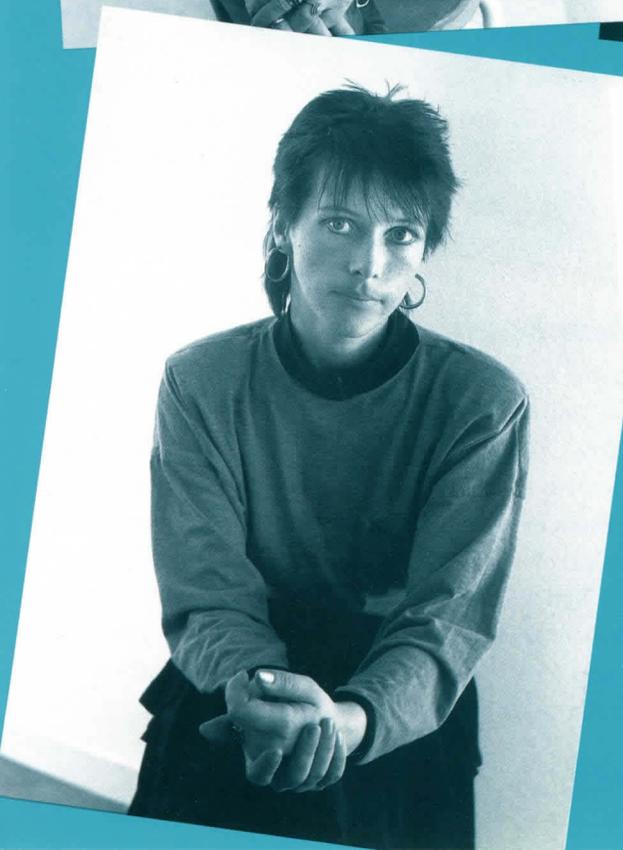
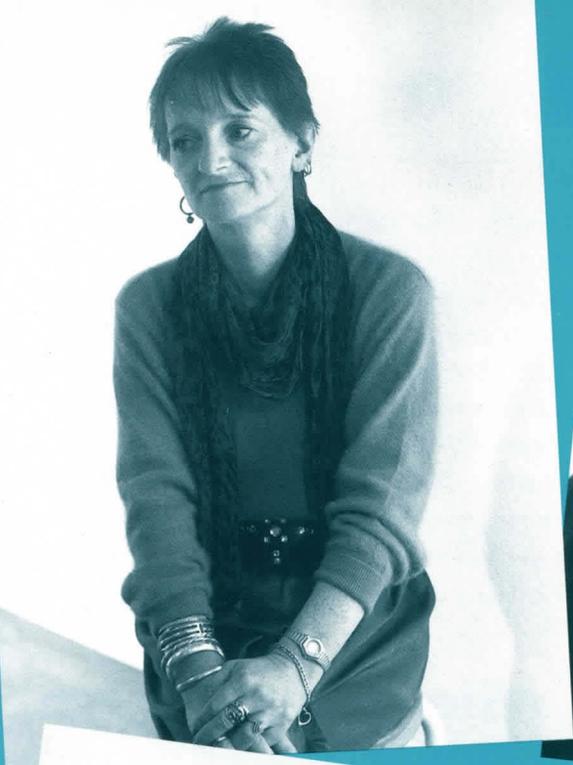


FRAUEN POSITIV



POSITIV-BEISPIELE

Sie

fühlten sich eigentlich ganz normal. Auch in Ihrer Beziehung zu Männern. Nun wissen Sie: er hat sie angesteckt. Nichts ist mehr wie vorher.

Keine Zeit zum Leben

Es ist der Druck, der mich krank macht. Schon beim Aufstehen. Der nächste Druck, der Druck auf der Straße beim Anschaffen, der Druck von den Bullen, der Druck von meiner Mutter, der Druck in Therapien. Ich hasse Druck. Und dann HIV - vom Drücken. Oder von meinem damaligen Freund. Was weiß ich. Da bleibt mir doch gar keine Zeit zum Leben. Was ich alles vorhatte. Alles auf später verschoben, auf die Zeit, wenn ich clean bin. Und dann denk' ich an den goldenen Schuß. Aber das bißchen Leben, was ich noch habe, das bißchen Achtung vor mir selbst, das sagt mir, sterben kann ich immer noch, wenn es mir mal ganz schlecht geht.

Das Ende der Normalität

Ich habe mit guten Freunden und Freundinnen darüber gesprochen - wie soll frau sonst so eine Nachricht verkraften. Von ihnen erfuhr ich etwas über das Entsetzen der anderen: Wenn eine Frau, die nicht auf den Strich gegangen ist, nicht gedrückt hat und keine wilden Affären hatte, HIV-infiziert ist - dann könnten sie selbst es auch sein. Mein Freund ist an AIDS gestorben. Ich kann es immer noch nicht begreifen. Alle sind längst zur Tagesordnung übergegangen. Nur ich nicht. Trauer und Angst vor Krankheit, Tod und Ausgestoßensein sind meine Begleiter. Und trotzdem oder gerade deshalb bin ich aktiv geworden. Ich kann an der Tätigkeit der Viren wenig ändern. Aber ich kann jeden Tag mit Lust leben, mit Hoffnung und Kraft.

Sie

drücken seit vielen Jahren. Waren im Knast und auf dem Strich. In Therapie und auf der Szene. Sind clean oder stecken mitten drin. Und nun auch noch HIV.

Ex - und trotzdem hopp?

Ich war grad in Therapie, hatte mich grad für's Leben entschlossen, als ich erfuhr, daß ich positiv bin. Abgehauen. Rückfällig geworden. Wieder der gewohnte Alltag. Aber ich wußte, ich bin stark und kann mehr - und ich will mehr. Also neue Therapie. Bei Release wurde ich mit offenen Armen aufgenommen. Und in der Geborgenheit wurde mir zum ersten Mal total klar: Mensch, ich bin ja positiv. Plötzlich folgte mir auf Schritt und Tritt mein Sarg. Ich mußte hart an mir arbeiten. Heute find' ich es enorm, was ich alles geschafft habe. Job, Beziehung, ein Zuhause und clean. Wer mich meint, muß mich sehen, so wie ich bin. Versteckspiel wäre das Schlimmste für mich.

Sie

haben ein infiziertes Kind.
Wie kann eine Mutter mitansehen,
wenn ihr Kind stirbt.
Und wenn Sie eines Tages sterben -
was wird dann aus Ihrem Kind?

Nicht alt miteinander werden

Ich habe eine achtjährige Tochter, die ich allein erziehe. Mein positives Testergebnis bekam ich vor 3 1/2 Jahren, was mich natürlich ziemlich umgeworfen hat. Trotzdem hat es mich motiviert, einen neuen Job anzufangen, auf Methadon umzusteigen, mich aus der Szene zu verabschieden und gegen Diskriminierung von drogenabhängigen und HIV-infizierten Frauen aktiv zu werden. Ich selbst habe Angst davor, während einer ernsthaften Erkrankung das Sorgerecht für meine Tochter zu verlieren. Wo sind die sozialen Hilfen, auf die ich zurückgreifen kann? Wie bereite ich uns darauf vor, daß wir vielleicht nicht alt miteinander werden? Ich habe inzwischen den Mut, rauszugehen aus der Anonymität und Isolation. Nur so kann ich selbstbewußt für mein Leben eintreten.

War alles Lüge?

Eine „richtige“ Lesbe kann kein AIDS kriegen - heißt es in unserer Szene. Verkehr mit Männern ist tabu. Da gilt frau als Verräterin. Aber ich bin eine Lesbe, infiziert über eine gebrauchte Fixe. Ich fühlte mich so völlig abgelehnt und isoliert, als ich merkte: Die reagieren genauso panisch und ablehnend wie Otto Normalo. Privat habe ich allerdings gute Erfahrungen gemacht. Das liegt an meiner Offenheit und daran, daß ich mich nicht zurückziehe. Meine jetzige Freundin hat nicht so sehr Angst, sich zu infizieren, sondern eher, eines Tages allein zu sein. Und ich habe oft Schuldgefühle. „Wie kann ich mich jetzt noch auf eine intensive Bindung einlassen! Vielleicht werde ich tyrannisch und ekelhaft, wenn die Krankheit ausbricht“, denke ich dann. Aber wir reden über alle Gefühle,

Sie

lieben Frauen.
Es hat Sie viel Kraft gekostet,
zu dieser Liebe zu stehen.
Neue Zärtlichkeit. Geborgenheit.
Dieses Gefühl währte nur kurz.

Von einer Sekunde zur nächsten hat sich Ihr Leben radikal geändert.

Sie wissen, daß Sie HIV-positiv sind.

Sieht so das Ende aus?

Ob es einen neuen Anfang gibt, entscheiden **Sie.**

Leben Sie jetzt !

ANFANG

Jede Frau, die von ihrer Infektion erfährt, fällt in ein tiefes Loch. Erstarrt. Macht sich Vorwürfe: „Hätte ich bloß...“ Hat Schuldgefühle: „Ich habe es nicht besser verdient.“ Empfindet unerträgliche Angst vor dem Tod. Oder ist es die Angst zu leben ? Und denkt daran, diesem Leben ein schnelles Ende zu machen. Fast alle setzen sich zum ersten Mal mit dem Sterben, dem Tod auseinander. Und kommen irgendwann zu dem Ergebnis: Sterben kann ich immer noch..

Infizierte erfahren unmittelbar:
Angst **I**solation **D**iskriminierung **S**chuldgefühle
machen krank.

Sich für das Leben entscheiden heißt, jeden Tag neu zu beginnen.
Jeder Tag ist ein Ereignis.

Raus in die Welt !

BEGEGNUNGEN

Die Angst vor Ablehnung, die Angst alleingelassen zu werden, führt geradewegs in die Isolation. Sicher, wer sich an niemanden anlehnt, kann auch nicht abgelehnt und fallengelassen werden. Der macht aber auch nicht die Erfahrung, auf- und angenommen zu sein.

Wir müssen genau hingucken: Welcher Mensch tut mir gut? Wem will ich mich öffnen? Nicht beichten, nicht bekennen, denn das hat mit schlechtem Gewissen, Schuldgefühlen und Unterwerfung zu tun. Aber mitteilen, austauschen, einfordern.

Und bedenken, daß auch die Freundin, der Bekannte, die Arbeitskollegen und die Familienmitglieder Zeit brauchen, sich mit der neuen Situation auseinanderzusetzen.

Bevor der Tod uns scheidet

PARTNERSCHAFTEN

Die Entdeckung, mein Partner/meine Partnerin hat mich angesteckt, tut schrecklich weh. Deckt vielleicht heimliche oder verheimlichte Seiten einer Partnerschaft auf.

Der Abschied von einer romantischen, verklärten oder abhängigen Freundschaft schmerzt. Vorwürfe werden laut, Wut und Trauer kommen zum Vorschein. Viele infizierte Frauen bestätigen, daß ihre damalige Beziehung in die Brüche ging. Sie sagen aber auch, daß mit der Infektion, der Krankheit Konflikte aufbrachen, die unterschwellig schon lange vorhanden waren.

Die Angst nichtinfizierter PartnerInnen vor Ansteckung ist groß. Behutsame Aufklärung ist ratsam. Für die meisten PartnerInnen aber ist die Angst vor dem Ausbruch der Krankheit und vor dem Verlust des geliebten Menschen noch bedrohlicher.

Frauen, die in ihrer alten Beziehung weiterleben oder eine neue Beziehung eingegangen sind, wissen, daß dies nur geht, weil sie mit ihrem Partner/ihrer Partnerin offen über alles reden. Ängste verschwinden nicht dadurch, daß frau sie verdrängt.

Liebe spendet Leben

SEXUALITÄT

Die Angst der Frauen vor ihrer Lust ist verständlich:
Eine Frau, die zu ihrer Lust steht, wird schnell zur „Nutte“.
Eine Frau, die ihre Lust zeigt, wird umgehend zur „Nymphomanin“.
Eine Frau, die sich verweigert, gilt gleich als „frigide“.

Wie kann eine Frau über Safer Sex und Kondomgebrauch reden, wenn sie sonst auch nie über oder beim Sex geredet hat ?

Weibliche Lust ist nach geltender Norm moralisch verwerflich. Nach diesem Denkmuster ist AIDS eine „Lustseuche“. Nach diesem Denkmuster gipfelt jeder Orgasmus in einem (kleinen) Tod, ist Liebe tödlich. Aber Liebe tötet nicht. Sie spendet Leben, macht gesund, bringt Energie.

Gerade deswegen sollte keine infizierte Frau auf Nähe, Zärtlichkeit und Sex verzichten. Vielmehr gilt es, die eigene Lust überhaupt (wieder) zu entdecken. Das heißt: die eigenen, weiblichen Bedürfnisse entdecken und Risiken ausschalten.

Nur wenn Frau will

SCHWANGERSCHAFT

Auch für Frauen ohne HIV gibt es immer Gründe, kein Kind zu kriegen. Aber es gibt nur einen Grund, um eines zu bekommen: nämlich dann, wenn frau will. Für Außenstehende ist es schwer nachzuvollziehen, wenn sich eine infizierte Frau für ein Kind entscheidet, obwohl sie weiß,

- daß sie HIV-infiziert ist;
- daß nach neuesten Untersuchungen ca. 20 - 30 Prozent der Kinder von HIV-positiven Frauen ebenfalls HIV haben;
- daß sie und ihr Kind vielleicht nicht lange miteinander leben werden. Sie weiß auch,
- daß während der Geburt Maßnahmen getroffen werden können, die das Risiko der Übertragung vermindern;
- daß sie vorsorglich nicht stillen sollte, weil Viren auch in der Muttermilch nachgewiesen wurden;

- daß erst nach etwa 18 Monaten endgültig festgestellt werden kann, ob ihr Kind HIV hat oder nicht - eine lange Zeit der Unsicherheit, der Hoffnung, der Beobachtung.

Eine Frau, der dies alles bekannt ist und die dennoch ein Kind bekommen möchte, sollte - wie jede andere Schwangere auch - die Möglichkeit erhalten, dies zu tun, ohne diskriminiert zu werden.

Ungeahnte Kräfte

KINDER

Die ständige Sorge um das Leben des Kindes und um die eigene Gesundheit kostet viel Energie - und kann doch ungeahnte Kräfte freisetzen.

Mutter und Kind erfahren, daß ihr Zusammensein von der Intensität des Augenblicks lebt.

Für HIV-infizierte Kinder gibt es zum Teil spezifische Behandlungsmöglichkeiten, was vorbeugende Maßnahmen, die Hemmung der Vermehrung von HIV und die Behandlung auftretender Erkrankungen betrifft.

Aber die medizinischen Möglichkeiten können die Sorgen nicht nehmen. Ständige Begleiter bleiben so existenzielle Fragen wie: Wer versorgt mein Kind, wenn ich krank werden sollte (Partner, Eltern, Haushaltshilfe, Babysitter, Pflegefamilie)?

Was wird aus meinem Kind, wenn ich sterbe ?

Wie würde ich es verkraften, wenn mein Kind stirbt ?

Mit wem kann ich über die Infektion meines Kindes reden ?

Wem sage ich besser nichts ?

Mit all diesen Fragen wird wohl niemand alleine fertig. Die Unterstützung durch Gesprächs- und Selbsthilfegruppen speziell für HIV-infizierte Mütter oder Eltern, durch fachliche Beratung und Freunde wird lebenswichtig.

Konfrontation mit der Vergänglichkeit

KRANKHEIT

Krankheit und Vergänglichkeit passen nicht in einen Kulturkreis, in dem sich alles um Jugend, Leistung und Erfolg dreht. Wer HIV-infiziert ist, konfrontiert sich mit der eigenen Hinfälligkeit und einer zeitlich begrenzten Lebensspanne. Irgendwann und immer wieder.

Zuerst ist das Virus im Körper fast spürbar als etwas Fremdes, Bedrohliches, obwohl das Blut genauso durch die Adern fließt wie all die Tage zuvor. Macht das Virus sich bereits bemerkbar? Verändert sich der Körper? Weisen die Kopfschmerzen schon auf eine Erkrankung hin? Oder ist es die altbekannte Migräne? Das häufige Beobachten der eigenen Befindlichkeit ist durchaus natürlich und gut so. Denn es ist ein Zeichen für die Auseinandersetzung mit der Infektion.

Täglich meldet die klinische Forschung neue Erfolge bei der Behandlung von Infektionen bei AIDS. Auch bei Mitteln gegen HIV selbst gibt es ermutigende Fortschritte, wenn auch der endgültige Durchbruch noch nicht gelungen ist.

Umso wichtiger ist es, eine/n erfahrene/n Ärztin/Arzt des Vertrauens zu haben, die/der Zeit für Gespräche hat und über aktuelle Kenntnisse verfügt. Dies gilt ganz besonders für Menschen, die Drogen nehmen und für Substituierte.

Bei stationärer oder ambulanter Behandlung sind einige Kriterien bei der Auswahl der Einrichtung zu beachten: Verfügen Krankenhaus oder Pflegedienst über genügend Erfahrung mit HIV-Infizierten/AIDS-Kranken? Werde ich als HIV-infizierte Frau, als Drogengebraucherin, als Lesbe ernstgenommen und akzeptiert? Wird mit anderen Institutionen und Angeboten (Hausarzt/Klinik/Pflegedienst/Angehörige/Freunde/Freundinnen/AIDS-Hilfe/psychische und soziale Hilfsangebote usw.) kooperiert?

Leben ist unvergeßlich

STERBEN UND TOD

Jeder Mensch hat seine eigene Vorstellung vom Tod. Wissen im herkömmlichen Sinne über (k)eine Existenz nach dem Tod gibt es nicht. Und doch entwickelt jeder seinen individuellen Glauben, seine Hoffnung, die ebenso zur Gewißheit werden können.

Der Prozeß des Sterbens jedoch ist durch die Art der Vorbereitung auf den Tod aktiv beeinflusßbar. So schwer es auch der Patientin, ihren Freunden und Angehörigen fällt, so sehr das Sterben auch Angst und Sprachlosigkeit verbreitet - die Chance ist da, miteinander zu reden, Zeit in intensiver Verbundenheit miteinander zu verbringen. Es gibt bei AIDS fast immer die Möglichkeit, mit medikamentöser Behandlung schmerzfrei und entspannt zu sterben. Mit den Ärztinnen/Ärzten kann auch darüber gesprochen werden, ob und welche lebensverlängernden Maßnahmen ergriffen werden. Und so kann eine Frau sich vorbereiten, kann entscheiden, wen sie um sich haben will, wo sie sterben möchte. Sie kann entscheiden, auf welche Weise sie ihre Beerdigung wünscht, wie ihr Testament aussehen soll.

Und noch eins. Jedes einzelne Leben ist wichtig und wertvoll. Unvergeßlich für alle, die es begleitet haben. Und dazu können wir heute beitragen und jeden Tag mehr.

RECHTE

Von ihren Müttern haben Frauen gelernt, daß „sich krummlegen, sich sorgen und Lasten tragen“ hehre weibliche Eigenschaften seien. Sie wissen oft nicht, welche Rechte sie haben, und sie trauen sich nicht zu, sie sich zu nehmen.

Die meisten Menschen mit HIV/AIDS werden früher oder später mit rechtlichen, vor allem sozialrechtlichen Fragestellungen konfrontiert, deren Beantwortung oftmals Expertenwissen voraussetzt. Zum Beispiel:

- Lohn- und Gehaltsfortzahlung im Krankheitsfall
- Kostenübernahme der Krankenkasse für Haushaltshilfe
- staatliche Finanzierungshilfen für Mutter und Kind
- private finanzielle Hilfen für HIV-infizierte Menschen
- Antrag auf einen Schwerbehindertenausweis
- Rente und Frührente
- gültiges Testament

HILFE

Verantwortung übernehmen für sich selbst heißt, sich selbst und damit auch die Krankheit akzeptieren lernen ohne Schuldgefühle. Nicht Opfer sein. Verantwortlich handeln heißt, sich seiner Stärke bewußt sein. Stark sein heißt, seine Bedürfnisse kennenzulernen und sich gezielte Unterstützung holen:

- psychisch
- medizinisch
- sozial
- spirituell/religiös
- finanziell

ANGEBOTE

Zu allen in dieser Broschüre angesprochenen Fragen gibt es weiterführende Angebote von AIDS-Hilfen und anderen Institutionen. Sie umfassen persönliche Beratung und Betreuung, Seminare, Workshops und Selbsthilfegruppen ebenso wie Informationsbroschüren und andere Medien.

Machen Sie davon Gebrauch!

FRAU & POSITIV & POWER

FRAUEN POWER POSITIV



© Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Berlin, 2. Auflage 7/1992

Spendenkonten: Deutsche Apotheker- und Ärztebank, Berlin,
Konto 000 3500 500 (BLZ 100 906 03),
Postgiroamt Berlin, Konto 179 00-105 (BLZ 100 100 10).
Die D.A.H. ist als gemeinnützig und mildtätig und damit
besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden sind daher
steuerabzugsfähig.