

Infoblatt:

Sagen - oder nicht sagen

Das Offenlegen der HIV-Infektion ist für die meisten HIV-positiven Menschen ein schwieriges Thema. Direkt nach der Diagnose, während einer schweren Krankheit oder auch in anderen Lebenskrisen besteht oft ein grosses Bedürfnis, sich einer nahestehenden Person anzuvertrauen. Zudem gibt es Situationen (z.B. Sexualpartner, beim Arzt), wo es unerlässlich wird eine andere Person aufzuklären.

Doch längst nicht alle Mitmenschen können mit dieser Information hilfreich umgehen. Manche sind überfordert, sie haben Angst vor Ansteckungsrisiken oder vor zu grossen Erwartungen, die auf sie zukommen könnten. Andere gehen aufgrund von Vorurteilen auf Distanz oder sie erzählen die vertrauliche Information unüberlegt weiter.

Das Weitererzählen der HIV-Diagnose ist widerrechtlich und die betroffene Person kann sich juristisch dagegen wehren. Aber wenn die Nachricht einmal im Freundeskreis, am Arbeitsplatz oder in der Nachbarschaft im Umlauf ist, lässt sie sich nachträglich kaum noch stoppen. Die Angst vor Zurückweisungen, Mobbing und Diskriminierungen ist leider bis heute berechtigt.

Folgende Tipps können helfen, um sorgfältig abzuwägen, ob, wann, wie und welche Personen wir über unsere HIV-Diagnose informieren wollen:

1. **Kernfrage - muss ich es sagen?** Man kann nie wissen, wie eine andere Person auf die Information, dass jemand positiv ist, reagieren wird. Was wir jedoch vorbeugend klären können, sind die rein pragmatischen Fragen: Ist es für unsere Beziehung, Gesundheit oder Zusammenarbeit entscheidend, dass die andere Person von der HIV-Diagnose weiss? Besteht ansonsten ein Ansteckungsrisiko? Wollen oder brauchen wir von der betreffenden Person eine bestimmte Unterstützung? - oder erhoffen wir uns mehr emotionalen Beistand oder ein Ende der belastenden Geheimniskrämerei?
Tipp: Wenn nur die letzte Frage bejaht wird, sollten weitere Punkte geklärt werden.
2. **Gespräch im geschützten Rahmen:** Eine gute Freundin ist zum Reden sicher die beste Adresse; aber wenn etwas schiefgeht, kann sie auch zur grössten Gefahr für die Privatsphäre werden! - Darum ist es ratsam, erst mal nur mit Personen über HIV zu sprechen, die einem persönlich oder beruflich *nicht* zu nahestehen: Dazu gehören andere HIV-Positive sowie Personen, die unter beruflicher Schweigepflicht stehen (z.B. Ärzte, Rechtsberaterinnen, Psychologinnen, Seelsorger oder Sozialtätige).
3. **Lage vorsondieren:** Den einzig richtigen Weg, um eine andere Person über HIV zu informieren, gibt es nicht. Mit unerwartet heftigen ersten Reaktionen oder späteren

Kontaktabbrüchen muss gerechnet werden. Um eine Person vorab besser einschätzen zu können, hilft es, das Thema zuerst nur allgemein anzusprechen (z.B. von einer HIV-positiven Kollegin oder einem TV-Bericht über Aids erzählen). Stösst man auf negative Kommentare oder neigt die betreffende Person grundsätzlich zu Intoleranz, ist es ratsam zurückhaltend zu bleiben.

Finde zuerst heraus, was die potentielle Gesprächsperson über HIV weiss und Sorge (ev. mit Informationsmaterial www.aids.ch) dafür, dass sie genauere Sachkenntnisse erhält; auch über die Tatsache, dass das Weitererzählen der HIV-Diagnose rechtlich belangt werden kann, sollte durch die Blume hingewiesen werden.

Plane und schreibe vielleicht sogar auf, was Du sagen willst. Überlege auch, wie Du mit einer negativen Reaktion umgehen würdest (so bist Du auf alles vorbereitet und bleibst in jeder Phase handlungsfähig).

4. **Schrittweise heranzuführen:** Ein einzelnes Gespräch reicht oft nicht aus, damit eine andere Person die Botschaft HIV vollumfänglich begreift. Es ist darum empfehlenswert, das Thema schrittweise einzuführen und zu vertiefen. Schneide die Krankheit immer mal wieder an und signalisiere der Person gleichzeitig: Hier geht es nicht um ein Drama, sondern um einen akzeptierbaren Teil meiner Persönlichkeit und meines Privatlebens. So erhält die Person die Möglichkeit, sich im eigenen Tempo dem Thema zu nähern und es später vielleicht sogar von selber nochmal anzusprechen.
5. **Offen und optimistisch bleiben:** Manche Menschen sind neugierig und fragen sofort, wie es zur Ansteckung kam, usw. Andere reagieren sprachlos und brauchen Zeit, um die Information zu verdauen. Vor allem Männer wollen meist nicht mehr viel mit ihren positiven Partnerinnen darüber reden.
Sei deswegen nicht zu enttäuscht und mach keine Vorwürfe! Sprich das Thema HIV möglichst gelassen hie und da erneut an. Zeige dabei eine optimistische, lebensbejahende Grundhaltung. Das vermittelt anderen und (uns selber) die Überzeugung, dass auch mit HIV eine positive Beziehung und Zukunft möglich ist.
6. **Datenschutz einfordern:** Ist jemand über die HIV-Diagnose eingeweiht, kann die Information nicht mehr rückgängig gemacht werden. Falls das Risiko besteht, dass die Diagnose weitererzählt wurde/wird, weise das Gegenüber unmissverständlich darauf hin, dass die Information, dass jemand HIV-positiv ist, durch das Datenschutzgesetz geschützt ist. Dies bedeutet, dass niemand ohne ausdrückliches Einverständnis diese Tatsache weitererzählen darf.
Vom Rechtsdienst der Aids-Hilfe Schweiz (www.aids.ch) gibt es dazu passende Musterbriefe (siehe Beilage) und er berät HIV-Positive bei der Durchsetzung ihrer Rechte.

Notlügen und Halbwahrheiten

Der Umgang mit einer HIV-Infektion in der heutigen Gesellschaft ist nicht einfach. Es ist deshalb völlig legitim, dass eine positive Frau manchmal auf eine Notlüge oder Halbwahrheit zurückgreift. Niemand braucht sich deswegen schlecht oder schuldig zu fühlen. Im Gegenteil, oft belasten wir dadurch keine anderen Personen mit unseren Problemen.

Notlügen kann man später auch wieder behutsam aus der Welt räumen, indem man im passenden Moment einem Menschen die ganze Wahrheit erzählt.