

HIV-positiv in Deutschland

Informationen
für Migrant_innen
und Geflüchtete




HIV-positiv in Deutschland

Informationen
für Migrant_innen
und Geflüchtete

Inhalt

- 6 Einführung
- 9 Was ist HIV? Was macht es mit meinem Körper?
- 11 Wie funktioniert die HIV-Versorgung in Deutschland?
- 11 Menschen mit Krankenversicherung
- 12 Menschen mit Aufenthaltsgestattung, Ausreisepflichtige und Geduldete
- 14 Student_innen an einer Universität oder Hochschule
- 15 Menschen ohne Aufenthaltsstatus (Menschen ohne Papiere)
- 15 EU-Bürger_innen ohne Krankenversicherung
- 17 Die HIV-Behandlung (antiretrovirale Therapie = ART)
- 17 Wie funktioniert die HIV-Behandlung?
- 18 Was ist, wenn die antiretrovirale Therapie (ART) Probleme macht?
- 19 n = n (nicht nachweisbar = nicht übertragbar)

- 
- 21 Wie kann man HIV-Übertragungen beim Sex verhindern?**
 - 25 Schwangerschaft, Geburt und Stillen**
 - 25 Zeugung**
 - 26 Wird das Baby gesund?**
 - 27 Können HIV-positive Mütter ihre Babys stillen?**
 - 29 HIV und Religion**
 - 31 HIV am Arbeitsplatz**
 - 33 HIV und Strafrecht in Deutschland**
 - 36 Was kannst du tun, wenn du diskriminiert wurdest?**
 - 39 HIV-Behandlung und Beratung: Adressen**
 - 42 Selbsthilfe: Du bist nicht allein!**
 - 46 Webseiten**
 - 46 Telefonische Beratung rund um HIV**

Einführung

HIV kann man heute gut behandeln: HIV-Medikamente unterdrücken die Vermehrung von HIV im Körper und verhindern Aids. Wenn Menschen mit HIV rechtzeitig mit der Behandlung anfangen und die Medikamente regelmäßig nehmen, haben sie beste Chancen, lange und gut mit dem Virus zu leben.

Auch bei einer späten HIV-Diagnose und spätem Behandlungsbeginn bestehen gute Chancen, dass sich das Immunsystem wieder erholt.

Wichtig: Du kannst jederzeit mit der HIV-Behandlung beginnen, aber je früher, desto besser.

Nach einer HIV-Diagnose können sich viele Fragen und Unklarheiten ergeben, insbesondere, wenn man neu in einem Land ist, z. B.:

- Was ist HIV und was macht es mit meinem Körper?
- Wie kann ich gesund bleiben?

- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- Was mache ich, wenn ich keine Krankenversicherung oder Papiere habe?
- Werde ich wegen meiner HIV-Infektion abgeschoben?
- Was muss ich bei der Therapie beachten?
- Wie kann ich vermeiden, dass HIV auf andere übertragen wird?
- Was kann ich machen, damit mein Baby gesund auf die Welt kommt?
- Gibt es Selbsthilfegruppen für Migrant_innen, bei denen ich Unterstützung bekomme?
- An wen wende ich mich, wenn ich Diskriminierung oder Rassismus erfahre?

Diese Broschüre liefert Antworten zum Leben mit HIV in Deutschland. Sie hilft auch dabei, Ärzt_innen, Organisationen oder Gruppen zu finden, bei denen du Beratung und Unterstützung bekommst. Und sie will dir Mut machen, dass ein selbstbewusstes und gutes Leben mit HIV möglich ist.



Was ist HIV? Was macht es mit meinem Körper?

HIV ist ein Virus, das vor allem die Zellen des Immunsystems befällt. Ohne Behandlung mit HIV-Medikamenten schwächen die Viren die Fähigkeit des Körpers, Krankheitserreger und fehlerhafte Körperzellen zu bekämpfen, und schädigen Organe wie die Nieren, die Knochen oder das Gehirn. Wenn ein Mensch sich mit HIV angesteckt hat und keine Medikamente nimmt, kann er die lebensgefährliche Krankheit Aids bekommen.

| 0

Die gute Nachricht: Selbst bei Aids kann sich das Immunsystem durch HIV-Medikamente wieder erholen, und die Aids-Symptome verschwinden wieder.



Wie funktioniert die HIV-Versorgung in Deutschland?

Menschen mit Krankenversicherung

Am besten gehst du zu einer Arztpraxis, die auf HIV spezialisiert ist. Du besprichst dort, was du für deine Gesundheit tun kannst, welche Medikamente zur Behandlung der HIV-Infektion du nimmst und wie HIV-Übertragungen vermieden werden können.

Adressen von solchen HIV-Ärzt_innen bekommst du bei den Aidshilfen. Die Krankenversicherung übernimmt die Kosten für die Medikamente und Untersuchungen.

Wenn du dich nicht traust, zu einer Ärztin oder einem Arzt zu gehen, weil du kein Deutsch sprichst, kannst du dir ebenfalls bei Aidshilfen Unterstützung holen. Oft kennt man dort Sprachmittler_innen, die für deine besondere Situation sensibel sind. Außerdem kennen sie Ärzt_innen, die außer Deutsch weitere Sprachen sprechen.

Aidshilfen wissen auch, wie die Einsätze der Sprachmittler_innen finanziert werden können.

Menschen mit Aufenthaltsgestattung, Ausreisepflichtige und Geduldete

Für HIV-positive Menschen, die sich im Asylverfahren befinden, bei denen eine Asylberechtigung, Flüchtlingsschutz und Abschiebungshindernisse abgelehnt wurden, die eine Duldung haben oder die zur Ausreise verpflichtet sind, gilt das Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG).

Wenn du zu diesen Menschen zählst, übernimmt das Sozialamt während der ersten 18 Monate deines Aufenthalts die Kosten für medizinische Behandlungen, bei akuten Krankheiten und Schmerzen, rund um Schwangerschaft und Geburt sowie bei Krankheiten, die ohne Behandlung tödlich verlaufen. Dazu gehören auch alle notwendigen Behandlungen, um eine Verschlimmerung der HIV-Infektion zu verhindern. Das betrifft vor allem die HIV-Medikamente. In diesem Fall musst du dir vorher beim Sozial-

amt einen begrenzt gültigen Behandlungsschein besorgen, mit dem du dann zu einem Arzt oder einer Ärztin gehen kannst. In manchen Städten bekommt man keinen Behandlungsschein, sondern eine Gesundheitskarte, mit der man direkt zu einem Arzt oder einer Ärztin gehen kann.

Nach 18 Monaten meldet dich das Sozialamt bei einer Krankenversicherung an. Du bekommst eine Gesundheitskarte und kannst damit direkt zu einem Arzt oder einer Ärztin gehen.

Übrigens: Eine HIV-Infektion ändert nichts am Aufenthaltsstatus: Du musst deshalb nicht aus Deutschland ausreisen. Unter bestimmten Bedingungen kann eine HIV-Infektion ein Abschiebungshindernis im Asylverfahren darstellen. Hole dir rechtzeitig rechtliche Beratung – möglichst vor der Anhörung.

Student_innen an einer Universität oder Hochschule

Wenn du jünger als 30 Jahre bist, kannst und solltest du eine gesetzliche Krankenversicherung abschließen. Wenn du deine Immatrikulationsbescheinigung bei der Krankenkasse vorlegst, bekommst du den günstigen Student_innen-tarif. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für alle Behandlungen der HIV-Infektion, vor allem für die Medikamente.

Wenn du 30 Jahre oder älter bist, musst du eine private Krankenversicherung abschließen. Viele günstige Krankenversicherungen übernehmen die Kosten für die Behandlung von HIV nicht. Wird HIV während der Laufzeit des Vertrages diagnostiziert, kann es vorkommen, dass der Vertrag nicht verlängert oder dass er gekündigt wird. In dieser Situation solltest du dich dringend an eine Aidshilfe wenden und rechtliche Beratung in Anspruch nehmen.

Menschen ohne Aufenthaltsstatus (Menschen ohne Papiere)

Wenn du keine Papiere hast, sprich mit einer **Clearingstelle, Aidshilfe** oder einem **Medibüro** (siehe S. 41), damit du trotzdem Hilfe bekommst. Diese Einrichtungen beraten dich anonym – du musst deinen Namen nicht angeben. Dort kann man klären, welche Möglichkeiten bestehen, eine Behandlung der HIV-Infektion zu bekommen. Am wichtigsten ist zu prüfen, ob eine Legalisierung deines Aufenthalts möglich ist. Mit einem Aufenthaltsstatus ist es meistens möglich, eine Krankenversicherung zu bekommen.

EU-Bürger_innen ohne Krankenversicherung

Wenn du aus einem EU-Land kommst und keine Krankenversicherung hast, lass dich bei einer unabhängigen Beratungsstelle (Clearingstelle, Aidshilfe, Medibüro usw., siehe S. 41) beraten.



Die HIV-Behandlung (anti-retrovirale Therapie = ART)

Wie funktioniert die HIV-Behandlung?

HIV-Medikamente unterdrücken die Vermehrung von HIV im Körper und verhindern Aids. Oft genügt eine einzige Pille am Tag.

Da HIV ein sogenanntes Retrovirus ist, heißen HIV-Medikamente auch antiretrovirale Medikamente und die HIV-Therapie heißt antiretrovirale Therapie, kurz ART.

Wenn du HIV-positiv bist, solltest du so früh wie möglich mit der Behandlung (Therapie) beginnen und dein HIV-Medikament oder deine HIV-Medikamente regelmäßig einnehmen – ohne Unterbrechungen.

Zur HIV-Behandlung gehören auch regelmäßige Kontrolluntersuchungen – auch, wenn es einem gut geht. Mit Blutuntersuchungen wird zum Beispiel festgestellt, ob die Therapie funktioniert.

HIV-Medikamente können das Virus aber nicht aus dem Körper entfernen, denn einige Viren können in bestimmten Zellen „schlafen“. Eine Heilung mit HIV-Medikamenten ist also nicht möglich. Die Medikamente müssen regelmäßig und lebenslang eingenommen werden, weil sich HIV sonst wieder vermehrt.

Ohne eine antiretrovirale Therapie (ART) führt die HIV-Infektion fast immer zur lebensgefährlichen Krankheit Aids.

Was ist, wenn die antiretrovirale Therapie (ART) Probleme macht?

Wenn eine ART nicht richtig wirkt oder Probleme macht – zum Beispiel, wenn unerwünschte Wirkungen auftreten, mit denen du nicht umgehen kannst, etwa andauernder Durchfall –, solltest du zum Arzt oder zur Ärztin gehen, damit du eine andere Therapie bekommst.

n = n (nicht nachweisbar = nicht übertragbar)

HIV-Medikamente unterdrücken die Vermehrung der Viren im Körper, sodass irgendwann keine Viren im Blut mehr nachweisbar sind. (Man spricht auch von einer „Viruslast unter der Nachweisgrenze“.) HIV ist dann beim Sex nicht mehr übertragbar – auch nicht beim Sex ohne Kondom. Abgekürzt spricht man von „nicht nachweisbar = nicht übertragbar“ oder kurz $n = n$.

Das ist eine gute Nachricht für alle Menschen, ob mit oder ohne HIV, denn sie reduziert Ängste. Das bedeutet nämlich: Wenn du regelmäßig deine HIV-Medikamente nimmst, kann HIV beim Sex nicht übertragen werden – Schutz durch Therapie. Außerdem kannst du ohne Angst vor einer Übertragung auf deine Partnerin/deinen Partner Kinder bekommen.

Bedingungen: Die HIV-Medikamente müssen ohne Unterbrechungen eingenommen werden und die Wirksamkeit der Therapie muss regelmäßig ärztlich geprüft werden.



Wie kann man HIV-Übertragungen beim Sex verhindern?

Jede der folgenden Methoden schützt vor HIV-Übertragungen beim Sex:

- **Kondome** – oder „Kondome für die Frau/ Femidome“ – verhindern HIV-Übertragungen beim Sex.

Kondome schützen nicht nur vor HIV, sondern auch vor ungewollter Schwangerschaft. Außerdem senken sie das Risiko einer Übertragung von Geschlechtskrankheiten. Man bekommt sie in Apotheken, Drogerien, Supermärkten, an vielen Automaten und im Internet.

- **Schutz durch Therapie** – bei erfolgreicher HIV-Therapie ist HIV im Blut nicht mehr nachweisbar und dann beim Sex nicht mehr übertragbar – auch beim Sex ohne Kondom nicht. Dafür ist es wichtig, dass die HIV-Medikamente ohne Unterbrechungen eingenommen werden und der Erfolg der Therapie regelmäßig ärztlich geprüft wird. *„Schutz durch Therapie“ schützt nur vor HIV, nicht vor Geschlechtskrankheiten oder einer Schwangerschaft.*

- **PrEP** – HIV-negative Menschen können ein HIV-Medikament einnehmen, um sich vor einer Ansteckung mit HIV zu schützen. Man nennt das „Prä-Expositions-Prophylaxe“, kurz PrEP. Es bedeutet so viel wie „Vorsorge vor einem Kontakt mit HIV“. Informationen und Beratung zur PrEP bieten unter anderem Aidshilfen, HIV-Schwerpunktpraxen und Gesundheitsämter.
Die PrEP schützt nur vor HIV, nicht vor Geschlechtskrankheiten oder einer Schwangerschaft.

Man kann die Methoden auch kombinieren, zum Beispiel Kondome benutzen, obwohl der HIV-positive Partner oder die Partnerin HIV-Medikamente nimmt (Schutz durch Therapie).

Wichtig: In einer Partnerschaft sollte man miteinander ins Gespräch kommen und gemeinsam herausfinden, welche Schutzmethode(n) am besten für beide Partner_innen passt oder passen. Du kannst deine Partnerin oder deinen Partner auch zur Beratung mitnehmen.





Schwangerschaft, Geburt und Stillen

Viele Frauen und Männer mit HIV wünschen sich Kinder. Dieser Wunsch kann erfüllt werden: Zeugung, Schwangerschaft, Geburt und Stillen sind auch bei einer HIV-Infektion möglich, ohne dass HIV auf die Partnerin/den Partner oder das Kind übertragen wird.

Zeugung

Wenn Menschen mit HIV ihre HIV-Medikamente regelmäßig (ohne Unterbrechungen) nehmen und HIV in ihrem Blut nicht mehr nachweisbar ist, kann HIV beim Sex nicht übertragen werden. Das heißt: HIV-negative Partner_innen können sich nicht anstecken, und auch auf das Baby wird HIV bei der Zeugung nicht übertragen. Am besten lässt du dich zusammen mit deiner Partnerin/deinem Partner ausführlich von einer HIV-Ärztin oder einem HIV-Arzt beraten.

Daneben gibt es noch zwei weitere Möglichkeiten:

- Wenn die Frau HIV-positiv ist, kann die Zeugung durch künstliche Befruchtung mit dem Sperma des Mannes erfolgen.
- Ist der Mann HIV-positiv, wird sein Sperma „gewaschen“. Das bedeutet: HIV wird im Labor aus dem Sperma entfernt. Danach wird dann eine künstliche Befruchtung durchgeführt.

Wird das Baby gesund?

Eine HIV-Übertragung von der Mutter auf das Kind kann heute durch eine antiretrovirale Therapie der Mutter und weitere Maßnahmen in fast allen Fällen verhindert werden.

Wichtig sind die regelmäßige Einnahme der HIV-Medikamente, regelmäßige ärztliche Untersuchungen (in der gynäkologischen Praxis, HIV-Schwerpunktpraxis oder HIV-Ambulanz) und die Begleitung durch ein medizinisches Team, das sich mit HIV auskennt.

Liegt die Viruslast der Mutter unter der Nachweisgrenze, ist meistens eine vaginale Entbindung möglich. In einigen Fällen sollte eine Kaiserschnittentbindung erfolgen.

Bei wirksamer HIV-Behandlung der Mutter schon vor der Schwangerschaft, die ganze Schwangerschaft hindurch und bei der Geburt kann auf eine vorbeugende HIV-Behandlung des Neugeborenen verzichtet werden. Ansonsten bekommt das Baby in der Regel zwei bis vier Wochen ein HIV-Medikament.

Können HIV-positive Mütter ihre Babys stillen?

Bei optimalen Bedingungen – die Viruslast ist stabil unter der Nachweisgrenze und die Mutter ist in ärztlicher Betreuung – ist Stillen in der Regel möglich. Wenn eine HIV-positive Mutter stillen möchte, sollte sie sich vorher ausführlich von ihrer HIV-Ärztin/ihrem HIV-Arzt beraten lassen.



HIV und Religion

Religion spielt im Leben vieler Migrant_innen und Geflüchteter eine große Rolle – vielleicht ja auch für dich. Die Gemeinde kann so etwas wie eine große zweite Familie sein und Schutz vor Einsamkeit, Ausgrenzung oder Rassismus bieten.

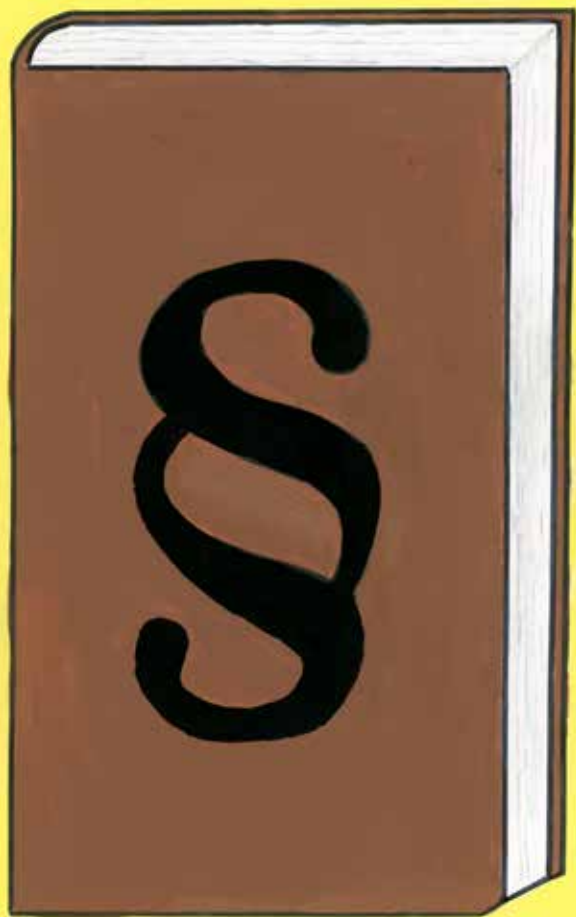
Der Glaube und das Gebet können deine Seele heilen. Aber sie können nicht eine chronische Krankheit wie HIV heilen. Deswegen: Nimm HIV-Tabletten und bete. Das Beten kann deine Seele heilen und die Tabletten werden deinen Körper retten. Die HIV-Medikamente ermöglichen heutzutage eine hohe Lebensqualität.

An illustration of a person with long red hair, seen from behind, sitting on a brown chair at a wooden desk. They are wearing a purple t-shirt and light blue pants. Their hands are on a keyboard and mouse. A computer monitor on the desk displays the text 'Jobs', 'Stellenangebote', and 'Arbeit' in three lines. The background is a plain yellow wall, and the floor is pink.

**Jobs
Stellenangebote
Arbeit**

HIV am Arbeitsplatz

Menschen mit HIV arbeiten in allen Berufen, zum Beispiel auch als Ärzt_innen, in der Krankenpflege, als Erzieher_innen oder in der Lebensmittelverarbeitung. Arbeitgeber_innen haben kein Recht, dich nach deinem HIV-Status zu fragen. Ausnahmen gibt es nur bei ganz wenigen Berufen, für die HIV eine Rolle spielen könnte – zum Beispiel, weil Menschen mit HIV in manche Länder nicht einreisen dürfen. Auch Kolleg_innen musst du nicht sagen, dass du HIV-positiv bist.



HIV und Strafrecht in Deutschland

Die absichtliche oder fahrlässige Weitergabe von HIV wird nach deutschem Recht als Körperverletzung eingestuft und ist in bestimmten Fällen strafbar. Voraussetzung ist, dass man von seiner HIV-Infektion weiß.

Damit tatsächlich eine Strafe verhängt werden kann, muss erst einmal eine Anzeige erfolgen. Wichtig ist in einem solchen Fall, die Aussage zu verweigern, bis man von einer Anwältin oder einem Anwalt beraten wurde – Unterstützung bieten die Aidshilfen.

Ob es zu einem Verfahren und zu einer Verurteilung kommt, hängt unter anderem davon ab, ob die HIV-positive Person alles zur Verhinderung einer HIV-Übertragung getan hat – zum Beispiel Kondome verwendet hat oder regelmäßig die HIV-Tabletten nimmt, sodass HIV beim Sex nicht übertragen werden kann.

Wie das Gericht letztendlich entscheidet, kann man aber nicht vorhersagen.

Wichtig Es gibt in Deutschland keine Pflicht, Sex-Partner_innen über seine HIV-Infektion zu informieren.

Tipp Wird in der Partner_innenschaft einvernehmlich auf Kondome verzichtet, kann es sinnvoll sein, die Vereinbarung vor Zeug_innen zu treffen oder sie zu dokumentieren.



refugees
welcome

$U=U$

kein Mensch
ist
illegal

Was kannst du tun, wenn du diskriminiert wurdest?

Viele Menschen werden in Deutschland strukturell diskriminiert, zum Beispiel durch Gesetze oder Bestimmungen oder aufgrund von weit verbreiteten Denkmustern oder Vorurteilen. Strukturelle Diskriminierung zeigt sich zum Beispiel bei Geflüchteten oder Migrant_innen ohne Papiere darin, dass sie eingeschränkten oder keinen Zugang zur medizinischen Versorgung in Deutschland haben. Auch innerhalb der Community der Menschen mit HIV, in deutschen Ämtern oder auf der Arbeit erfahren Geflüchtete und Migrant_innen Ausgrenzungen – zum Beispiel aufgrund ihrer Hautfarbe oder ihrer Religion. Dahinter stecken rassistische Einstellungen.

Auch wegen einer HIV-Infektion kann es zu Diskriminierung kommen. Migrant_innen mit HIV erleben Diskriminierung zum Beispiel häufig im Krankenhaus (Verweigerung von medizinischen Behandlungen) oder bei deutschen Behörden.

Bei Diskriminierung solltest du dir Hilfe bei einer Migrationsberatungsstelle holen und dort von der erlebten Diskriminierung erzählen.

- So erfährst du, welche Handlungsmöglichkeiten es gibt und wo du Unterstützung bekommst.
- Außerdem kannst du Kontakte knüpfen und dich mit Menschen austauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.
- Manche Beratungsstellen bieten Workshops an, die bei der Verarbeitung von Diskriminierung helfen. Die Deutsche Aidshilfe zum Beispiel führt mehrsprachige Empowerment-Trainings für HIV-positive Migrant_innen und Geflüchtete durch. Diese sind kostenfrei, du musst dich nur anmelden.

Wenn du dich entscheidest, dich gegen HIV-bezogene Diskriminierung zu wehren (zum Beispiel durch eine Beschwerde), bieten dir Aidshilfen und die Kontaktstelle HIV-bezogene Diskriminierung der Deutschen Aidshilfe Unterstützung an. Informationen und Adressen findest du unter www.hiv-diskriminierung.de.



HIV-Behandlung und Beratung: Adressen

HIV-Schwerpunktpraxen

Wenn du HIV-positiv bist und eine Krankenversicherung hast, gehst du am besten zu einer HIV- Schwerpunktpraxis. Diese gibt es in jeder großen Stadt in Deutschland. Adressen von HIV-Schwerpunktpraxen findest du im Internet unter www.dagnae.de/aerzte.

Aidshilfen

Wenn du dich über HIV informieren möchtest oder HIV-positiv bist, kannst du auch zu einer Aidshilfe in deiner Nähe gehen oder dort anrufen. Aidshilfen gibt es in allen großen und auch in vielen kleineren Städten (Adressen findest du hier: www.aidshilfe.de/adressen). Aidshilfen sind keine staatlichen Organisationen. Sie helfen auch bei der Suche nach einer Arztpraxis, Sprachmittler_innen, einer Selbsthilfegruppe oder nach Organisationen, die Menschen ohne

Papiere unterstützen. Manche Aidshilfen unterstützen dich auch bei aufenthaltsrechtlichen und sozialrechtlichen Fragen und/oder vermitteln dich an Anwälte_innen, die sich damit auskennen. Auch in Aidshilfen musst du deinen Namen nicht nennen, und die Berater_innen sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.

Gesundheitsämter

In vielen Städten gibt es Gesundheitsämter (manchmal haben sie einen anderen Namen, zum Beispiel „Gesundheitszentrum“). Sie sind Teil des staatlichen Gesundheitsdienstes. Du musst dort deinen Namen nicht nennen und die Menschen, die dort arbeiten, haben Schweigepflicht (sie dürfen nicht weiter erzählen, was du ihnen sagst). Wenn du keine Krankenversicherung hast, kannst du mit dem Gesundheitsamt sprechen, um trotzdem Hilfe zu bekommen.

Organisationen, die Menschen ohne Papiere oder Krankenversicherung unterstützen

Wenn du ohne gültige Aufenthaltspapiere oder Krankenversicherung in Deutschland lebst, kannst du folgende Organisationen aufsuchen:

Clearingstellen gibt es in verschiedenen deutschen Städten. Die Mitarbeiter_innen dort helfen bei der Klärung von aufenthaltsrechtlichen und sozialrechtlichen Fragen und ermöglichen in vielen Fällen eine Vermittlung in das reguläre Gesundheitssystem. Wenn das nicht möglich ist, vergeben die meisten Clearingstellen Behandlungsscheine für eine anonyme medizinische Behandlung. Eine HIV-Behandlung für Menschen, die nicht krankenversichert werden können, ermöglichen zurzeit nur die Clearingstelle in Berlin und CASAblanca in Hamburg.

Auch bei **Ärzte der Welt, Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung** oder **Medibüros** arbeiten Ärztinnen und Ärzte, die Menschen ohne Papiere oder Krankenversicherung anonym und kostenlos behandeln, wenn man plötzlich krank wird, sich verletzt hat oder wenn man schwanger ist.

Adressen von Clearingstellen und Medibüros/Medinetzen haben wir unter www.aidshilfe.de/clearingstellen-medibueros zusammengestellt.

Selbsthilfe: Du bist nicht allein!

Es ist schwierig, allein mit dem positiven Testergebnis klarzukommen. Migrant_innen haben oft Angst, über die Krankheit zu sprechen, weil sie Ausgrenzung in der eigenen Community und/oder in der deutschen Gesellschaft befürchten. Geflüchtete fürchten zusätzlich eine Abschiebung. Das macht einsam.

Eine Möglichkeit zum Austausch in einem geschützten Rahmen bieten die bundesweiten Treffen für HIV-positive Migrant_innen und ihre Kinder und die Treffen von AfroLebenPlus, dem bundesweiten Netzwerk der HIV-positiven Migrant_innen. Bei diesen Treffen kannst du in angenehmer Atmosphäre einige Tage mit anderen Migrant_innen mit HIV verbringen.

In vielen Städten gibt es außerdem Selbsthilfegruppen, in denen du dich mit anderen austauschen, neue Freund_innen finden und dich engagieren kannst. Informationen dazu bekommst du in den Aidshilfen oder in Beratungsstellen für Migrant_innen.

Bundesweite Treffen für HIV-positive Migrant_innen und ihre Kinder

Die bundesweiten Treffen, die die Deutsche Aidshilfe gemeinsam mit dem Netzwerk Afro-LebenPlus konzipiert und vorbereitet, dienen dem Austausch und der Vernetzung und wollen für den Alltag mit HIV stärken. Dazu gibt es nützliche Informationen zum Beispiel zu den Themen antiretrovirale Therapie und Nebenwirkungen, „Schutz durch Therapie“, Kinderwunsch und Schwangerschaft, Migration, Flucht und Trauma, Depressionen und HIV, Aufenthalts- und Asylrecht, EU-Recht, Gesundheits- und Pflegesystem in Deutschland, Religion und Gesundheit oder Empowerment für People of Color (PoC).

Die Treffen werden auf Deutsch, Englisch und Französisch abgehalten. Bei Bedarf kann ins Arabische und Russische übersetzt werden.

Herzlich eingeladen sind alle in Deutschland lebenden HIV-positiven Migrant_innen – einschließlich Geflüchteter – und ihre Kinder. Die Treffen sind kostenfrei, du musst dich nur anmelden.

Kontakt

Alphonsine Bakambamba:
alphonsine.bakambamba@dah.aidshilfe.de

Netzwerk AfroLebenPlus

Das Netzwerk AfroLebenPlus ist eine bundesweite Vernetzung von HIV-positiven Migrant_innen, die sich im Feld HIV und Migration engagieren (wollen). Die derzeit 20 Mitglieder des Netzwerks kommen vorwiegend aus Ländern Subsahara-Afrikas, sprechen unterschiedliche Sprachen und sind an verschiedenen Standorten in Deutschland aktiv. Sie sind vor Ort gut in ihre Communitys eingebunden, leisten präventive sowie politische Arbeit und

setzen sich für die Verbesserung der Lebenssituation HIV-positiver Migrant_innen ein.

Die bundesweiten Treffen der Netzwerkmitglieder finden zweimal im Jahr statt und dienen dem Austausch von Erfahrungen und Ideen, der gegenseitigen Stärkung und der bundesweiten Vernetzung. Dabei gibt es die Möglichkeit, gemeinsam mit der Deutschen Aidshilfe e. V. Informationsmedien für Migrant_innen zu entwickeln oder sich an tollen Projekten mit anderen Migrant_innen zu beteiligen. Das Netzwerk freut sich auf neue Mitglieder. Die Treffen sind kostenfrei, du musst dich nur anmelden.

Kontakt

Alphonsine Bakambamba:

alphonsine.bakambamba@dah.aidshilfe.de

Lillian Petry Kababiito:

lillian.petry@hausafrika.de

Webseiten

- Informationen zu HIV/Aids in 12 Sprachen:
www.zanzu.de/de/infektionen/hiv-und-aids
- Informationen für queere Geflüchtete
in 5 Sprachen:
www.queerrefugeeswelcome.de
- HIV-Schwerpunktpraxen:
www.dagnae.de/aerzte

Telefonische Beratung rund um HIV

- Deutsche Aidshilfe (Deutsch und Englisch):
www.aidshilfe.de/telefonische-beratung
- Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (Deutsch und Englisch):
www.bzga.de/service/infotelefone/hiv-und-aids

Impressum

© Deutsche Aidshilfe e. V.
Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin
Internet: www.aidshilfe.de
E-Mail: dah@aidshilfe.de

1. Auflage, 2020
Bestellnummer: 024020

Redaktion: Tanja Gangarova, Antje Sanogo,
Mara Wiebe, Dr. Katja Römer
Bearbeitung: Sabrina Demirović, Holger Sweers

Illustrationen: Melike Yildiz, Zakariya Yildiz
Gestaltung: dia° / diaberlin.de
Druck: X-Press Grafik & Druck GmbH,
Nunsdorfer Ring 13, 12277 Berlin

Spenden:
Berliner Sparkasse
IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20
BIC: BELADEVXXX
Online: www.aidshilfe.de

Sie können die DAH auch unterstützen, indem Sie Fördermitglied werden. Nähere Informationen unter www.aidshilfe.de oder bei der Deutschen Aidshilfe (DAH). Die DAH ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Fördermitgliedschaftsbeiträge sind daher steuerabzugsfähig.

