

A jagged yellow, blue and red design with four vignettes representing relationships and messages in German emphasizing self-help by AIDS patients: ; ; an advertisement for the Deutsche AIDS-Hilfe e.V. Colour lithograph for the for the Deutsche AIDS-Hilfe e.V., 1996.

Publication/Creation

Berlin (Dieffenbachstrasse 33, 10967 Berlin) : Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Dezember 1996.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/fxaz6x7h>

License and attribution

Conditions of use: it is possible this item is protected by copyright and/or related rights. You are free to use this item in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use. For other uses you need to obtain permission from the rights-holder(s).

**wellcome
collection**

Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>

du kannst
etwas für
dich tun
mach dich schlau...

sich selber
helfen
heißt
anderen
helfen



Du kannst etwas für dich tun

selbsthilfe

In Deutschland leben tausende Menschen mit dem Virus, viele von ihnen sind bereits erkrankt. Und viele von ihnen leben gut, das kann auch auf dich zutreffen.

Wichtig ist, daß du dein Leben selbst in die Hand nimmst. Und das bedeutet, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen, was aber nicht unbedingt eine Last sein muß. Auf eine veränderte Situation selbstbewußt zu gehen, kann eine Quelle sein, aus der sich Kraft schöpfen läßt. Wenn du deinen Verstand, dein Gefühl, dein Bewußtsein einsetzt, kannst du selbst entscheiden, was mit dir geschieht und so dein Wohlbefinden fördern.

Optimale Lebensbedingungen, hohe Lebensqualität: was das für dich bedeutet, weißt du selbst am besten. Vielleicht findest du dein Leben, so wie es ist, völlig okay, bist aber aufgeschlossen für gute Ideen. Oder du glaubst, daß manches, was bisher zu kurz gekommen ist, jetzt mehr Aufmerksamkeit verdient. Möglich auch, daß du dein Leben von Grund auf umkrempeln möchtest und gar nicht weißt, wo du damit anfangen sollst. Nimm dir Zeit, um herauszufinden, was für dich das Beste ist.

Eine Möglichkeit, **Neues auszuprobieren**, ist die Mitarbeit in der AIDS-Selbsthilfe, z. B. bei einer örtlichen AIDS-Hilfe. Die AIDS-Hilfen bieten nicht nur Beratung und Betreuung an, sondern auch Raum für Selbstaktivitäten der unterschiedlichsten Art.

Der "Einstieg" in die **Selbsthilfe** erfolgt meist durch die Teilnahme an einer Positiven Gesprächsgruppe. Dort kannst du über alles sprechen, was dich in deinem Leben mit dem Virus bewegt. Daneben gibt es Gruppen, die sich mit speziellen Themen befassen, z. B. Verrentung, medizinische Therapien oder Sexualität. Sport, Kochen und Freizeitgestaltung sind Angebote, bei denen der Spaß und das gemeinsame Erleben im Vordergrund stehen. Gerade hier gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich zu engagieren und selbst neue Angebote zu schaffen.

In vielen Städten gibt es inzwischen **Cafés** für Menschen mit HIV und AIDS. Die meisten dieser Cafés sind reine Selbsthilfeprojekte in Selbstverwaltung.

Eine andere Form von Selbsthilfe ist die ehrenamtliche Mitarbeit in den Servicebereichen der örtlichen AIDS-Hilfen, z. B. in der Telefonberatung. Nach einer Ausbildung durch die AIDS-Hilfe kannst du als Berater oder Beraterin tätig werden. In einigen AIDS-Hilfen gibt es spezielle "Positive-lines", dort beraten ausschließlich HIV-Positive. Du kannst aber auch in anderen AIDS-Hilfe-Bereichen mitarbeiten.

Engagement in der AIDS-Selbsthilfe bedeutet, sich mit seinen Fähigkeiten, seiner Kompetenz als Mensch mit HIV und AIDS einzubringen und dafür etwas zurückzubekommen. Du lernst Menschen kennen, die in der gleichen Situation sind wie du, wirst also verstanden, ohne viel erklären zu müssen.

Du findest eine **neue Aufgabe**, tust etwas gegen Isolation und Einsamkeit, gewinnst vielleicht sogar neue Freunde, die in schwierigen Zeiten zu dir stehen und dich unterstützen. Du bekommst praktische Tipps für das Leben mit dem Virus, wirst informiert über Ärzte, Kliniken und Therapiemöglichkeiten und erfährst, wie du bei Behörden zu deinem Recht kommst. Oder du hast ganz einfach Spaß am Zusammensein.

Mach' dich schlau!

Das Leben mit HIV und AIDS ist meist mit großen Veränderungen verbunden. Was früher wichtig war, verliert an Bedeutung, so manches erscheint in neuem Licht, Zukunftsperspektiven wandeln sich.

Noch vor einigen Jahren wurde HIV-Positivsein mit frühem Tod gleichgesetzt. Heute wissen wir: das **Leben mit HIV** kann sehr lange dauern. Die **medizinischen Fortschritte** lassen außerdem hoffen, daß die **HIV-Infektion** in den nächsten Jahren noch besser **behandelbar** wird. Wir wissen aber auch: für ein gutes Leben mit HIV reicht medizinische Hilfe alleine nicht aus. Vieles andere - z. B. der Freundeskreis, die Partnerschaft, die Familie, das weitere soziale Umfeld - bestimmt die Lebensqualität wesentlich mit. Auch die AIDS-Hilfe kann bei der Neugestaltung des Lebens hilfreich sein.

Informiere dich bei der AIDS-Hilfe in deiner Nähe über ihre Angebote. Wenn für dich nichts Passendes dabei ist, findest du vielleicht andere HIV-Positive, mit denen du ein neues Selbsthilfeangebot "aus der Taufe heben" kannst.

Engagement in der AIDS-Selbsthilfe hat viele Gesichter. **Mach' dich schlau und probiere aus.**

Herausgeber:
Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
Dieffenbachstr. 33
D-10967 Berlin

1. Auflage • Dezember 1996

Redaktion:
Uli Meurer
Christine Hopfner
Klaus-Dieter Beilwenger

Grafik & Gestaltung:
Ermisch & Knoll
Edmundo Galindo

Fotografie:
Syke Stallmann

 **Deutsche
AIDS-Hilfe e.V.**