut enthält bei HIV-Positiven sehr viele HI-Viren, die vom Penis aufgenommen werden können.
- *Wenn der Penis nur kurz eingeführt wird, besteht kein Risiko einer HIV-Infektion.*
FALSCH! Das Risiko ist zwar tatsächlich geringer, aber auch bei kurzem ungeschützten Geschlechtsverkehr kann HIV übertragen werden.
- *„Er oder sie würde mir doch sagen, wenn er oder sie HIV-positiv wäre.“*
FALSCH! Manche Menschen mit HIV erwähnen ihre Infektion aus Angst vor Ablehnung nicht.

Quelle: Deutsche Aidshilfe e.V. (2022)

ZWEIFEL UND ANGST

Jeden Morgen schauen mich die vielen bunten Tabletten an: mal vorwurfsvoll, mal hämisch grinsend. Die Nebenwirkungen machen mir zu schaffen. Was ist, wenn die Therapie nicht hilft? Ist mein Leiden dann vergebens?

Heutzutage gibt es einige sehr wirkungsvolle Medikamente, die zum einen die Verbreitung des HI-Virus im Körper unterdrücken und zum anderen Krankheiten lindern, die aus der Immunschwäche heraus resultieren.

Da das Virus gegen die Präparate unempfindlich (resistent) werden kann, behandelt man aktuell mit dem Therapiekonzept HAART (Hoch Aktive Anti Retrovirale Therapie). Dieses weist eine Kombination von mindestens drei verschiedenen Wirkstoffen auf, welche wiederum an jeweils unterschiedlichen Punkten ansetzen. Es empfiehlt, sich so schnell wie möglich mit der Therapie zu beginnen, um das Voranschreiten der Erkrankung aufzuhalten und einen schweren Immundefekt zu verhindern. Da regelmäßige Kontrolluntersuchungen wichtig sind, sollte während der gesamten Therapie eine Betreuung durch spezialisierte Schwerpunktpraxen oder Klinikambulanzen stattfinden.

Außerdem existieren auch Medikamente zur Prophylaxe. Bei der PrEP (Präexpositionsprophylaxe) nehmen Menschen, die aktuell HIV-negativ sind, dieses Medikament ein, um eine mögliche Ansteckung zu verhindern. Eine Einnahme sollte aufgrund von möglichen Nebenwirkungen nur unter ärztlicher Betreuung stattfinden. Seit September 2019 ist es für gesetzliche Krankenkassen Pflicht, für Risikogruppen, die Kosten einer medikamentösen PrEP zur Verbeugung einer HIV-Infektion zu tragen.

Inzwischen kann man HIV gut behandeln. Die Medikamente verhindern auch das Ausbrechen von Aids. Die Einnahme muss allerdings regelmäßig und lebenslang erfolgen, da nach dem momentanen Kenntnisstand HIV und Aids nicht heilbar sind.

Bis heute existiert auch kein Impfstoff für HIV. Bei einer rechtzeitigen Diagnose und der richtigen Behandlung können Betroffene aber ein gutes und langes Leben führen. Verläuft die Therapie erfolgreich, kann HIV nicht mehr beim Sex übertragen werden. Es ist inzwischen sogar möglich, auf natürlichem Wege Eltern zu werden, ohne sowohl die Partnerin oder den Partner als auch das Kind zu gefährden.

HIER KANNST DU ZWEIFEL UND ÄNGSTE NOTIEREN, UM SIE MIT DEINER ÄRZTIN ODER DEINEM ARZT, EINER BERATUNGSSTELLE ODER EINER PERSON DEINES VERTRAUENS ZU BESPRECHEN:



- Ich kann nicht glauben, dass mir sowas passiert ist!
Kann ich mir meine Lebensträume auch mit der Krankheit erfüllen?
- Ich fürchte mich vor den Nebenwirkungen während meiner Therapie.
Werden sie mein Leben stark beeinträchtigen?
- Was ist, wenn die Medikamente ausgerechnet bei mir nicht wirken?
Werde ich die lebenslange Therapie überhaupt durchhalten?
- Ich habe Angst, dass trotz der Medikamenteneinnahme bei mir Aids ausbricht.

HILFLOSIGKEIT

Ich muss mit jemanden über meine Gedanken, Ängste und Sorgen sprechen. Wer hört mir zu und versteht mich? Schaffe ich es mit Ablehnung, Vorwürfen oder Vorurteilen umzugehen?

Das Tattoo-Studio sagt den Termin ab, die Zahnärztin hat erst ab 18 Uhr Zeit, die Patientenakte wird, sichtbar für Dritte, mit der Bemerkung HIV gekennzeichnet, bei der Bewerbung im Gesundheitsbereich wird ein HIV-Test verlangt, der Röntgenarzt trägt plötzlich Handschuhe, beim Krankenhausaufenthalt bekommt man eine eigene Toilette zugewiesen...

Seit etwa 30 Jahren findet jedes Jahr am 1. Dezember der Welt-Aids-Tag statt. Trotz zahlreichen Präventions- und Aufklärungskampagnen erleben Menschen mit HIV und Aids immer noch Ausgrenzung und Stigmatisierung. Immer noch werden viele Menschen mit HIV, sei es in der Familie, im Freundeskreis, im Job, in der Freizeit und sogar im Gesundheitswesen, aufgrund ihrer Infektion benachteiligt bzw. diskriminiert. HIV-Positive berichten von übertriebenen Vorsichtsmaßnahmen, obwohl die normalen Hygienemaßnahmen völlig ausreichen.

Diskriminierung tut weh, macht Betroffene hilflos und ihnen das Leben schwer.

Aus Angst vor Ausgrenzung und Ablehnung leben viele Menschen mit HIV anonym und damit bleiben HIV und Aids für den Großteil der Bevölkerung unsichtbar. Ausgrenzung erschwert aber auch die HIV- und Aids-Prävention. So werden aus Angst vor Diskriminierung HIV-Testangebote nicht genutzt oder Ärzte trotz notwendiger Behandlung nicht aufgesucht. Dadurch kann HIV unbemerkt die Gesundheit schwer schädigen und bleibt auch unbehandelt übertragbar.

Grund für die Diskriminierung von Menschen mit HIV sind meist fehlendes Wissen über die Krankheit und den Umgang mit ihr sowie unbegründete Ängste vor einer HIV-Übertragung. Auch spielen Vorbehalte, da HIV häufig mit Homosexualität, negativ bewertetem Sexualverhalten und Drogenkonsum verknüpft wird, eine Rolle.

Umso wichtiger ist es, die Bevölkerung über HIV und Aids aufzuklären und dadurch Vorurteile und Ängste abzubauen: Damit Menschen mit und ohne HIV im Alltag ganz entspannt zusammenleben können.

WIE WÜRDEST DU DIE FOLGENDEN FRAGEN BEANTWORTEN?



Die Antworten für ein entspanntes Zusammenleben im Alltag von Menschen mit und ohne HIV findest du untenstehend.

1. Was würdest du zu einem HIV-positiven Bäcker sagen?
2. Würdest du zu einem HIV-positiven Arzt gehen?
3. Würdest du mit einem HIV-positiven Kollegen in die Kantine gehen?
4. Dürfte dein Kind mit HIV-positiven Kindern spielen?
5. Würdest du mit einem HIV-Positiven zusammenziehen?
6. Würdest du jemanden mit HIV küssen?

-
1. *Zwei Mohnbrötchen, bitte.*
 2. *Klar, wenn ich krank bin.*
 3. *Klar, wenn das Essen genießbar ist.*
 4. *Klar, aber um sieben gibt's Abendessen.*
 5. *Klar, wenn er gut kochen kann.*
 6. *Klar, wenn er/sie mein Typ ist.*

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2014)

UNGEWISSHEIT

Nach vielen Jahren habe ich mich getraut, meinem besten Freund von meiner Krankheit zu erzählen. Er war betroffen und bat mich um Zeit. Lässt er mich fallen? Ich klammere mich an die Hoffnung, dass er zu mir hält.

Nachdem Betroffene ihre Diagnose erhalten haben, müssen sie eine Entscheidung fällen: Vertrauen sie sich jemandem in ihrem näheren Umfeld an oder behalten sie die Diagnose (vorerst) lieber für sich.

Auf der einen Seite stellt das Verheimlichen eine große Belastung dar. Es kann ein sehr erleichterndes und befreiendes Gefühl sein, über die Krankheit und die damit verbundenen Sorgen und Ängste zu sprechen. Eventuell kann man sich sogar Rat einholen.

Auf der anderen Seite können Betroffene auf Unverständnis stoßen und Ausgrenzung erfahren.

Allgemein betrachtet ist es ratsam, sich erst mal selbst etwas Zeit zu nehmen und anschließend nahestehende Personen ins Vertrauen zu ziehen.

Das Gespräch suchen mit ...

... den Eltern:

Höre in dich hinein und entscheide für dich selbst, wann der richtige Zeitpunkt für dieses Gespräch ist. Sollte das Verhältnis zwischen dir und deinen Eltern vorbelastet sein, kann es sich als schwierig erweisen. Ebenso kann es sein, dass sie aus Sorge um dich emotional sehr aufgebracht sind. Freunde oder Partner könnten dir eine Unterstützung bei diesem Gespräch sein.

... der Partnerin oder dem Partner:

Deine Partnerin oder dein Partner stellen wohl eine der wichtigsten Vertrauenspersonen für dich dar, ein Gespräch wird sich also nicht lange aufschieben lassen. Vermutlich fürchtet sie oder er sich vor einer möglichen Ansteckung. Vielleicht hast du dich bis zu diesem Zeitpunkt bereits näher über HIV informiert und kannst aufkommende Unsicherheiten in Bezug auf die Übertragungswege oder das Sterberisiko direkt abwenden. Wichtig ist außerdem, dass ihr gemeinsam nach Möglichkeiten sucht, mit der Krankheit in eurer Partnerschaft umzugehen.

... Freunden:

Befindet sich in deinem Freundeskreis eine Person, bei der du dir sicher sein kannst, dass Informationen vertraulich behandelt werden, erweist es sich oft als sehr hilfreich über deine Erkrankung zu sprechen. Freunde können dich in dieser Zeit auffangen und dir mit einem offenen Ohr zur Seite stehen.

... Kollegen am Arbeitsplatz:

Dir sollte bewusst sein, dass Anvertrautes im Kollegium auch mal weitergetragen wird. Solltest du aber das Bedürfnis haben, Kollegen ins Vertrauen zu ziehen, reagieren manche sehr positiv und bieten Unterstützung an, andere wenden sich jedoch ab. Kündigungen aufgrund einer HIV-Infektion sind nicht erlaubt.

... mit Kindern:

Kinder merken schnell, wenn etwas nicht stimmt und bekommen Veränderungen mit. Eine altersgemäße Erklärung kann helfen, Unsicherheiten abzubauen. Es ist dabei auf jeden Fall wichtig ehrlich zu sein und nicht alles zu verharmlosen.

WAS DENKST DU?



- Würdest du dich nach der Diagnose jemandem anvertrauen?
- Wer wäre deine erste Anlaufstelle?
- Wie würdest du das Gespräch beginnen?

RETTUNGSANKER

Mein bester Freund ist ängstlich und unsicher im Umgang mit mir, aber er steht mir zur Seite. Inzwischen reden wir offen über meine Therapie, die Nebenwirkungen und seine Angst sich anzustecken. Er ist mein Fels in der Brandung.

Anfängliche Unsicherheiten im Umgang mit Infizierten sind nachvollziehbar. Ein offenes Gespräch mit Freunden, Partnerin und Partner oder Familienmitglieder, indem Befürchtungen, Sorgen oder auch Fragen geäußert werden, hilft aufkommende Distanzen zu vermeiden. Soziale Kontakte sind eine wichtige Unterstützung im Kampf gegen die Erkrankung. Sie können Betroffene auffangen, wenn es ihnen schlecht geht und durch schwierige Phasen begleiten und tragen. Auch bieten sie Halt und können Betroffene unterstützen wieder Mut zu fassen.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang das soziale Umfeld über die Übertragungswege aufzuklären. Eine Infektion kann dann erfolgen, wenn Blut, Samen- und Scheidenflüssigkeit in denen das Virus enthalten ist, auf Schleimhäute oder offene Wunden anderer Personen gelangen. Dies geschieht weltweit am häufigsten über die Schleimhäute bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr (Vaginal-, Oral- oder Analverkehr). Weitere Übertragungsmöglichkeiten stellen die gemeinsame Benutzung von Spritzen und Nadeln unter Drogenkonsumenten, die Verwendung von nicht-sterilen medizinischen Instrumenten oder das Piercen und Tätowieren mit verunreinigten Instrumenten dar.

Bluttransfusionen sind durch umfangreiche Testmaßnahmen inzwischen sehr sicher (Risiko 1:25 Millionen). Heutzutage kann eine Infektion bei Kindern von HIV-positiven Müttern im Mutterleib, während der Geburt oder beim Stillen nahezu ganz unterbunden werden.

Jeder Infizierte ist potenziell lebenslanglich ansteckungsfähig, in den ersten Wochen nach einer Infektion ist die Ansteckungsfähigkeit am höchsten.

Eine Infektion erfolgt allerdings nicht durch...

- ... alltägliche Körperkontakte am Arbeitsplatz, im Kindergarten und in der Schule oder im Privatleben
- ... Händeschütteln, Umarmen oder enger Körperkontakt
- ... gemeinsames Spielen
- ... die gemeinsame Nutzung von Geschirr, Toiletten, Handtüchern oder Bettwäsche
- ... den Besuch von Saunen oder Schwimmbädern
- ... Anhusten oder Anniesen (keine Tröpfcheninfektion)
- ... Mückenstiche oder andere Insekten
- ... Küssen, Petting
- ... Tränen, Speichel oder Schweiß

HIV ≠ AIDS



Das **HI-Virus** (menschliches Immunschwäche-Virus) ist schrittweise für die Zerstörung der körpereigenen Abwehrkräfte (Immunsystem) verantwortlich. Erfolgt keine rechtzeitige Behandlung ist der Körper stark geschwächt und nicht mehr imstande, Krankheitserreger wie Bakterien, Viren oder Pilze zu bekämpfen.

Resultieren daraus typische Erkrankungen, wie zum Beispiel schwere Lungenentzündungen, Tuberkulose oder Pilzinfektionen, spricht man von **Aids** (Erworbenes Immunschwäche-Syndrom). Kann der Körper diesen Erkrankungen nicht mehr Widerstand leisten führt Aids zum Tode.

GLÜCKSMOMENTE

Die Freundschaft und das Vertrauen geben mir Kraft, die schwere Therapie, die Nebenwirkungen und die vielen Arztbesuche durchzustehen. Ich fühle mich wieder wohler in meiner Haut und kann für kurze Momente mein Schicksal vergessen.

Trotz der einschneidenden Diagnose HIV-positiv zu sein, kommen die meisten Menschen, nach einem anfänglichen Schock, gut zurecht und können wieder ein glückliches Leben führen. Dabei muss man sich „nur“ dafür entscheiden, glücklich zu werden und bereit sein, etwas dafür zu tun. Um sein eigenes Niveau des Glücklichseins anzuheben, gibt es verschiedene Strategien.

10 mögliche Strategien für ein glücklicheres Leben:

1. In Dankbarkeit üben

Schreibe dir über einen festgelegten Zeitraum einmal pro Woche 5 Dinge auf, für die du dankbar bist.

2. Optimistisch bleiben

Setze dich für 20-30 Minuten an einen ruhigen Ort und denke darüber nach, wie dein Perfektes-Ich in einer perfekten Zukunft in 5-10 Jahren aussehen könnte.

3. Grübeleien und soziale Vergleiche vermeiden

Lenke dich durch andere Aktivitäten ab oder unterbinde das Grübeln aktiv, um deine Gedanken umzulenken.

4. Hilfsbereit sein

Verbringe in einer Woche 3-5 kleinere gute Taten.

5. Soziale Beziehungen pflegen

Nimm dir Zeit für deine sozialen Beziehungen, seid füreinander da, zeige Bewunderung, Anerkennung und Zuneigung.

6. Bewältigungsstrategien entwickeln

Finde die positiven Aspekte des negativen Erlebnisses oder schreibe deine tiefsten Gedanken und Gefühle dazu nieder.

7. Lernen zu vergeben

Versuche Mitgefühl für andere zu haben.

8. Die Freuden des Lebens genießen

Versuche in deinem Alltag bewusst positive Erinnerungen wachzurufen und dich darin zu versenken.

9. Lebensträume verwirklichen

Setze dir nicht zu große Ziele. Etappenziele machen den Weg zum großen Ziel leichter.

10. Für den eigenen Körper sorgen

Stelle dir ein Freizeitprogramm auf, das dir Spaß macht, in den eigenen Terminkalender passt sowie Sport und Bewegung oder Meditationseinheiten enthält.

**SCHREIBE DEINE EIGENEN EMPFEHLUNGEN,
UM GLÜCKLICH ZU SEIN, IN DAS KÄSTCHEN.
WO UND WIE KANNST DU KRAFT SCHÖPFEN?**



RÜCKSCHLÄGE

Manchmal geht es mir schlechter. Jede Erkältung wirft mich aus der Bahn und ich muss noch stärkere Medikamente nehmen. Ich leide an Durchfall, Hautausschlag und Erbrechen. Aber wie ein Stehaufmännchen führe ich den Kampf Tag für Tag weiter.

Die **Symptome bei einer akuten HIV-Infektion** sind sehr unterschiedlich. Meistens beobachtet man zeitweise grippeähnliche Symptome, wie zum Beispiel Fieber, Lymphknotenschwellungen und Abgeschlagenheit, aber auch Durchfall oder Hautausschläge (Phase I). Oftmals werden die Symptome aber als grippaler Infekt oder Darminfektion verkannt, aus diesem Grund nicht mit einer HIV-Infektion in Verbindung gebracht und kein Arzt aufgesucht. Gab es jedoch vor kurzer Zeit einen ungeschützten Kontakt mit einem Erkrankten, ist es empfehlenswert, einen HIV-Test durchführen zu lassen.

Nach dem Auftreten der Symptome der **Phase I** folgt dann eine Phase mit einer Dauer von einigen Monaten oder sogar Jahren, in welcher keine oder kaum Symptome auftreten. In dieser Zeit versucht das Immunsystem sich gegen das HI-Virus zu wehren. Das Tückische daran ist, dass das Virus die körpereigenen Abwehrkräfte ohne Therapie weiter schädigt (**Phase II**).

Irgendwann kommt das Immunsystem dann nicht mehr gegen das Virus an und es treten wieder ähnliche unspezifische Beschwerden des Allgemeinbefindens auf, wie auch zu Beginn der Erkrankung (**Phase III**). Erfolgt keine Behandlung, ist das Immunsystem mit der Zeit sehr geschwächt und zerstört, sodass Erkrankungen, die zum Teil auch lebensgefährlich sind, ausbrechen können. Beispiele dafür sind schwere Lungenentzündungen oder bestimmte Krebsarten (**Phase IV, Aids**). Nehmen HIV-infizierte Personen Medikamente ein, kann diese Phase verhindert werden und Aids gar nicht erst ausbrechen.

Eine Therapie wird leider häufig von akuten Nebenwirkungen begleitet. Meistens treten diese in Form von Magen-Darm-Beschwerden auf. Sie sind aber normalerweise nicht von langer Dauer. Eine jahrelange Therapie verursacht auch Langzeitnebenwirkungen, die den Stoffwechsel oder die Funktion einiger Organe in unterschiedlichem Ausmaß betreffen. Aber auch diese sind individuell und von Mensch zu Mensch verschieden.

Für Betroffene ist diese Krankheit ein täglicher Kampf. Neben Vorurteilen und Ausgrenzung müssen sie mit der lebenslangen medikamentösen Therapie und ihren Nebenwirkungen fertig werden. Das kostet viel Kraft und Nerven und kann einen schon mal an den Rand der Verzweiflung bringen. Jeder geht damit anders um. Mit der Zeit findet man für sich selbst heraus, was einem gut tut und in schwierigen

Zeiten Trost spendet. Auch bei Beratungen oder in Selbsthilfegruppen gibt es nützliche Tipps für den Umgang mit Nebenwirkungen oder woher Kraft geschöpft werden kann.

FAKTEN, DIE DICH BESTÄRKEN SOLLEN:

Du bist nicht allein! Es gibt viele gut geschulte Ärztinnen und Ärzte, Beratungsstellen, Familienmitglieder und Freunde, die dir zur Seite stehen!



HIV ist heutzutage gut behandelbar! Du kannst dein Leben mit nur geringen Einschränkungen fortführen!

Mit einer Therapie kann das Ausbrechen von Aids verhindert werden!

PERSPEKTIVENWECHSEL

Ich bewerte mein Leben neu. Dinge die früher wichtig waren, treten in den Hintergrund. Ich bin dankbar für jeden guten Tag und lebe bewusster. Ich habe neue Ziele und auch neue Freunde aus der Selbsthilfegruppe gefunden.

Nach der Diagnose besteht die Gefahr der Isolation und des Rückzugs HIV-Infizierter. **Selbsthilfegruppen** bieten hierbei eine gute Plattform, um Kontakte zu anderen Betroffenen zu knüpfen und Erfahrungen sowie Informationen untereinander auszutauschen. Den meisten tut es gut, auf Menschen zu treffen, die ihnen zuhören, sie ernst nehmen und genau nachempfinden können, was man selbst fühlt. Dabei kann man stets so sein, wie man ist und vor allem auch bestimmen, wie viel man von seinem Leben mitteilen möchte. Innerhalb der Gruppe wird das Erzählte selbstverständlich vertraulich behandelt. Außerdem erhält man positive Anregungen im Umgang mit der neuen Lebenssituation.

Die Gruppe **„Pluspunkt“** der Aids-Hilfe in Schwäbisch Gmünd beschäftigt sich mit Fragen rund um das Thema Aids, angefangen bei Aufklärungsarbeit bis hin zur gemeinsamen Freizeitgestaltung und zeigt Perspektiven für ein weiteres Leben mit der Krankheit auf (www.aidshilfe-gmuend.de/project/pluspunkt/).

Das Buddyprojekt **„Sprungbrett“** stellt Infizierten kurz nach der Diagnose bundesweit Frauen und Männer zur Seite, die selbst HIV haben. Sie können Betroffenen beistehen und Rat zum Umgang mit der Krankheit geben (www.buddy.hiv/de).

Die Gruppe **„20+pos.“** veranstaltet unter anderem in Stuttgart Treffen für Menschen, die in jungen Jahren eine HIV-Diagnose erhalten haben. Sie befinden sich in einer besonderen Lebensphase, die zusätzlich viele Veränderungen (zum Beispiel eine Ausbildung oder die erste eigene Wohnung) birgt (www.twentypluspos.de).

HILFREICHE ADRESSEN UND KONTAKTE:



Aids-Hilfe Schwäbisch Gmünd e. V.

Ledergasse 39/1, 73525 Schwäbisch Gmünd
Anonyme Telefon-Beratung (24/7 erreichbar): 07171-19411
Telefon: 07171-932343
E-Mail: info@aidshilfe-gmuend.de
Internet: www.aidshilfe-gmuend.de

Beratungsstelle des Gesundheitsamts in Aalen:

Landratsamt Ostalbkreis - Geschäftsbereich Gesundheit
Julius-Bausch-Str.12, 73430 Aalen
Sprechstunden (ohne Anmeldung): Mittwoch von 14:00-15:30 Uhr
Tel.: 07361-503-1120

Beratungsstelle des Gesundheitsamts in Schwäbisch Gmünd:

Landratsamt Ostalbkreis - Geschäftsbereich Gesundheit
Oberbettringer Straße 166, 73525 Schwäbisch Gmünd
Sprechstunden (ohne Anmeldung): Dienstag von 14:00-15:30 Uhr
Tel.: 07171-32-4142

Deutsche Aidshilfe

Telefon-Beratung (Mo-Fr 9-21 Uhr, Sa-So 12-14 Uhr): 01803319411
Online-Beratung: www.aidshilfe-beratung.de
Internet: www.aidshilfe.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Telefon-Beratung (Mo-Do 10-22 Uhr, Fr-So 10-18 Uhr):
01805 555444 | 0221 892031
Online-Beratung: www.aidsberatung.de
Internet: www.bzga.de, www.liebesleben.de

LEBEN MIT AIDS

Die Krankheit ist zu meinem Wegbegleiter geworden. Ich bin ohne Wut und Groll. Ein kleiner Kreis von alten und neuen Freunden trägt und begleitet mich. Ich kann mit der Krankheit und den Einschränkungen leben und genieße jeden Tag.

Wenn in einer Partnerschaft die Partnerin oder der Partner HIV-positiv ist, kann das die **Beziehung vor Herausforderungen** stellen und die Partnerschaft strapazieren oder eventuell auch entzweien. Umgekehrt kann es auch genau das Gegenteil bewirken. Zugehörigkeitsgefühl sowie Vertrauen wachsen und die emotionale Bindung wird gestärkt. Einer glücklichen Beziehung steht trotz der HIV-Infektion der Partnerin oder des Partners somit nichts im Wege. Die meisten Paare nehmen die Erkrankung an und kommen nach einiger Zeit gut mit der Situation zurecht. Wenn HIV dauerhaft zu Problemen in einer Beziehung führt, kann eine Beratung in einer Aids-Hilfe hilfreich sein.

Ist in einer Partnerschaft die Partnerin oder der Partner HIV-positiv stellt eine große Angst die Infektion der HIV-negativen Partnerin oder des HIV-negativen Partners dar. Diese Angst ist durchaus nachvollziehbar. Safer Sex bietet aber einen sehr wirksamen Schutz. Auch die Medikamenteneinnahme der HIV-positiven Partnerin oder des HIV-positiven Partners senkt die Viruslast bis unter die Nachweisgrenze, eine Übertragung von HIV ist dann nicht mehr möglich. Passiert nun doch mal ein Safer-Sex-Unfall gibt es die Möglichkeit der Postexpositionsprophylaxe (PEP). Hier nimmt man kurz nach einem HIV-Risiko-Kontakt (am besten innerhalb von 2-24 Stunden, spätestens innerhalb von 72 Stunden) Medikamente ein, um eine Infektion zu vermeiden. Wichtig ist in einer Beziehung über die Gefühle, Ängste und Sorgen zu reden und diese ernst zu nehmen.

Sind in einer Partnerschaft beide HIV-positiv stellt sich häufig die Frage, ob man dann auf das Kondom verzichten kann. Nehmen weder die Partnerin noch der Partner HIV-Medikamente ein besteht unter Umständen das Risiko sich gegenseitig mit weiteren HIV-Virusvarianten zu infizieren – vor allem bei hoher Viruslast und einer frischen HIV-Infektion.

Hat mindestens einer der Partner eine gut funktionierende HIV-Therapie ist das Risiko so gering, dass es vernachlässigt werden kann. Haben beide, die Partnerin und der Partner, eine funktionierende HIV-Therapie besteht kein Risiko. Paare sollten im Zweifel aber immer ihren behandelnden Arzt fragen.

WICHTIG:

Kondome reduzieren das Risiko für andere sexuell übertragbare Infektionen!

Sofern beide von der HIV-Infektion wissen, liegt die **Verantwortung für den Schutz** auch bei beiden. Weiß die HIV-negative Partnerin oder der HIV-negative Partner nichts von der Infektion des jeweils anderen hat die HIV-positive Partnerin oder der HIV-positive Partner eine besondere Verantwortung und macht sich bei weiterhin ungeschütztem Sex strafbar.

Auch der Kinderwunsch kann von HIV-Infizierten erfüllt werden:

Zeugung, Schwangerschaft und Geburt sind unter bestimmten Bedingungen trotz der HIV-Infektion möglich. Auch ist seit 2010 für HIV-betroffene Paare eine „künstliche Befruchtung“ wie bei Paaren ohne HIV möglich. Wichtig ist in jedem Fall eine medizinische Betreuung durch erfahrene HIV-Spezialisten.

LESETIPP



Aidshilfe Köln e.V. & Deutsche AIDS-Hilfe e.V. (2010).

HIV und Partnerschaft. Eine Broschüre für diskordante Paare.
In MED-INFO 80/2010

QUELLEN:

Aids-Hilfe Schwäbisch Gmünd e.V. (2018).

Verfügbar unter: <https://aidshilfe-gmuend.de/>
Zuletzt abgerufen: 31. Oktober 2019.

Aids-Hilfe Schweiz (2022): HIV und psychische Gesundheit.

Verfügbar unter:
www.aids.ch/de/leben-mit-hiv/medizinische-aspekte/psychische-gesundheit.php
Zuletzt abgerufen: 25. November 2022.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2022):

Prävention von HIV/AIDS und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI).
Verfügbar unter: www.bzga.de/was-wir-tun/hivsti-praevention/
Zuletzt abgerufen: 25. November 2022.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2022a): Aktion.

Verfügbar unter: www.welt-aids-tag.de/kampagne/
Zuletzt abgerufen: 25. November 2022.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2014). Wissen und Einstellungen der Bevölkerung zu den Infektionsrisiken mit HIV im Alltag.

Verfügbar unter:
www.bzga.de/fileadmin/user_upload/PDF/studien/wissen_einstellungen_bevoelkerung_hiv_wat2014-e6a78405af7a76751ca49638ea5fc046.pdf
Zuletzt abgerufen: 25. November 2022.

Deutsche Aidshilfe e.V. (2022): Themen.

Verfügbar unter: <https://www.aidshilfe.de/themen>
Zuletzt abgerufen: 25. November 2022.

Deutsche Aidshilfe e.V. (2021). Gegen Benachteiligung helfen keine Pillen. Fakten zur Diskriminierung von Menschen mit HIV.

Verfügbar unter:
www.welt-aids-tag.de/media/presse/mediathek/Hintergrundinformationen/21_WAT_Fakten_zur_Diskriminierung_von_Menschen_mit_HIV.pdf
Zuletzt abgerufen: 25. November 2022.

**Deutsche Aidshilfe e.V. (2010). Tabu, Scham & Ca.:
Warum viele HIV-Infektionen spät erkannt werden.**

Verfügbar unter:

www.aidshilfe.de/meldung/tabu-scham-co-viele-hivinfectionen-spat-erkannt

Zuletzt abgerufen: 25. November 2022.

**Freudl Peter (2019). Glücklich sein - 12 wissenschaftlich fundierte
Glücksstrategien.**

Verfügbar unter:

<https://afkp.org/wp-content/uploads/2015/12/C9-Gluecklich-sein.pdf>

Zuletzt abgerufen: 25. November 2022.

Landratsamt Ostalbkreis (2019). HIV/AIDS-Beratung im Ostalbkreis.

Aalen: Landratsamt Ostalbkreis.

LIEBESLEBEN (2022): HIV und AIDS – Was sollte ich wissen ?.

Verfügbar unter: www.liebesleben.de/fuer-alle/hiv-aids/

Zuletzt abgerufen: 25. November 2022.

Robert Koch-Institut (2022): HIV-Infektion/AIDS.

Verfügbar unter:

www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Merkblaetter/Ratgeber_HIV_AIDS.html

Zuletzt abgerufen: 25. November 2022.



Landratsamt Ostalbkreis
Geschäftsbereich
Gesundheit
Julius-Bausch-Str. 12
73430 Aalen
Telefon 07361 503-1120
gesundheit@ostalbkreis.de
www.ostalbkreis.de