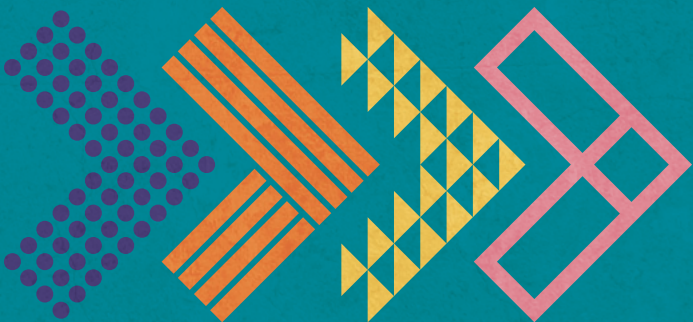
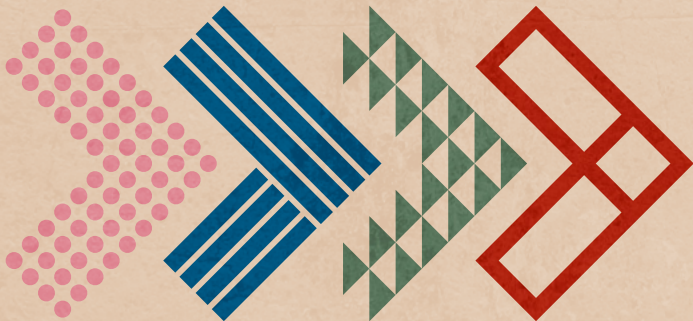


LEBEN MIT HIV

WEGWEISER FÜR DIE ERSTEN SCHRITTE



LEBEN MIT HIV: WEGWEISER FÜR DIE ERSTEN SCHRITTE



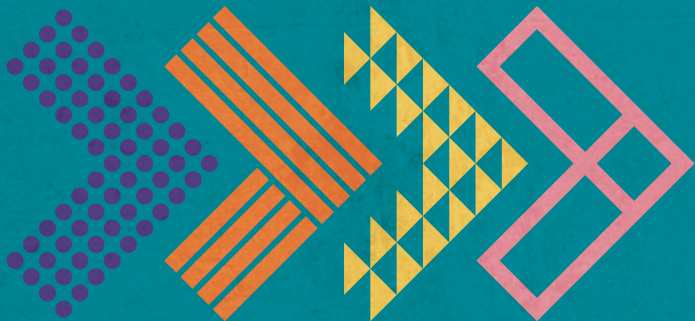
Menschen mit HIV haben heute dank HIV-Medikamenten, guter medizinischer Begleitung, einer engagierten Community und vielfältiger Unterstützungsangebote beste Chancen auf eine normale Lebenserwartung bei guter Lebensqualität.

➤ **Kurz gesagt: Mit HIV kann man gut und lange leben, in jedem Beruf arbeiten, aktiv sein, sich engagieren und das Leben genießen.**

Außerdem verhindern die HIV-Medikamente eine Übertragung beim Sex, und Menschen mit HIV können ohne Angst vor einer Übertragung auf den*die Partner*in oder das Kind Eltern werden.

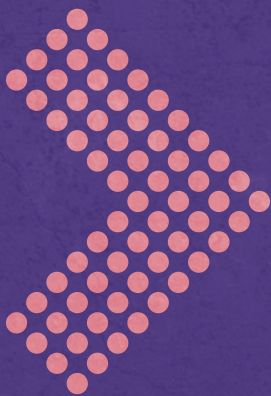
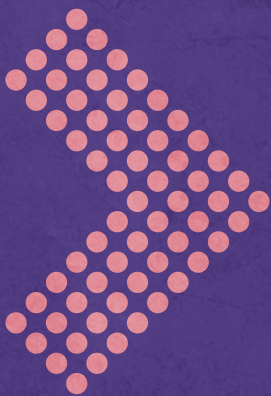
Du solltest deshalb möglichst bald mit einer HIV-Therapie beginnen und dann deine weiteren Schritte im Leben mit HIV gehen. Diese Broschüre bietet dir dazu Infos, Tipps und Adressen, wo du andere Menschen mit HIV treffen, dich beraten lassen und Unterstützung bekommen kannst.

INHALT

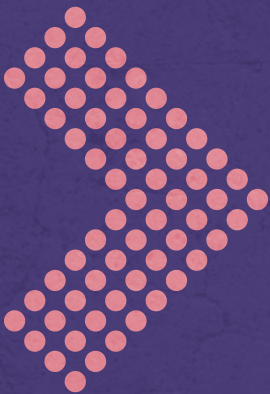


- 08 HIV-THERAPIE**
- 16 LEBEN MIT HIV**
- 28 BERATUNG UND
UNTERSTÜTZUNG**
- 36 ADRESSEN UND
INFOQUELLEN**





HIV- THERAPIE



HIV-Medikamente unterdrücken die Vermehrung der Viren im Körper und verhindern so Aids. Außerdem **schützen sie vor einer HIV-Übertragung beim Sex.** Menschen mit HIV können so auch ohne Angst vor einer Übertragung auf den*die Partner*in oder das Kind Eltern werden.

Die HIV-Therapie besteht heute **meistens aus einer oder zwei Tabletten am Tag, viertel- oder halbjährlichen Untersuchungen** zum Zustand des Immunsystems und zur Wirkung der Therapie sowie **regelmäßigen Kontrolluntersuchungen.**

Bei stabiler HIV-Therapie kann auch eine **Behandlung mit Monats- oder Zweimonats-Spritzen** möglich sein.

Laut Leitlinien sollte man **möglichst bald nach der Diagnose** mit der **HIV-Therapie beginnen**. So hält man die Schäden für das Immunsystem so gering wie möglich. Die Medikamente müssen nach derzeitigem Wissen **lebenslang** eingenommen werden.

Bei den **meisten Menschen mit HIV** haben die Medikamente **keine oder kaum Nebenwirkungen**. Wenn Nebenwirkungen auftreten, dann meistens in den ersten Wochen. Viele Nebenwirkungen lassen sich behandeln oder zum Beispiel durch veränderte Einnahmezeiten umgehen.

Wenn Nebenwirkungen zu stark sind, ist es wichtig, mit der Ärztin*dem Arzt darüber zu sprechen, ob man die Medikamente wechselt.

Ausführliche Infos:

➤ www.aidshilfe.de/hiv-therapie

GUTE ÄRZT*INNEN FINDEN

Für die Behandlung solltest du dir eine*n **HIV-Schwerpunktärzt*in** suchen. In manchen Krankenhäusern gibt es außerdem **HIV-Ambulanzen**. Schwerpunktärzt*innen kennen sich auch mit Fragen der **sexuellen Gesundheit** aus.

Adressen bekommst du von einer **Aidshilfe** in deiner Nähe (www.aidshilfe.de/aidshilfen) oder bei der **dagnä**, dem Verband niedergelassener HIV-Ärzt*innen (www.dagnae.de).

Wichtig ist, dass man dich auf Augenhöhe behandelt und alles gut erklärt. Ist das nicht der Fall, solltest du dir eine andere Praxis oder Ambulanz suchen.

HIV-Schwerpunktärzt*innen können meist auch **Kolleg*innen anderer Fachrichtungen empfehlen**, die Menschen mit HIV sowie mit vielfältigen sexuellen, sprachlichen und kulturellen Hintergründen bedürfnisgerecht und diskriminierungsfrei behandeln: www.praxis-vielfalt.de.

DIE RICHTIGE HIV-THERAPIE FINDEN

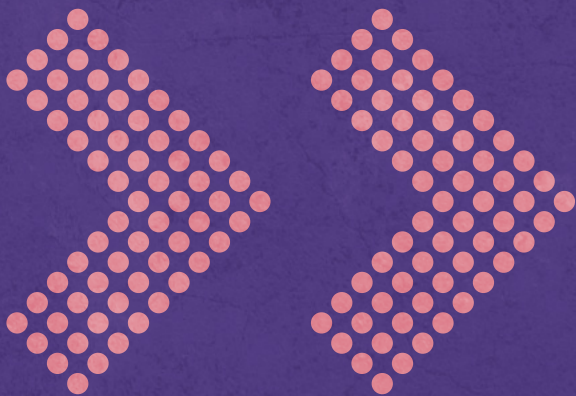
Wichtig ist, dass die **Therapie sofort gut funktioniert**. Je schneller die HIV-Menge im Blut („Viruslast“) unter die Nachweisgrenze der üblichen Tests sinkt, desto wahrscheinlicher ist die eingesetzte Wirkstoffkombination langfristig erfolgreich.

Untersucht wird, ob HIV-Stämme mit Resistenzen gegen bestimmte Wirkstoffe vorliegen – dann müssen Medikamente mit anderen Wirkstoffen ausgesucht werden.

Fragen solltest du auch, welche Medikamente welche Einnahmeregeln haben und wie sie in deinen Alltag passen. Auch „vertragen“ sich manche Wirkstoffe nicht mit Mitteln gegen andere Erkrankungen oder müssen genau auf sie abgestimmt werden.

Weitere Infos:

➤ www.aidshilfe.de/hiv-medikamente (mit aktueller Medikamentenliste).







LEBEN MIT HIV



Mit HIV kannst du gut und lange leben, wenn du möglichst früh mit einer Behandlung anfängst, die Medikamente nach Einnahmeschema nimmst und dich regelmäßig untersuchen lässt (siehe S. 08).

Austausch und Unterstützung bietet die **HIV-Community**, zum Beispiel bei Positiventreffen, Veranstaltungen der Aidshilfen oder in der Selbsthilfe (siehe S. 18).

Außerdem wichtig: **Im alltäglichen Miteinander kann HIV nicht übertragen werden, bei einer HIV-Therapie auch beim Sex nicht** (weitere Infos: www.aidshilfe.de/hiv-uebertragung). Das heißt auch: Du kannst ohne Angst vor einer Übertragung auf den*die Partner*in oder das Baby Kinder bekommen.

Du kannst auch mit HIV **in jedem Beruf arbeiten**, und bei Einstellungsuntersuchungen darf nur in wenigen Ausnahmefällen ein HIV-Test verlangt oder nach HIV gefragt werden (siehe S. 24).

Beratung zum Leben mit HIV bieten die **Aidshilfen** (siehe S. 29).

HIV-COMMUNITY

Für viele Menschen mit HIV sind die Aidshilfen eine wichtige Anlaufstelle. Die Adressen findest du unter **www.aidshilfe.de/aidshilfen**.

Die Aidshilfen beraten vor Ort, telefonisch und online – kostenlos, kompetent und anonym. Auf Wunsch beraten dich Menschen, die selbst HIV-positiv sind. Viele Aidshilfen führen auch Veranstaltungen durch und organisieren Gruppenangebote.

Die Deutsche Aidshilfe, Dachverband der etwa 120 Aids-hilfen, bietet ebenfalls Veranstaltungen für Menschen mit HIV an, etwa bundesweite Positiventreffen und Treffen HIV-positiver Migrant*innen und ihrer Kinder, aber auch Fortbildungen oder Konzeptseminare.

Darüber hinaus gibt es zahlreiche Angebote der Selbsthilfe und Selbstvertretung. Eine Übersicht bietet **www.aidshilfe.de/hiv-selbsthilfegruppen**.

BEGLEITUNG BEI DEN ERSTEN SCHRITTEN: BUDDY.HIV

Nach einer HIV-Diagnose hat man es oft mit starken Gefühlen und vielen Fragen zu tun. Wichtig ist dann eine Person, mit der man offen und vertrauensvoll über alles reden kann und die zudem genau weiß, wovon man spricht.

Hier setzt das von Menschen mit HIV entwickelte Buddy-Projekt der Deutschen Aidshilfe an: Bundesweit werden „frisch“ HIV-positiv Getestete an speziell ausgebildete Menschen vermittelt, die schon länger mit der Infektion leben. Sie begleiten bei den ersten Schritten ins positive Leben, beantworten Fragen und sind als Gesprächspartner*innen für dich da.

Buddys bieten keine professionelle Beratung an, sondern lassen andere an ihrer Lebenserfahrung teilhaben.

HIV-BLOGS UND CO.

Viele Menschen leben heute ganz selbstverständlich positiv. Ihre Erfahrungen teilen sie in Blogs, Podcasts oder in den Sozialen Medien, im Radio und Fernsehen, in Büchern und auf Veranstaltungen.

Hier eine kleine Auswahl von Kanälen/Profilen, bei denen es (auch) um das Leben mit HIV geht:

- www.magazin.hiv
- www.iwwit.de
- www.flosithiv.wordpress.com
- www.marceldams.com
- www.selbstverstaendlichpositiv.de
- www.instagram.com/jenniferleighvaughan (auf Englisch)
- www.imstilljosh.com (auf Englisch)
- Twitter: Matthew Hodson @**Matthew_Hodson**, Silvia @**HIV_SpeakingUp**, Angelina Namiba @**angelina_namiba** (auf Englisch)

SEXUALITÄT UND HIV

Für die meisten Menschen – ob mit oder ohne HIV – sind **Sex und Intimität wichtig für das Wohlbefinden**. Da HIV aber vor allem beim Sex übertragen wird, kann die Infektion die Sexualität belasten. Hilfreich können der Austausch mit anderen Menschen mit HIV (siehe S. 18) oder eine Beratung zum Beispiel bei einer Aidshilfe sein.

Entlasten kann auch das Wissen, dass die **HIV-Therapie eine Übertragung beim Sex verhindert** (www.wissenverdoppeln.hiv). Auch **Kondome/Femidome** und die **medikamentöse HIV-Prophylaxe PrEP** bieten Schutz vor einer HIV-Übertragung (www.aidshilfe.de/safer-sex).

Um deine Gesundheit zu schützen, sind **regelmäßige Checks auf Geschlechtskrankheiten** und Vorsorgeuntersuchungen wichtig, zum Beispiel auf Vorstufen von Anal- oder Gebärmutterhalskrebs (HPV). **Gegen Hepatitis A und B solltest du geimpft sein.**

Weitere Infos:

➤ www.aidshilfe.de/sexualitaet-hiv

KINDERWUNSCH UND ELTERNSCHAFT

Viele Menschen wünschen sich Kinder. Das ist auch mit HIV möglich: Bei wirksamer HIV-Therapie kann HIV sexuell nicht übertragen werden, Menschen mit HIV können dann ohne Angst vor einer Übertragung auf ihre Partner*innen oder das Kind Eltern werden.

Auch vaginale Entbindungen und Stillen sind möglich.

Wichtig sind in jedem Fall

- die Begleitung durch ein medizinisches Team, das sich mit HIV auskennt
- die regelmäßige Einnahme von HIV-Medikamenten während der Schwangerschaft
- regelmäßige ärztliche Untersuchungen (gynäkologische Praxis, HIV-Schwerpunktpraxis oder HIV-Ambulanz).

MIT DEM UMFELD ÜBER HIV REDEN

Wem du von deiner HIV-Infektion erzählst, wann, wo und wie, das ist allein deine Entscheidung.

Einerseits kann es entlastend sein, Menschen ins Vertrauen zu ziehen. Es tut gut, Verbündete zu haben, die von der Infektion wissen. Andererseits können Menschen ablehnend reagieren, sich zurückziehen oder Schuldzuweisungen machen. Angehörige und Freund*innen sind manchmal auch überfordert, weil sie Angst um dich haben.

Sprich zunächst mit Menschen, die dir besonders nahe stehen und die du gut einschätzen kannst. Hilfreich ist es, wenn du dich selber schon ein bisschen an die neue Situation gewöhnt und dich informiert hast.

Weitere Anregungen und Tipps:

➤ www.aidshilfe.de/wem-sag-ichs

HIV UND ARBEIT

Die meisten Menschen mit HIV in Deutschland im Erwerbsalter arbeiten. Sie sind in der Regel genauso leistungsfähig und belastbar wie andere.

Auch mit HIV kannst du jeden Beruf ausüben, denn HIV wird im alltäglichen Job-Miteinander nicht übertragen. Bei Einstellungsuntersuchungen darf kein HIV-Test verlangt und nicht nach HIV gefragt werden – hiervon gibt es nur wenige Ausnahmen.

Du musst Arbeitgeber*innen und Kolleg*innen nicht von deiner Infektion erzählen. Ein offener Umgang mit der HIV-Infektion kann andererseits entlastend sein. Die Entscheidung liegt aber allein bei dir.

Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz schützt auch Menschen mit HIV. Die Aidshilfen und die Antidiskriminierungsstelle der Deutschen Aidshilfe bieten Unterstützung, falls du dich gegen HIV-bezogene Diskriminierung wehren willst.

Ausführliche Infos:

➤ www.aidshilfe.de/hiv-arbeit







BERATUNG UND UNTER- STÜTZUNG



AIDSHILFEN

Kostenlose und auf Wunsch anonyme Beratung zum Leben mit HIV bieten die Aidshilfen: vor Ort, telefonisch und online. Wenn du möchtest, beraten dich Menschen, die selbst HIV-positiv sind. Adressen:

www.aidshilfe.de/aidshilfen.

Die bundesweite Telefonberatung der Aidshilfen erreichst du unter 0180 33 19411 (maximal 9 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz, maximal 42 Cent/Min. aus den deutschen Mobilfunknetzen): Montag bis Freitag von 9 bis 21 Uhr, Samstag und Sonntag von 12 bis 14 Uhr.

Auf **www.aidshilfe-beratung.de** kannst du dich per Mail und Chat zu allen Fragen rund um HIV beraten lassen.

In Fällen HIV-bezogener Diskriminierung berät die Kontaktstelle der Aidshilfe:

www.hiv-diskriminierung.de/kontaktstelle.

Unser Live-Chat auf **www.health-support.de** bietet täglich zwischen 17 und 20 Uhr Beratung für Schwule und andere Männer, die Sex mit Männern haben – direkt, anonym und kostenlos.

BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG (BZGA)

Die BZgA-Telefonberatung zu HIV und Aids ist unter 0221 / 89 20 31 zu erreichen: Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr und Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr (Kosten entsprechend der Preisliste deines Telefonanbieters für Gespräche in das deutsche Festnetz).

Die Onlineberatung der BZgA findest du unter **www.aidsberatung.de**. Dort gibt es auch einen deutschlandweiten Beratungsstellenfinder.

PSYCHOSOZIALE AIDS-BERATUNGSSTELLEN (BAYERN)

In Bayern gibt es in jedem Regierungsbezirk mindestens eine Psychosoziale Aids-Beratungsstelle. Die Adressen findest du unter

https://www.stmas.bayern.de/fibel/sf_a020.php.

GESUNDHEITSÄMTER

Auch die über 400 Gesundheitsämter und die Zentren für sexuelle Gesundheit beraten rund um HIV und Aids. Ein Verzeichnis der Gesundheitsämter findest du zum Beispiel unter **www.gesundheitsaemter.info**.

BERATUNG FÜR MENSCHEN MIT HIV OHNE PAPIERE

Wenn du ohne Aufenthaltstitel in Deutschland lebst, kannst du dich nicht bei einer Krankenkasse versichern, bekommst aber unter bestimmten Voraussetzungen Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz. Dann bekommt man auch die HIV-Behandlung bezahlt.

Beratung und Unterstützung bieten die Aidshilfen (**www.aidshilfe.de/aidshilfen**), Beratungsstellen für Geflüchtete (Adressen: **www.igfm.de/fluechtlingsberatungsstellen**), Migrationsberatungsstellen (**<https://bamf-navi.bamf.de>**) und Flüchtlingsräte (**www.proasyl.de/unser-netzwerk**).

BERATUNG FÜR MENSCHEN MIT HIV OHNE KRANKENVERSICHERUNG

Beratung und Unterstützung bieten auch hier die Aidshilfen (www.aidshilfe.de/aidshilfen).

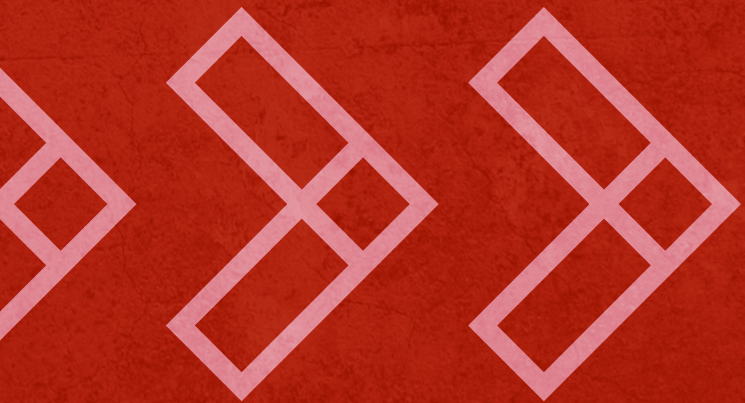
In vielen Städten in Deutschland gibt es außerdem **MediNetz-/MediBüro-Gruppen** oder Anlaufstellen von **Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung** sowie von **Ärzte der Welt**:

- www.medibueros.org > Standorte.
- www.malteser.de/menschen-ohne-krankenversicherung/unsere-standorte
- www.aerztederwelt.org/unsere-projekte/deutschland.

In einigen Städten gibt es sogenannte **Clearingstellen** für Menschen ohne Krankenversicherung oder mit unklarem Krankenversicherungsstatus. Manche ermöglichen auch eine medizinische Behandlung. Die Adressen finden sich z. B. unter www.aidshilfe.de/clearingstellen-medibueros.







ADRESSEN UND INFO- QUELLEN



DEUTSCHE AIDSHILFE (DAH)

➤ www.aidshilfe.de

Informationen zu HIV/Aids (Schutz, Test, Behandlung, Leben mit HIV, PEP, PrEP), Hepatitis und Geschlechtskrankheiten, Links zu Beratungsmöglichkeiten und Übersicht über die kostenlos erhältlichen DAH-Informationsmaterialien mit Bestell- und Download-Möglichkeit

Adressen von Aidshilfen, Teststellen und Selbsthilfekontakte finden sich unter www.aidshilfe.de/adressen; wenn man „Erweiterte Suche anzeigen“ anklickt, kann man nach Region und Art filtern.

➤ <https://booking.seminardesk.de/de/aidshilfe>

Seminare und Fortbildungen der Deutschen Aidshilfe; unter „Kategorie“ lässt sich z. B. „Leben mit HIV“ auswählen

➤ www.hiv-diskriminierung.de

Informationen und Beratungsmöglichkeiten rund ums Thema Diskriminierung; Kontaktstelle HIV-bezogene Diskriminierung

➤ **www.hiv-drogen.de**

Informationen zu Wechselwirkungen zwischen Drogen und HIV-Medikamenten

➤ **www.frauenundhiv.info**

Infos rund ums Thema Frauen und HIV

➤ **www.hiv-migration.de**

Infos, Publikationen, Netzwerke rund ums Thema HIV und Migration

➤ **www.iwwit.de**

Informationen der Kampagne ICH WEISS WAS ICH TU rund um Safer Sex, HIV und schwules Leben

➤ **www.queerrefugeeswelcome.de**

Website mit Infos rund um HIV für LGBTIQ* Geflüchtete (Deutsch, Englisch, Französisch, Russisch, Arabisch)

➤ **DAH in den Sozialen Medien**

Facebook: @deutscheaidshilfe

Twitter: @Aidshilfe_de

YouTube: Deutsche Aidshilfe

➤ **www.magazin.hiv**

News, Hintergründe, Debattenbeiträge, persönliche Geschichten und starke Bilder rund um HIV, Hepatitis und Geschlechtskrankheiten

➤ **www.selbstverstaendlichpositiv.de**

Kampagne von Menschen mit HIV für Menschen mit HIV

➤ **www.hiv-med-infos.de**

Die Reihe med.info, herausgegeben von der Deutschen Aidshilfe und dem CHECKPOINT der Aidshilfe Köln, informiert ausführlich zu einzelnen Themen rund um das Leben mit HIV; die Hefte stehen zum kostenlosen Download zur Verfügung.

➤ **www.hivreport.de**

Vertiefende Informationen für Multiplikator*innen und Fachöffentlichkeit aus dem Themenfeld HIV, Hepatitis und andere sexuell übertragbare Infektionen, Darstellung aktueller Trends und Vorstellung relevanter wissenschaftlicher Studien

BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG (BZGA)

➤ www.liebesleben.de

Informationen und Beratung rund um die sexuelle Gesundheit (HIV/Aids und andere Geschlechtskrankheiten), Beratungsstellen-Finder

ROBERT KOCH-INSTITUT

➤ www.rki.de

Informationen zu Infektionskrankheiten, Epidemiologie, Infektionsschutz und Gesundheitsberichterstattung

DAGNÄ

➤ www.dagnae.de

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft niedergelassener Ärzte in der Versorgung HIV-Infizierter e.V. informiert

über Fachthemen und bietet eine Suchmöglichkeit nach Schwerpunktärzt*innen.

HIV- BUCH

➤ www.hivbuch.de

Fachbuch von Expert*innen aus der HIV-Behandlung und -Forschung

NAM / AIDS MAP

➤ www.aidsmap.com

Informationen und News rund um HIV (auf Englisch)

POZ

➤ www.poz.com

Seiten des Magazins POZ, darunter auch Basis-Informationen zum Leben mit HIV (auf Englisch)



IMPRESSUM

Deutsche Aidshilfe e. V.
Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin
www.aidshilfe.de, dah@aidshilfe.de

1. Auflage, 2021
Bestellnummer: 026113

Redaktion: Katja Schraml, Holger Sweers

Gestaltung und Illustrationen: www.diegoldkinder.de

Druck: Druckteam, Gustav-Holzmann-Str. 6, 10317 Berlin

Spenden an die DAH:

Berliner Sparkasse, Konto 220 220 220, BLZ 100 500 00
IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20, BIC: BELADEBEXX
Online: www.aidshilfe.de/spenden

Sie können die DAH auch unterstützen, indem Sie Fördermitglied werden. Nähere Informationen unter **www.aidshilfe.de** oder bei der DAH.

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

Überreicht durch

