HIV - Positiv in Brandenburg, was nun?

Wer sich heute mit HIV infiziert, kann trotzdem eine gute Lebensqualität behalten. Vorausgesetzt, medizinische Behandlungsmöglichkeiten werden vom Betroffenen möglichst frühzeitig wahrgenommen.
HIV ist nur noch eine chronische Krankheit. Infizierte haben in der Regel eine hohe Lebenserwartung. Sie beträgt im Durchschnitt nur 10 Jahre weniger als Nichtinfizierte.

Dennoch ist ein positives Testergebnis ein tiefer Einschnitt in das Leben des Einzelnen. Unsicherheit, Ängste und große Sorgen sind erste Reaktionen auf diese schlechte Nachricht. Wie reagiert meine Familie? Was sagen meine Freunde? Was bedeutet die Infektion für meine Sexualität und meine Beziehungen? Wie lange kann ich noch berufstätig sein? Muss ich damit rechnen, früh zu sterben?

Es ist ratsam, sich mit der Infektion auseinanderzusetzen, Informationen zu suchen und Hilfsangebote zu nutzen. In Brandenburg gibt es ein Netzwerk von Beratungsstellen, Kliniken, Institutionen, Ärzten und Therapeuten, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, Menschen mit HIV zu unterstützen.

Dieser Wegweiser von Katte e.V. ist für positive Frauen und Männer im Land Brandenburg, die Rat, Einzel- und Gruppengespräche und Hilfe in sozialen und medizinischen Fragen suchen. Beratungsangebote sind anonym und zumeist kosenlos.

HIV-POSITIV. WAS NUN?
Für die einen „musste es ja irgendwann mal passieren“, für die anderen ist es eine unvorhergesehene Katastrophe. Eine HIV-Infektion ist jedoch auf keinen Fall eine Frage von Schuld – auch wenn manche sich schuldig fühlen und jeder sich wünscht, dass es nicht passiert wäre. Wichtig ist, dass du die Infektion als Tatsache akzeptierst. Dann gilt es, einen Weg zu finden, damit umzugehen und im doppelten Sinne positiv zu leben.

HAT MEIN LEBEN EINE ZUKUNFT?
Positiv sein: Das ist mittlerweile nur noch eine chronische Krankheit, die unbehandelt zwar meist innerhalb von 10 Jahren einen tödlichen Ausgang nimmt. Mit einer rechtzeitig und konsequent durchgeführten medikamentösen Therapie kann der Krankheitsverlauf verlangsamt oder jedoch nahezu gestoppt werden. Alle Infektionsgefahren können so vollständig ausgeschlossen werden.

Ein normales Leben ist durchaus möglich. Viele Positive bringen Karriere, Sport und Freizeit, trotz der HIV-Infektion unter einen Hut. Auch die Suche nach dem/der richtigen Partner(in) ist mit einer Infektion nicht beendet. Richtiges Risikomanagement und früher Therapiebeginn helfen, die Weiterverbreitung des HI-Virus zu verhindern.

DU BIST NICHT ALLEIN!
Mit anderen Betroffenen offen über Fragen, Sorgen oder Wünsche reden zu können, erleichtert

das Leben und den Umgang mit HIV. Dabei profitieren sie durch den Austausch von Erfahrungen im Alltag. Es ist wichtig, Orte und Menschen zu kennen, bei der die eigene HIV-Infektion keine Rolle spielt.

Es ist normal, sich nach dem Erhalt des Testergebnisses erstmal zurückzuziehen, die Verbindung zu Freunden abzubrechen und zukünftige Lebensinhalte in Frage zu stellen. In dieser Situation ist es jedoch wichtig, Beratungsangebote für Einzelgespräche zu nutzen. Dafür findest Du im Folgenden die geeigneten Ansprechpartner.

Einen frühen Zeitpunkt für die Auseinandersetzung mit HIV zu finden, hilft Folgekrankheiten, wie Depressionen, zu vermeiden.

WEM SAGE ICH ES? UND WANN?

Das ist die große und leider immer wieder aktuelle Frage im Leben von HIV - Positiven. Es ist nicht ratsam, jedem von der Infektion zu erzählen, ebenso wenig, sie vor jedem zu verheimlichen. Für viele Positive hat es sich als hilfreich erwiesen, mit Menschen, die ihnen nahestehen, offen darüber zu reden. Wen du informierst, musst du selbst entscheiden. Wichtig ist jedoch, immer darauf zu achten, niemanden zu gefährden, auch wenn dies nur beim Sex, oder wenigerwenn medizinische Eingriffen überhaupt möglich ist.