Engagiert und bunt
Die Schwestern der perpetuellen Indulgenz

QUILT

Das Magazin der Münchner Aids-Hilfe e.V

PrEP-aktueller Stand
Schutz durch die „Pille davor“

Stigmatisierung Positiver
HIV als Prüfstein für die Gesellschaft

münchner aids-hilfe
Ausgabe 27/2017

Hier geht es um mehr als HIV
Die Münchner Aids-Hilfe: kompetent, sozial, vielfältig

Grußwort

Ein Abendmahl, das lässt zahlreiche Assoziationen zu: Klerikales, Gemeinsamkeit, Teilen, Vergeben … Und ist damit doch ziemlich passend (nicht nur) für die Weihnachtszeit. Natürlich sind wir nicht die ersten, die das ein wenig individueller interpretiert haben, aber wir sind doch ein wenig stolz, dass es uns gelungen ist, mit der Unterstützung der Münchner Aids-Hilfe e.V., einiges an Vielfalt aus der schwulen Community an unserem Tisch zu versammeln! Das gibt schon einen kleinen Hinweis, wie wir „das Abendmahl“ eigentlich verstehen: Als einen offenen, unendlich langen Tisch, an dem wir alle Menschen willkommen heißen. Einen Tisch, der Menschen zusammenbringt und ihnen einen Ort gibt, miteinander offen und in entspannter Situationen zu reden. Und nicht nur, wenn die niedrigen Temperaturen Einzug halten, sondern auch, wenn sich immer mehr moralische Kälte in unserer Gesellschaft ausbreitet, würden wir uns auch einen solchen vielfältigen „Gesellschaftstisch“ wünschen, an dem wir – befreit von Vorurteilen und Ressentiments – einander begegnen können. Gerade weil dieser „Ort“ viel mehr ein Ereignis ist, hoffen wir, dass unsere Interpretation des Abendmahls Menschen inspiriert, daran teilzuhaben und es noch größer zu machen. So ist dieser Tisch, an dem wir dort sitzen vielleicht vielmehr eine Einladung, wie sie auch unsere Ordensarbeit schaffen soll. Neben den ganzen Gummis, die wir nämlich tagtäglich mit euch teilen, versuchen wir allen queeren Menschen da draußen eines zu sagen: Das ist eure Community und hier seid ihr willkommen!

Die Schwestern der perpetuellen Indulgenz, das sind queere Aktivist_innen, die sich vor allem der Verbreitung von immerwährender Lebensfreude verschrieben haben. Seit Beginn der AIDS-Epidemie in den 1980er Jahren, sind wir auch stark in der Präventionsarbeit engagiert – und das weltweit in verschiedenen Häusern und Abteien. Die Schwestern und Gardisten in der Abtei „Bavaria zur Glückseligkeit des Südens“ arbeiten ehrenamtlich in und mit der LGBTI*Q-Community, verteilen Kondome, sammeln Spenden für die Münchner Aidshilfe e.V. und das sub e.V. und beraten vor Ort zur ganzen Vielfalt queeren Lebens. Mehr zu unserer „Sistory“, anstehenden Terminen, Mitmachmöglichkeiten und den Mitgliedern unseres Hauses gibt es ständig unter **www.spi-muenchen.de zu finden.**

Die Arbeit der Münchner Aids-Hilfe in Zahlen:

Die Münchner Aids-Hilfe e.V. ist seit über 30 Jahren die zentrale Stelle für Selbsthilfe, Prävention, Gesundheitsförderung, Beratung, Rehabilitation und Versorgung im HIV-Bereich in München. Wir sind Ansprechpartnerin für alle Bürgerinnen und Bürger, die Fragen oder Probleme im Zusammenhang mit HIV haben. Die folgenden Zahlen beziehen sich auf das Jahr 2016 und werden im April 2018 für das Jahr 2017 aktualisiert.

4 Menschen mit HIV werden in einer therapeutischen Wohngemeinschaft betreut.

6 unterschiedlich große Seminarräume stehen in unserem Beschäftigungsprojekt Tagungszentrum zum Anmieten für Veranstaltungen zur Verfügung.

7 Menschen leben in der Therapeutischen Wohngemeinschaft in unserem Aids-Hilfe-Haus

54 Menschen werden von uns täglich im Rahmen des Betreuten Wohnens unterstützt

75 Mitarbeiter_innen sind fest angestellt.

77 Menschen haben 2016 an einer Maßnahme für Langzeitarbeitslose, die auf die Rückkehr ins Arbeitsleben vorbereitet werden, teilgenommen. 52 beendeten die Maßnahme und davon haben 12 Menschen eine Stelle auf dem 1. Arbeitsmarkt gefunden, drei wurden mit Ende für eine Qualifizierung empfohlen, einer machte eine Umschulung bei uns, drei fanden einen Minijob, zwei wurden in eine andere Maßnahme (Soziale Hilfen) und zwei ins SGB XII vermittelt.

85 ehrenamtliche Mitarbeiter_innen engagieren sich bei uns.

108 verschiedene Kunden aus sozialen Einrichtungen und Wirtschaftsunternehmen haben 298 Mal einen oder mehrere Seminarräume in unserem Tagungszentrum gemietet und dadurch unser Beschäftigungsprojekt unterstützt.

428 eingetragene Vereinsmitglieder unterstützten die Münchner Aids-Hilfe.

1.100 Menschen informieren sich täglich auf unserer Website über unsere Arbeit und unsere Angebote.

1.312 Menschen sind beim „Run for life“ am 10. September 2017 mitgelaufen.

1.473 Menschen sind mit uns bei facebook befreundet.

2.500 Schüler_Innen wurden bei Präventionsveranstaltungen durch die Beratungsstelle aufgeklärt.

2.500 Ausgaben unseres QUILT-Magazins zum Welt-Aids-Tag stellten die Vielfältigkeit unserer Arbeit dar. Die Exemplare werden an Mitglieder, Spender_innen und Sponsoren verschickt, an Infoständen sowie in der Szene ausgelegt.

3.210 HIV-Tests wurden in unserem Projekt Checkpoint München durchgeführt.

10.201 Ratsuchende wurden durch haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter_innen der Beratungsstelle beraten..

27.073 Spritzen- und Präventionspacks wurden an den fünf Standorten der Präventionsautomaten und in der Beratungsstelle ausgegeben bzw. verkauft.

500.000 Euro im Jahr müssen wir zusätzlich zu den staatlichen und kommunalen Zuschüssen überwiegend durch Spenden aufbringen, um unsere Angebote aufrechterhalten zu können.

www.muenchner-aidshilfe.de

Editorial

QUILT

Gemeinsam gegen Aids: Wir übernehmen Verantwortung. Für uns und für andere.

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Freundinnen und Freunde,

mit HIV kann man heute leben. Mit Diskriminierung nicht. Das ist einmal mehr unsere zentrale Botschaft zum Welt Aids Tag. Denn die gesellschaftliche Entwicklung hinkt den medizinischen Fortschritten immer noch hinterher. Zwar geht es vielen der schätzungsweise 10.000 Menschen mit HIV in Bayern, davon mehr als die Hälfte in München, dank der medizinischen Behandelbarkeit gesundheitlich ganz gut. Trotzdem erleben die meisten immer wieder Diskriminierung und Ausgrenzung auf unterschiedlichsten Ebenen. Unser QUILT-Interview mit Dr. Joram Ronel (S. 8) bestätigt dies einmal mehr in beeindrukkender Form. Ängste vor Menschen mit HIV sind aber unbegründet. Positiv zusammen leben ist leichter als gedacht. Deshalb bleibt es unser Ziel, Vorurteile und Ängste abzubauen. Und wir stärken Positive gegen immer noch bestehende alltägliche Diskriminierungen und Ausgrenzung. Wir wollen, dass sie selbstbewusst, selbstbestimmt und selbstverständlich als Positive in München leben können.

Dazu gehört auch der Zugang zu innovativen Medikamenten, sei es in der Prävention oder Therapie. Dabei beschäftigt uns derzeit die Prä-Expositionsprophylaxe (PrEP) wie kein zweites Thema. Die „Pille davor“, als ein weiteres Instrument der Prävention, ist seit September 2017 in Deutschland zugelassen und mittlerweile auch in München zu günstigem Preis erhältlich. Unsere Beratungsstelle und der Checkpoint haben sich darauf eingestellt und halten engagiert und kompetent alles Wissenswerte zur PrEP bereit.

Zu diesen Fragen, Themen und Aktivitäten, die uns gerade beschäftigen, wollen wir Ihnen zum Welt-Aids-Tag am 1. Dezember mit unserem Magazin QUILT wieder einen aktuellen Einblick geben. Und wir zeigen, was wir mit unseren Präventions-, Beratungs- und Hilfsangeboten in München alles leisten - für Menschen mit und ohne HIV. 2017 ist mit der Trans*Inter*Beratungsstelle ein neues Aufgabenfeld hinzu gekommen, dem wir uns mit Freude und Engagement widmen – ebenso wie den etablierten Projekten wie der Beratungsstelle rosa Alter oder dem Café Regenbogen und dem Tagungszentrum, wo wir langzeitarbeitslosen Menschen wieder Arbeit und Beschäftigung bieten. Nicht zuletzt betreuen wir seit dem Frühjahr 2017 Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen aus der LGBT*I*-Community in ihrem Zuhause.

Dabei können wir immer Unterstützung gebrauchen. Wir lassen niemanden hängen. Viele Menschen brauchen spezielle Hilfsangebote und Dienstleistungen, die nur wir leisten. Aber unsere Arbeit ist nicht umsonst. Trotz öffentlicher Zuschüsse müssen wir jährlich 500.000 Euro selbst zusammenbringen, indem wir einen Teil erwirtschaften, vor allem aber durch Spenden und Benefizveranstaltungen. Informationen darüber, was Sie mit Ihrer Unterstützung ermöglichen, finden Sie nicht nur in diesem QUILT-Magazin, sondern jederzeit aktuell auf Facebook oder unter www.muenchner-aidshilfe.de. Dort können Sie auch bequem und online spenden.

Bedanken möchte ich mich bei allen, die in der Münchner Aids-Hilfe mitarbeiten und diese mitgestalten oder als Gäste im Café Regenbogen, als Mieter im Tagungszentrum, als Fördermitglieder, Spender_innen und Unterstützer_innen unsere Arbeit seit über 30 Jahren möglich machen. Dafür einfach: Herzlichen Dank!

Thomas Niederbühl
Geschäftsführer der Münchner Aids-Hilfe e.V.
thomas.niederbuehl@muenchner-aidshilfe.de

PrEP – Die Pille davor

„Das ist eine ganz große Sache!“

Seit Herbst 2016 ist sie auch in Deutschland zugelassen, die Prä-Expositionsprophylaxe, kurz: PrEP. Vor dem Sex eingenommen, verhindert sie mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Ansteckung mit HIV beim Sex zwischen Männern und gilt als neue und willkommene Präventionsmethode mit einer Schutzwirkung, die mit der eines Kondoms vergleichbar ist. „Individuell ist das eine ganz große Sache“, berichtet Diplom-Psychologe Christopher Knoll, der bei der Münchner Aids-Hilfe zur PrEP berät.

„Für viele ist das eine riesige Befreiung, denn man hat jetzt alle Optionen und muss sich sexuell nicht mehr einschränken.“ In Online-Foren wie der Facebook-Gruppe „Prep jetzt“ berichten User begeistert über ihre Erfahrungen und ihre neu gewonnen Freiheiten. Die Münchner Aids-Hilfe war bundesweit die erste Einrichtung ihrer Art, die den PrEP-Check angeboten hatte. Bis heute gibt es nicht allzu viele Aids-Hilfen, die dieses herausragende Angebot machen.

Dennoch ist der Jubel über diese neue Errungenschaft in Deutschland eher Verhalten. „Wir waren immer ein Safer-Sex-Land“, weiß der Kollege aus der Beratungsstelle, Alois Gerbl. „Die PrEP wirkt auf viele immer noch experimentell. Um von den eingeübten Routinen abzulassen, müssen wohl mehr vertrauensbildende Maßnahmen kommen.“ Beide empfehlen die PreP gerade denjenigen, die Risikokontakte haben. Es sei geradezu ein Kunstfehler, es nicht zu tun, obwohl der Aufwand dafür organisatorisch, medizinisch, finanziell und zeitlich enorm sei. Da gelte es abzuwägen, es gäbe schließlich unaufwändigere Safer Sex-Methoden. Die PrEP böte jedem noch einmal die Chance, seine Safer Sex-Strategie auszuwählen.

„Die Infizierten ab 2020 müssen sich die Frage stellen, warum sie sich nicht damit beschäftigt haben“, meint Christopher Knoll. „Die PrEP ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit, die wir 35 Jahre schmerzlich vermisst haben.“

Die wichtigsten Fragen zur PrEP –aktueller Stand

Was ist die PrEP?

PrEP ist die Abkürzung für „Prä-Expositions-Prophylaxe“, auf Deutsch: Vorsorge vor einem Risiko-Kontakt. HIV-negative Menschen nehmen HIV-Medikamente ein, um sich vor einer Ansteckung mit HIV zu schützen. Umgangssprachlich nennt man sie auch die „Pille davor“. Übrigens: Die PrEP ist nicht zu verwechseln mit der PEP (Postexpositions-prophylaxe), bei der man kurz nach einem HIV-Risiko Medikamente einnimmt, um eine Infektion noch zu verhindern.

Wie funktioniert sie?

Das Mittel der Wahl heißt „Truvada“ und ist ein bekanntes HIV-Medikament. Das hindert das HI-Virus daran, sich in den Körperzellen zu vermehren. Gelangt das Virus in die Zellen von Schleimhäuten und Immunsystem, kann es sich dort nicht verbreiten. So wird eine HIV-Infektion mit derselben Wahrscheinlichkeit verhindert wie sie ein Kondom bietet. Dennoch sollte immer klar sein: Vor anderen sexuell übertragbaren Krankheiten wie Syphilis oder Tripper schützt diese Methode nicht.

Ist sie sicher?

Die Wirkung ist in Studien für Männer, die mit anderen Männern sexuellen Kontakt haben (MSM), erwiesen. Trotzdem gibt es in sehr seltenen Fällen eine geringe Infektionswahrscheinlichkeit, z.B. wenn ein PrEP-Nutzer auf einen unbehandelten Positiven trifft, der ein Truvada-resistentes Virus hat.

Wie nehme ich die PrEP ein?

Wer sich häufig ungeschützten Verkehr hat, nimmt mit der „dauerhaften PrEP“ täglich eine Tablette ein. Die so genannte „anlassbezogene PrEP“ eignet sich für Menschen, die sie beispielsweise vor einer Sexparty nehmen. Man beginnt mit zwei Tabletten am Tag bzw. spätestens zwei Stunden vor dem Sex, nimmt dann eine Tablette täglich und setzt die Einnahme nach dem letzten Sex noch zwei Tage fort.

Gibt es Nebenwirkungen?

Im Allgemeinen wird Truvada gut vertragen. Bei längerer Einnahme kann es aber zu Problemen mit der Niere kommen, weswegen man deren Funktion regelmäßig überprüfen lassen sollte. Für Menschen mit Nierenschaden ist die PrEP nicht zu empfehlen.

Was kostet sie?

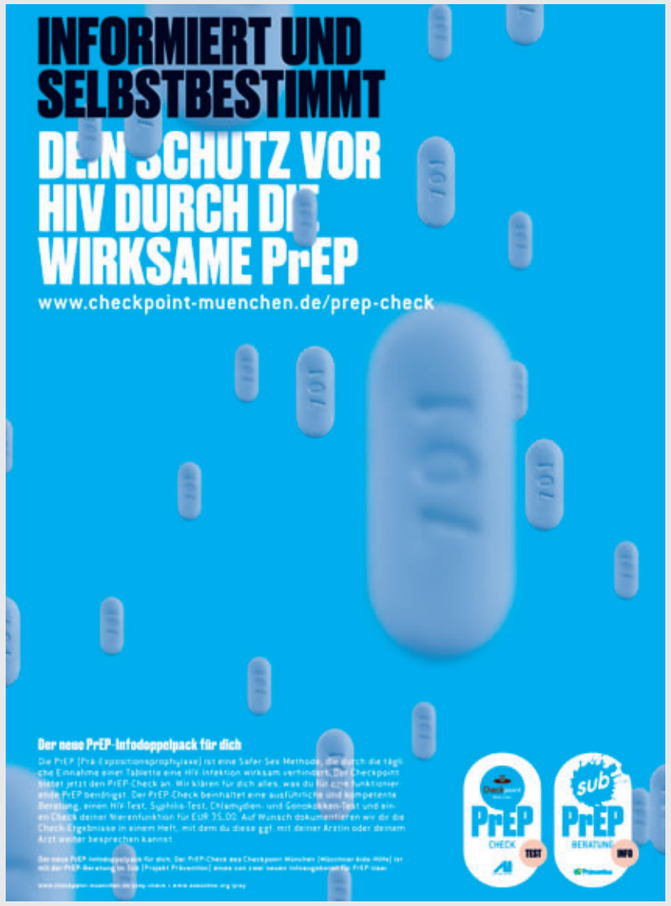
Die reguläre Monatspackung Truvada kosten etwa 820 €. Generika-Hersteller bieten das Präparat, dessenPatentschutz vor kurzem abgelaufen ist, für die Hälfte dieses Preises an. Neu ist, dass es einem Kölner Apotheker in Verhandlungen mit dem Generika-Hersteller Hexal gelang, sein Nachahmerpräparat in einer ausschließlich für die PrEP zugelassenen Form und individuell für jeden Klienten in Blistern verpackt vertreiben zu dürfen – für 50 €. Diese Blister sind nach Vorlage eines entsprechenden Rezepts in ausgewählten Apotheken, auch in München, erhältlich. Die Kasse übernimmt die Kosten allerdings nicht, die PrEP muss grundsätzlich privat bezahlt werden.

PrEP und Frauen

Während die PrEP bei MSM gut funktioniert, ist die Einsatzmöglichkeit bei Frauen schwieriger. Das liegt daran dass sich die Schutzmöglichkeit durch die PrEP bei Frauen langsamer auf- und schneller wieder abbaut. Daher ist ein anlassbezogener Einsatz der PrEP bei Frauen nicht möglich, der Schutz kann nur bei einer dauerhaften Einnahme nach eine Startzeit von mindestens sieben Tagen gewährleistet sein. Auch wenn die PrEP Frauen eine selbstbestimmte Sexualität ohne Abhängigkeit von Männern ermöglichen könnte, sind die Hürden für einen Einsatz höher.

PrEP-Check und Beratung bei der Münchner Aids-Hilfe

Die Einnahme des PrEP-Medikaments als sichere Safer-Sex-Methode erfordert die regelmäßige Überprüfung der Nierenwerte. Zwei Tests sind dafür notwendig: Kreatinintest und Urinstix. Darüberhinaus empfehlen Expert_innen PrEP-Usern einen regelmäßigen Check auf HIV, Syphilis, Chlamydien und Gonokokken alle drei Monate. Der Checkpoint München bietet dazu für PrEP-User jetzt den PrEP-Check und die PrEP-Beratung an – übrigens günstoiger, als du sie beim Hausarzt bekommst. Diese Kombination beinhaltet alles, was du für eine funktionierende PrEP benötigst: Eine ausführliche und kompetente Beratung, einen HIV-Test, Syphilis-Test, Chlamydien- und Gonokokken-Test und einen Check deiner Nierenfunktion – das alles für 35,00 €. Auf Wunsch dokumentieren wir dir die Check-Ergebnisse in einem Heft, mit dem du diese ggf. mit deiner Ärztin oder deinem Arzt weiter besprechen kannst. Unser Angebot ist grundsätzlich anonym und gilt nur für PrEP-User. Auf Wunsch dokumentieren wir die Check-Ergebnisse in einem Heft, mit dem diese gegebenenfalls mit einer Ärztin oder einem Arzt weiter besprechen werden können. Für detaillierte Fragen oder einen individuellen Beratungstermin kontakte uns über **prep@muenchner-aidshilfe.de**



10 Jahre Checkpoint

Ein Vorreiterprojekt feiert Jubiläum

Foto: Bernd Müller

Checkpoint-Mitbegründer Christopher Knoll (li.) mit kooperierenden Schwerpunktärzten Helmut Hartl, Dr. Christoph Spinner und Dr. Nils Postel

Der Checkpoint ist das Beratungs- und Testangebot der Münchner Aids-Hilfe. Im Frühsommer feierte dieses bundesweite Vorzeige- und Vorreiterprojekt sein zehnjähriges Jubiläum. Noch immer steigen die Zahlen seiner Nutzer_innen. Kein Wunder: „Wir bieten die vielleicht professionellste Testung auf HIV und andere sexuell übertragbare Krankheiten an“, so Christopher Knoll, Gründer und Ideengeber des Checkpoint. „Dabei punkten wir vor allem mit unserer individuellen und tief gehenden Beratung.“ Bereits vor 18 Jahren etablierte die Münchner Aids-Hilfe HIV-Tests zusammen mit anderen Einrichtungen der schwulen Szene sowie der Landeshauptstadt München. 2007 machte sich der Checkpoint selbständig. Somit war die Münchner Aids-Hilfe deutschlandweit die erste, die dieses System bereitstellte. Mittlerweile arbeiten sehr viele Aids-Hilfen in Deutschland nach diesem Konzept und haben dessen Qualitätskriterien übernommen.

Die Zukunft des Testens könnte in Heimtests liegen. Noch 2017 soll der Selbsttest, ein einfacher HIV-Schnelltest auch in Deutschland zu haben sein. Er ist technisch durchdacht, unkompliziert erhältlich und für jede_n machbar. Ab 2018 wird im so genannten Home-Sampling-Verfahren neben HIV auch ein Heimtest auf Syphilis, Chlamydien und Gonokokken möglich sein. Die selbst entnommenen Proben kann man mit der Post z.B. an die Münchner Aids-Hilfe schicken, die Ergebnisse werden schon wenige Tage später (auch telefonisch) besprochen. Beide Testarten sind gute Tools für Menschen mit hohem Anonymitätsbedürfnis. „Wir sehen diese Angebote nicht als Konkurrenz, sondern als Weg zu unserem großen Ziel, möglichst viele Menschen zum Testen zu bewegen“, so Christopher Knoll. Das Checkpoint-Jubiläum wurde im Juni mit Kolleg_innen und Ärzt_innen, die diesem Projekt verbunden sind, gefeiert.

Checkpoint München
Montag, Mittwoch und Donnerstag, 17 bis 20 Uhr
Münchner Aids-Hilfe, 1. Stock
089/54 333 666 oder checkpoint@muenchner-aidshilfe.de

Kaleidoskop

Einige Highlights im Jahr der Münchner Aids-Hilfe

Einhorn-Bayern-Ticket
Anlässlich des 20. Jubiläums des Bayern-Tickets gibt die DB Regio Bayern eine auf 20.000 Stück limitierte Sonderedition im Einhorn-Design heraus. Es kostet 51 € und berechtigt fünf Reisende gemeinsam im Nahverkehr (auch U-Bahn, Bus und Tram) durch ganz Bayern zu fahren. 2 € von jedem verkauften Ticket gehen an die Münchner Aids-Hilfe! Erhältlich nur in den DB-Reise- zentren am HBF München und Nürnberg.

Foto: Bernd Müller

11. Aids-Konzert
Zum 11. Mal fand Ende März das Aids-Konzert des Münchener Kammerorchesters (MKO) im Prinzregententheater statt. Obwohl Ideengeber und Chefdirigent Alexander Liebreich inzwischen nicht mehr das MKO leitet, wird er auch künftig dieser Veranstaltung treu bleiben. 2017 kamen stolze 30.55 Euro zusammen. Das nächste Aids-Konzert findet am 12. April 2018 statt – unbedingt vormerken!

Foto: Mark Kamin

Run for Life
Auch der 17. Run for Life, der Benefizlauf zu Gunsten der Münchner Aids-Hilfe, ging am 10. September erfolgreich über die Bühne. 1.312 Teilnehmer_innen waren auf der Strecke über 5,8 oder 10 km unterwegs. Dank der Startgelder und der Unterstützung vieler Sponsoren kann sich die Münchner Aids-Hilfe über einen Erlös von über 40.000 Euro freuen – wir danken allen Läufer_innen und den Helfer_innen! www.runforlife.de

Foto: Marie-Laure Briane

Benefizabend Gärtnerplatztheater
Beim Benefiz-Abend des Gärtnerplatz-theaters zu Gunsten der Münchner Aids-Hilfe sorgte die Semi-Oper „King Arthur“ für ein ausverkauftes Haus, ein begeistertes Publikum und ein fantastisches Spenden-ergebnis von 11.417,20 €. Wir bedanken uns beim Ensemble des Gärtnerplatz-theaters um Intendant Josef E. Köpplinger und Ballettdirektor Karl Alfred Schreiner (Bild Mitte).

Foto: Bernd Müller

Gemeinwohlbilanz
Die Münchner Aids-Hilfe hat sich, gemeinsam mit anderen Mitgliedsorganisationen des PARITÄTISCHEN, auf den Weg gemacht die Bewertung der eigenen Arbeit aus der Perspektive der Gemeinwohlökonomie heraus zu stellen. Im Herbst veröffentlichte sie ihre erste Gemeinwohlbilanz und erzielte ausgesprochen respektable 456 von 1000 Punkten. Für uns ein Ansporn, künftig noch mehr im Sinne des Gemeinwohls zu arbeiten!

Foto: Bernd Müller

Reichtum umverteilen
Das Bündnis München Sozial mit seinen mehr als 60 Mitgliedsorganisationen, zu denen auch die Münchner Aids-Hilfe gehört, lud Mitte September zu einer Protestaktion für eine gerechtere Gesellschaft. Im Innenhof der Münchner Aids-Hilfe forderten wir „Reichtum umverteilen!“ und eine Neuausrichtung der Steuer- und Finanzpolitik zur solidarischen Finanzierung des Gemeinwesens und der Einhaltung sozialstaatlicher Verpflichtungen.

Frischer Wind im Café Regenbogen
Immer samstags ist unser Café Regenbogen als „CR 71“ von 19 bis ca. 2 Uhr eine coole Bar mit Electro-Beats, spezieller Deko und Drinks zu günstigen Preisen. Schaut vorbei zum Vorglühen oder lässigen Abfeiern! Auch montags gibt´s im Café Regenbogen mit dem „Schnitzelabend“ ein neues Special, das schon viele Fans gefunden hat: Verschiedene Schnitzel sind für nur 6,90 € zu haben – haut rein!

Foto: Deutsches Theater

Gruseln für den guten Zweck
Zwei Wochen lang hatten die Darsteller des Musicals „Tanz der Vampire“ gemeinsam mit Mitarbeiter_innen der Münchner Aids-Hilfe nach den Vorstellungen im Dezember 2016 Spenden gesammelt. So kam heuer die großartige Summe von 23.380,76 € zusammen! Werner Steer, Geschäftsführer des Deutschen Theaters, überreichte den Betrag in Form eines Schecks an MüAH-Geschäftsführer Thomas Niederbühl.

Foto: Bernd Müller

Gemeinsam gegen Rechts
Zum Münchner Christopher Street Day (CSD) sowie bei der Kundgebung „Wähle Vielfalt“ vor den Bundestagswahlen setzte die Münchner Aids-Hilfe im Schulterschluss mit zahlreichen weiteren LGBT*I*-Organisationen einmal mehr unübersehbare Zeichen für Vielfalt und gegen rechte Strömungen. Oder mit den Worten eines Redners: „Das Zeitalter der Toleranz ist vorbei. Es wird Zeit für ein Zeitalter der Akzeptanz!“

HIV und Stigma

„Stigmatisierung wird uns noch lange beschäftigen“

Dr. med. Joram Ronel arbeitet an der Klink für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Klinikums Rechts der Isar. Er beschäftigt sich dort unter anderem mit dem Phänomen der Diskriminierung HIV-Positiver. Mit der Deutschen Version der „HIV-Stigma-Skala“ hat er unlängst ein Instrument entwickelt, das in der Beratung und Betreuung positiver Patient_innen für mehr Klarheit und bessere Behandelbarkeit sorgen soll.

Herr Dr. Ronel, das Hauptproblem HIV-Positiver ist nicht mehr ihre Gesundheit, sondern ihre Diskriminierung – würden Sie diesen Satz unterschreiben?

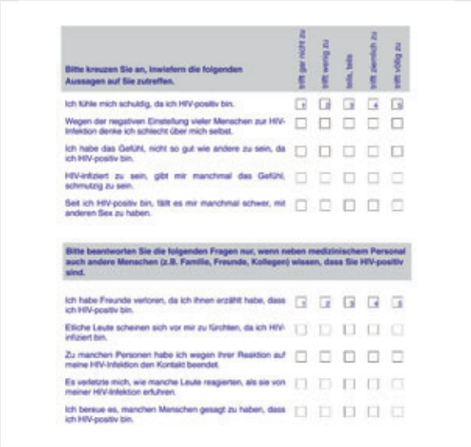
Er ist sicher nicht ganz falsch, man muss aber jeden Fall individuell betrachten. Einerseits blicken wir in der Behandelbarkeit von HIV/Aids auf eine erstaunlich erfolgreiche Entwicklung, die in der Medizingeschichte ziemlich einmalig ist. Andererseits existiert das psychosoziale Phänomen der Stigmatisierung Betroffener, die häufig von außen kommt, oft aber auch internalisiert ist. Diese Stigmatisierung ist für mich eine spannende und sehr zentrale Frage im Umgang mit HIV-Positiven.

Wo erleben HIV-Positive Diskriminierung?

Die kann überall auftreten: Im Alltags- und Berufsleben, im Freundeskreis, in der Familie – und leider auch noch immer im Gesundheitssystem, wo Positive beispielsweise beim Zahnarzt den letzten Termin des Tages bekommen, damit man anschließend alles gründlich desinfizieren kann.

Warum existiert diese Diskriminierung 36 Jahre nach Entdeckung des HI-Virus und zahlreichen Aufklärungskampagnen noch immer?

Nach wie vor ist die HIV-Infektion eine hochaufgeladene Matrix und vereinigt negative Fantasien wie Ablehnung, Ansteckungsgefahr, Schuldzuweisung oder Unbehandelbarkeit mit faszinierenden Merkmalen wie (Homo-) Sexualität, Promiskuität und den Fantasien über subkulturelle Szenen. Dieser



Bitte kreuzen Sie an, inwiefern die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen.	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	teils, teils	trifft ziemlich zu	trifft völlig zu
Ich fühle mich schuldig, da ich HIV-positiv bin.	☐	☐	☐	☐	☐
Wegen der negativen Einstellung vieler Menschen zur HIV-Infektion denke ich schlecht über mich selbst.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe das Gefühl, nicht so gut wie andere zu sein, da ich HIV-positiv bin.	☐	☐	☐	☐	☐
HIV-infiziert zu sein, gibt mir manchmal das Gefühl, schmutzig zu sein.	☐	☐	☐	☐	☐
Seit ich HIV-positiv bin, fällt es mir manchmal schwer, mit anderen Sex zu haben.	☐	☐	☐	☐	☐
Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen nur, wenn neben medizinischem Personal auch andere Menschen (z.B. Familie, Freunde, Kollegen) wissen, dass Sie HIV-positiv sind.					
Ich habe Freunde verloren, da ich ihnen erzählt habe, dass ich HIV-positiv bin.	☐	☐	☐	☐	☐
Etliche Leute scheinen sich vor mir zu fürchten, da ich HIV-infiziert bin.	☐	☐	☐	☐	☐
Zu manchen Personen habe ich wegen ihrer Reaktion auf meine HIV-Infektion den Kontakt beendet.	☐	☐	☐	☐	☐
Es verletzte mich, wie manche Leute reagierten, als sie von meiner HIV-Infektion erfuhren.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bereue es, manchen Menschen gesagt zu haben, dass ich HIV-positiv bin.	☐	☐	☐	☐	☐

Zwiespalt ist der Nährboden der Stigmatisierung. Dieser „Nährboden“, der die HIV-Infektion so prägnant macht, führt dazu, dass sich die soziologische und sozialpsychologische Forschung immer wieder dieser Infektion annimmt um verschiedene Phänomene, wie auch Stigmatisierung, zu untersuchen.

Und wie funktioniert Stigmatisierung?

Nach dem Sozialwissenschaftler Jochen Drewes existieren in unserer Gesellschaft drei Ebenen: Zunächst die der Haltungen, dann die der Äußerungen und schließlich die der Handlungen. Erst letztere kann zu objektivierbarer Diskriminierung führen, obwohl diese in der psychologischen Dynamik natürlich früher beginnt. Auch die Betroffenen selbst erleben Diskriminierung oft auf vergleichbaren Ebenen: Da sind die eigenen Überzeugungen („Ich schäme mich vor mir selbst“ oder „Ich lehne mich ab“), dann gibt es die Äußerungen (Protest/Schweigen) und schließlich die Handlung (Abwehr/Rückzug). Stigmatisierung funktioniert also immer von außen aber auch von innen, was wir als internalisierte Stigmatisierung bezeichnen.

Was macht Stigmatisierung mit den Betroffenen?

Das ist individuell unterschiedlich und kann vom Rückzug aus dem sozialen Leben über psychische Veränderungen wie Depression bis zu körperlichen Problemen wie Bluthochdruck oder gar zum Herzinfarkt führen, wobei die Studienlage da eher schlecht ist. Stigmatisierung ist dabei mit einem Voodoo-Mechanismus vergleichbar. Walter Cannon, ein amerikanischer Stress-Forscher hat eine sehr spannende Fallsammlung dazu bereits in den 1940-er Jahren vorgelegt: Bei indigenen Völkern werden unliebsame Mitglieder oft mit einem Bann belegt. Das Ausrufen dieses Banns reicht oft aus, um das Verhalten aber interessanterweise auch physiologische Regulationsmechanismen der Betreffenden zu ändern, um sie krank zu machen oder gar zu töten. Ähnlich ist es bei der Stigmatisierung, die ja eine Ächtung durch die Gesellschaft bedeutet: Stigma kann Stress verursachen und dadurch enorme Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit haben.

Was kann man tun, um die Mechanismen der Stigmatisierung zu durchbrechen?

Aufklärung und Offenheit kann die Diskriminierung von außen verringern. Schwerer beizukommen ist aber ihrer internalisierten Form: Da mag man in einer Subkultur noch so aufgehoben sein, die Mechanismen der Selbstablehnung und des Selbsthasses verschwinden nicht automatisch. Da müssten tiefgreifende psychische Veränderungen passieren, denn diese Frage berührt bereits frühkindliche Prägungen. Insgesamt ist der Kampf gegen das Stigma also einerseits eine inner-psychische aber ebenso eine politisch-gesellschaftliche Herausforderung, die eine enorme Aufgabe darstellt und mit der wir uns vermutlich noch sehr lange auseinandersetzen müssen.

Vor kurzem haben Sie die erste deutschsprachige HIV-Stigma-Skala herausgebracht – was kann man sich darunter vorstellen?

Das ist ein Fragebogen zum Umgang mit der eigenen Infektion. Dieser Bogen enthält rund 20 Fragen, die durch Ankreuzen beantwortet werden können. Damit wollen wir Stigmatisierung in seinen unterschiedlichen Dimensionen messbar machen, auch um die teilweise inflationäre Nutzung der Begriffe Stigma und Diskriminierung besser zu differenzieren. Denn für die einen ist Diskriminierung ein ganz konkretes Phänomen, andere wurden objektivierbar noch nie diskriminiert, fühlen sich aber dennoch massiv stigmatisiert.

Inwiefern ist dieser Fragebogen nützlich?

Er ist in rund zehn Minuten ausgefüllt und hilft Ärzt_innen oder Berater_innen mit überschaubarem Aufwand ein recht klares Bild davon zu erhalten, ob und inwieweit die Klient_in tatsächlich von Stigmatisierung betroffen ist. Der Fragebogen liefert also praktikable Hinweise – was schon lange ein Wunsch vieler ist, die sich in der psychosozialen HIV-Forschung bewegen. Zum anderen hat er aber auch einen wissenschaftlichen Aspekt: Wenn dieses Phänomen künftig weiter untersucht werden soll, braucht man eine nachvollziehbare und repräsentative Grundlage. Diese Skala liefert sie. Mit ihr können wir zum ersten Mal für den deutschsprachigen Raum auf quantitativ-empirischer Ebene sagen, welche Gruppen besonders betroffen sind und welche Dimension von Stigmatisierung sie erleben.

Man sieht den Betroffenen im Allgemeinen die Infektion nicht mehr an und bald gibt es den Heimtest, der anonym machbar ist. HIV ist also immer weniger sichtbar. Ist Stigma nicht ein Thema, das im Zuge dessen an Bedeutung verlieren muss?

Ich fürchte, nein. Zum einen bleibt das internalisierte Stigma von diesen medizinischen Entwicklungen unberührt. Zum anderen „braucht“ unsere Gesellschaft Bereiche, die sie ablehnen kann, denn Gesellschaft formiert sich nicht nur durch gemeinsame Überzeugungen, sondern auch durch gemeinsame Feindbilder – ein leider auch politisch hochaktuelles Thema. HIV kann als ein solches Feindbild missbraucht werden und funktioniert übrigens auch bei denen, die niemals Menschen mit HIV kennen gelernt haben.

Interview: Bernd Müller | Foto: Christiane Marek

Fachtag für Positive

Aktiv Community gestalten

Ein Fachtag, das kann viel mehr sein, als nur ein Treffen, an dem Wissen übermittelt wird. Dass dieser zu etwas Besonderem wurde, liegt vor allem an den Menschen, die daran teilgenommen haben: Unter dem Thema „Expert_innen im Erleben“ haben sich im Oktober 2017 HIV-positive Menschen unterschiedlicher Herkunft und Kultur, mit längeren oder kürzeren HIV-Biographien und mit diversesten sozialen Backgrounds in der Münchner Aids-Hilfe getroffen. Sie hatten vor allem das gemeinsame Ziel, eine aktive positive Community zu gestalten. Dazu gab es natürlich auch entsprechenden Input, beipsielsweise von Isabell Kluge von der Antidiskriminierungs-stelle des Bundes oder von Sabine Wenng von der Koordinierungsstelle für Wohnen im Alter. Ein ganz großer Erfolg ist es aber, dass im abschließenden Plenum der Tenor herrschte, dass auch community-interne Grenzen abgebaut werden müssten, dass Menschen mit oder ohne Migrationshintergrund von den Erfahrungen der jeweiligen anderen lernen können und das auch wollen. Und deshalb planen wir nun gemeinsam mit der Community den nächsten Fachtag für positive Menschen für das 1. Halbjahr 2018. Und sowohl in der Vorbereitung darauf, als auch während dieser Zeit werden wir ein stärkeres Miteinander forcieren und Menschen gemeinsam an einen Tisch bringen – damit wir die positive Community gemeinsam gestalten können!

Nico Erhardt, Koordinator Fachbereich „Positiv Leben“
nico.erhardt@muencher-aidshilfe.de

Foto: privat

Dr. med. Ramona Pauli, Isarpraxis München

Neue Medikamente 2017

Bei der Hepatitis C hat sich ein medizinischer Traum erfüllt: Wir können wirklich nahezu jeden Patienten heilen und das ohne Nebenwirkungen innerhalb von 8 oder 12 Wochen. Die 2017 zugelassenen Medikamente Maviret und Vosevi decken das ganze Spektrum der chronischen Hepatitis C ab. Ein letzter Wunsch ist allerdings noch offen: Die Behandlung der akuten Hepatitis C! Das Risiko einer neuen Hepatitis C-Infektion sowie einer erneuten Infektion nach erfolgreicher Behandlung ist bei HIV-positiven schwulen Männern höher als bei allen anderen Gruppen. Nur die frühzeitige Therapie kann die Weitergabe des Virus verhindern. Aber leider sind die Hepatitis C- Medikamente nur zur Behandlung der chronischen Erkrankung zugelassen. Konkret heißt das, man muss sechs Monate warten bis die Infektion als chronisch bezeichnet wird. Erst dann kann man das Medikament auf Kassenkosten verschreiben. Selbst zahlen ist keine Alternative - auch wenn die Medikamente heute deutlich günstiger sind (Konkurrenz belebt halt das Geschäft), diesen Preis kann weder Patient_in noch Ärzt_in selbst bezahlen.

Im HIV-Bereich ging es bei der Heilung 2017 nicht wirklich vorwärts. Dafür gibt es interessante neue Medikamente und Trends bei der Behandlung. Das Medikament Isentress steht jetzt zur einmal täglichen Gabe zu Verfügung sowie das erste Eintabletten-Regime mit einem geboosterten Proteasehemmer (Symtuza). Und eine ganze Reihe weiterer Neuerungen stehen vor der Tür. Besonders spannend sind hier die sogenannten „dualen Regime". Diese bestehen nur aus zwei Substanzen, nicht wie bisher aus drei und mehr. Man erhofft sich bei gleicher Wirksamkeit weniger Nebenwirkungen. Die Studien zu dieser Strategie sind vielversprechend sowohl als Wechsel von einer gut laufenden Behandlung sowie zur Ersttherapie. Eines dieser Regime wird auch als langwirksame Injektion möglicherweise schon nächstes Jahr zur Verfügung stehen: Tivicay und Edurant alle vier Wochen je eine Spritze in den Pomuskel. Das ist nicht ganz schmerzfrei und erfordert auch häufigere Arztbesuche, doch dazwischen muss man nicht mehr an Tabletten und HIV denken. Die Studien-Patienten jedenfalls waren begeistert. Die sogenannte Monotherapie kann man dagegen zu den Akten legen: Dolutegravir (Tivicay) sollte nicht allein eingenommen werden. Hier besteht das Risiko eines Therapieversagens mit Resistenzentwicklung.

Foto: privat

Dr. Anja Meurer, Zentrum für innere Medizin und Infektiologie

Frisch infiziert – und jetzt?

Der Schock sitzt noch in den Gliedern – positiver HIV-Test! Was bedeutet das für mein Leben und was muss ich jetzt tun? Nicht alle wissen, dass mit den heute verfügbaren Medikamenten nicht nur die Lebenserwartung ähnlich der von Nicht-Infizierten ist, sondern auch die Ansteckung von Sex-Partnern verhindert werden kann. Das sind doch schon mal sehr gute Nachrichten.

Wen muss ich informieren?
Eigentlich niemanden. Du musst es weder deinem Arbeitgeber mitteilen, noch deinen Ärzten (z.B. Zahnarzt), wobei letzteres natürlich sinnvoll ist. Ein Arzt unterliegt immer der Schweigepflicht, das bedeutet, dass er anderen weder sagen darf, dass du in Behandlung bist, noch warum. Sex-Partner sollten informiert werden, damit sie sich ebenfalls testen lassen. Wir gehen davon aus, dass das Virus oft von Menschen weitergegeben wird, die nicht wissen, dass sie infiziert sind. Und wenn du jemand neuen kennenlernst, ist es ebenfalls besser, es gleich zu sagen. Man weiß ja nie, ob nicht doch mehr daraus wird. Beim Umgang mit der Erkrankung hilft es natürlich oft, wenn man darüber spricht, entweder mit Freunden oder auch mit Beratern der verschiedenen Beratungsstellen.

Soll ich zu einem spezialisierten Arzt/Ärztin?
Unbedingt. Der rasante Fortschritt bei der Behandlung der HIV-Infektion macht es notwendig, dass sich Ärzte regelmäßig fortbilden. Da bist du gut aufgehoben mit allem, was Diagnostik und Therapie, Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen betrifft. Du findest einen solchen Spezialisten/in über die Beratungsstellen, auf www.HIV&more.de und www.dagnae.de und natürlich auch auf der Website der Münchner Aids-Hilfe.

Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun?
• HIV-Therapie nehmen
Die Ergebnisse von Untersuchungen an vielen Infizierten deuten darauf hin, dass du besser bald mit einer Behandlung beginnst, unabhängig von der Helferzellzahl. Damit erhältst du dein Immunsystem und auch das Krebsrisiko sinkt im Vergleich zu einem späteren Beginn.
Und du bist nicht mehr ansteckend – ein schönes Gefühl. In der Regel nimmst du eine Tablette am Tag ein. Die Nebenwirkungen sind meist gering und vorübergehend und schränken die Lebensqualität nicht ein. Sehr wichtig und nicht ganz einfach ist es, die Tabletten regelmäßig einzunehmen, z.B. mit einer Dosette oder Handyalarm.

• Aufhören zu rauchen
Mittlerweile sterben deutlich mehr HIV-Infizierte an den Folgen des Nikotinkonsums als an AIDS. Nach der Einnahme von HIV-Medikamenten ist das also die wirksamste Maßnahme, gesund zu bleiben.

• Was ist mit Sport?
Egal ob HIV-positiv oder nicht: Sport und Bewegung ist gut für dich. Fahrradfahren zur Arbeit statt Auto oder U-Bahn, Treppe statt Lift- vor allem die wiederkehrende tägliche Bewegung ist gut für Herz und Kreislauf und wirkt antidepressiv.

• Muss ich meine Ernährung umstellen?
Im Prinzip nein – mit Ernährung kann man HIV nicht behandeln. Wie beim Sport gilt für dich dasselbe wie für alle anderen: viel Obst, Gemüse und Nüsse, weniger Kohlehydrate, noch weniger Fleisch, Alkohol und Süßkram. Am besten sind selbst zubereitete Mahlzeiten, denn sie enthalten weniger Fett, Zucker und Salz sowie Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel oder Farbstoffe.

Es ist gut, wenn du dich selbst informierst und gut Bescheid weißt über deine Infektion. Du kannst dich im Internet belesen, solltest aber darauf achten, dass die Beiträge aktuell sind. Es gibt eine Vielzahl guter Seiten. Erkundige dich dazu bei deinem Arzt oder einer Beratungsstelle. Natürlich kannst du auch selbst aktiv werden und Ideen einbringen, wie Betreuung und Prävention verbessert werden können!

Foto: privat

Dr. Ulrich Kastenbauer,
HIV-Schwerpunktarzt und Infektiologe

PrEP als Werkzeug der Verantwortung

2017 und PrEP, das scheint schon beinahe synonym zu sein im Lager der HIV-Behandler. Ich will auch gar nicht lang über die Daten, die die schützende Wirkung belegen, über die Fortschritte in Hinsicht auf die Zugänglichkeit und den Preis oder die Zukunft der PrEP schreiben. Mich hat in diesem Jahr die Erfahrung mit einem PrEP-Klienten besonders beeindruckt, und davon möchte ich erzählen.
Ursprünglich kam er, ein schwuler Mann, in meine Praxis wegen einer HIV-Postexpositionsprophylaxe (PEP). Dann berichtete er über den aktuellen Risikokontakt, und dass das nicht sein erstes Mal ohne Kondom gewesen war. Er wirkte bedrückt, besorgt. Ich denke, er schämte sich auch. Eigentlich würde er sich doch schützen wollen, und seinen festen Partner auch. Doch dann kämen einfach immer wieder Momente, in denen er quasi die Kontrolle verliere, Sex ohne Kondom habe, seltsamerweise auch mit Männern, die er gar nicht so attraktiv fände. Danach fühle er sich schlecht, besorgt, voll Scham. Eine Psychotherapie mache er bereits, auch aus anderen Gründen.
Nach Abschluss der PEP sprachen wir auch über die PrEP. Davon hatte er schon gehört, ja klar. Aber für sich selbst hatte er sie irgendwie noch gar nicht in Betracht gezogen. Wir vereinbarten, dass es einen Versuch wert wäre. Regelmäßig auf HIV und andere STI getestet zu werden fanden wir einen guten „Nebeneffekt". Und irgendwie sagte ihm auch die Vorstellung zu, sich so mehr „um sich selbst zu kümmern", mehr Verantwortung für sich zu übernehmen.
Als er zum ersten Termin nach Beginn der PrEP kam, spürte ich, dass sich wirklich etwas verändert hatte. Und so berichtete er es auch. Momente, in denen er ohne Kontrolle quasi wahllos Sex ohne Kondom hatte, gehören seitdem der Vergangenheit an. Das Kondom ist weiterhin ein Teil seiner Präventionsstrategie, aber er kann es auch weglassen, ohne sich danach schlecht zu fühlen. Und überraschenderweise, auch für ihn selbst, suche er sich seine Sexpartner seitdem viel bewusster aus.
Das hat mir eines klar gemacht: Die PrEP ist mehr als ein weiterer Weg, sich vor einer HIV-Infektion schützen. Sie ist auch ein Werkzeug, um wieder Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. Nicht für jeden, aber für diesen Mann auf jeden Fall.
PS: Der beschriebene Klient wurde von mir natürlich um Erlaubnis gebeten, anonym von ihm zu berichten. Er hat sie mir erteilt.

Neues von HIV 2017
Auch 2017 gab es in der Behandlung von HIV weitere Fortschritte. Nachdem im letzten Jahr das Motto „aus alt mach neu" galt (Tenofovir TAF wurde als neue Formulierung des alten Tenofovirs angeboten), könnte sich 2017 als Jahr des Durchbruchs der dualen Therapie erweisen. Eine dieser neuen Zweifachtherapien (Cabotegravir und Rilpivirine) wird mit lang wirksamen Depotspritzen entwickelt. Leider hat sich der Zeitraum zwischen den Spritzen auf vier Wochen verkürzt. Aber auch als monatliche Depotspritze ist diese Zweifachtherapie eine Option für manche Patienten. Auch mit Tivicay und

Foto: Bernd Müller

Helmut Hartl, HIV-Schwerpunktarzt und Dermatologe

Edurant als Tabletten, fast die gleichen Substanzen wie in den Spritzen, konnte in den Studien mit diesen zwei Pillen der Therapieerfolg aufrecht erhalten werden. Und eine gemeinsame Formulierung in einer Tablette (STR) ist fest geplant. Und noch eine Zweierkombination ist in mehreren Studien erfolgreich: Tivicay und 3TC. In den Studien Gemini und Paddle zeigte sich mit diesen zwei Substanzen sowohl bei Menschen die eine Therapie beginnen, als auch bei Umstellungen ein Therapieerfolg. Gute Nachrichten gab es auch im Bereich Therapie als Prävention. Wie wir nun seit 2008 wissen, können Menschen mit einer gut funktionierenden HIV-Therapie (Viruslast länger als sechs Monate unter der Nachweisgrenze) ihre Partnerinnen und Partner nicht mehr infizieren. Eine weitere Untersuchung in diesem Bereich, die „PARTNER" Studie, zeigt eindringlich den Erfolg dieses Konzeptes. In dieser Studie wurden die Daten von 340 schwulen und 548 Heteropaaren ausgewertet. Ein Partner war jeweils positiv und unter der HIV-Nachweisgrenze von 200 Kopien/ml (dieser Wert ist bei amerikanischen Studien häufig). Im Verlauf von mehreren Jahren kam es bei circa 60.000 kondomlosen Sexualakten zu keiner Übertragung von HIV auf den negativen Partner, egal ob Anal-, Oral-, Vaginal- oder gar kein Verkehr. Bei der „PARTNER" Studie kam es bisher insgesamt zu elf HIV Infektionen, die aber, mittels HIV-Genuntersuchungen gesichert, alle außerhalb der eigentlichen Partnerschaft erworben wurden.

Termine

Trans*Inter* Beratungsstelle

www.trans-inter-beratungsstelle.de

Unsere regelmäßigen Gruppenangebote für Menschen mit HIV

Freizeitgruppe
Gemeinsame Ausflüge, Wanderungen, Theaterbesuche, gesellige Abende und mehr. Aktuelles Monatsprogramm bitte erfragen bei Andrea Brunner +49 (0) 89 54 333-0
freizeitgruppe@muenchner-aidshilfe.de

Kochgruppe „LOGIsch g´sund"
Kochgruppe für HIV-Positive und Partner, in der gesund, lecker und preiswert, neue Lieblingsrezepte nach der LOGI-Methode (= Low Glycemic Index). Jeden 1. Freitag, 18:30 Uhr in der Küche der Münchner Aids-Hilfe/2. Stock.

Heterotreff
Stammtisch für positive Männer und Frauen jeden 4. Mittwoch und jeden 2. Freitag im Monat, 19:30 Uhr im Café Regenbogen der Münchner Aids-Hilfe. Information und Anmeldung:
Christopher Knoll, +49 (0) 89 54 333-0
christopher.knoll@muenchner-aidshilfe.de

Positiver Stammtisch
Jeden Dienstag ab 19:30 Uhr im Café Regenbogen der Münchner Aids-Hilfe. Informationen: Beratungsstelle +49 (0) 89 9 54 333-0; beratungsstelle@muenchner-aidshilfe.de

PlusPol
Treff für junge Positive, 1-2 Mal im Monat immer samstags im LesBiSchwulen Jugendzentrum diversity, Blumenstr. 11,
Kontakt: stefan.gartner@diversity-muenchen.de

SpielCafé
Spielenachmittag im Bistro der Münchner Aids-Hilfe/1. Stock. Wir spielen jeden Samstag 15 Uhr bei Kaffee und Kuchen.
Kontakt: +49 (0) 89 54 333 – 116
johanna.schneider@muenchner-aidshilfe.de

Regelmäßige Sport- und Entspannungsangebote

Sivananda Yoga
Jeden Dienstag von 19 bis 20:30 Uhr
im 2. Stock der Münchner Aids-Hilfe. Anmeldung erforderlich.

Iyengar Yoga
Jeden Mittwoch von 19 bis 20:30 Uhr
im 2. Stock der Münchner Aids-Hilfe. Anmeldung erforderlich.

Sport für Anfänger_innen, sanfte Gymnastik
Jeden Donnerstag von 19 bis 20 Uhr
im Max-Planck-Institut, Kraepelinstr. 10,
anschließend Schwimmen bei 27° C Wassertemperatur möglich.

Sport für Fortgeschrittene, Gymnastik, Kondition
Jeden Donnerstag von 20 bis 21 Uhr
im Max-Planck-Institut, Kraepelinstr. 10,
anschließend Schwimmen bei 27° C Wassertemperatur möglich.

Informationen zu allen Sportangeboten:
Jutta Klein, +49 (0) 89 54333-0 oder
beratungsstelle@muenchner-aidshilfe.de

LGBT-Senior_innen

QUILT

Selbstbestimmt Leben im Alter

Die Stadt München nimmt LGBT-Senior_innen als Zielgruppe ernst. So wurden zuletzt einzelne Häuser der Münchenstift GmbH zu Pilotprojekten, in denen lesbische, schwule und trans* Menschen ihren Lebensabend künftig offen und bedarfsgerecht verbringen sollen. Auch bei diesem Projekt dabei: Die Beratungsstelle „rosa Alter" der Münchner Aids-Hilfe, die seit vielen Jahren LGBT-Senior_innen berät und unterstützt.

Menschen im Alter besonders betreffen: Es geht um Gesundheit und Krankheit, Einsamkeit und Vernetzung, Hilfe in Lebenskrisen und dem Verlust des/der Partner_in, Vermittlung von Ärzt_innen, natürlich um Geld, Erbschaft und praktische Unterstützung im Alltag. Diese Angebote kommen nicht von ungefähr: „Gerade in der älteren Generation ist die Angst vor Diskriminierung auch aufgrund der Erlebnisse der eigenen Biografien sehr lebendig", weiß Stefanie

Foto: Bernd Müller

Seit 2008 existiert „rosa Alter" und hat sich in dieser Zeit vom Modellprojekt zur anerkannten Fachberatungsstelle entwickelt. Kein Wunder, dass sie auch im städtischen Projekt „VielfALT – Öffnung der vollstationären Pflege für Lesben, Schwule und Transgender" eine Rolle spielt: Dort organisiert sie Fortbildungen für die Pflegefachkräfte und berät alle Ebenen zu den Bedarfen queeren Lebens im Alter. Seit fast zehn Jahren arbeitet rosa Alter unter dem Dach der Münchner Aids-Hilfe und hat sich in dieser Zeit einen Namen gemacht. „Wir verstehen uns als die Beratungs- und Vernetzungsstelle für LGBT-Seniorinnen und Senioren in München", so Peter Priller, der von Anfang an dabei ist. Für ihn und seine Kolleg_innen stehen Kontakte zu den Angeboten der Altenhilfe sowie zur ambulanten und stationären Versorgung ganz oben auf der Liste. Dabei geht es nicht nur um den Aufbau eines individuellen Versorgungsnetzwerks für die Senior_innen, es geht auch um die politische Vernetzung in der LGBT-Szene und der Altenhilfe. Die Generation 50+ soll im Stadtleben besser mitgedacht und deren Bedürfnisse stärker berücksichtigt werden.

Für sie hat rosa Alter so einiges im Angebot. Hier gibt es Beratungsgespräche, auf Wunsch auch Hausbesuche, in denen alle Themen zur Sprache kommen, die lesbische, schwule oder trans* Vogel, die bei rosa Alter den lesbischen Bereich betreut. Daher nimmt gerade diese Klientel eine auf sie zugeschnittene und mit Personal aus der Community besetzte Beratungsstelle gerne an. Außerdem treffen sich mit Freizeitgruppen wie dem „Lesbensalon" auch Selbsthilfegruppen unter dem Dach von rosa Alter.

Zum 10-jährigen Jubiläum 2018 soll vor allem der trans* Bereich stärker ins Blickfeld rücken: „Dieses Thema kommt in der Wahrnehmung noch zu kurz", so Sebastian Menzel, der sich bei rosa Alter um diese Klientel kümmert.

Übrigens: Für das Projekt „Nachbarschaftshilfe unterm Regenbogen" sucht rosa Alter ehrenamtliche Helfer_innen, die ältere LGBT bei der Bewältigung ihres Alltags unterstützen. Das Team freut sich über engagierte Interessent_innen, die selbstverständlich vorab geschult und währenddessen begleitet werden.

rosa Alter – Beratungs- und Vernetzungsstelle
Lindwurmstr. 71 (Mittelbau), 80337 München
Tel. +49 (0) 89 54 333 – 119, – 120, – 124 oder
info@rosa-alter.de
www.rosa-alter.de

Trans*Inter*Beratungsstelle

„Wir bewegen etwas in dieser Stadt“

*Im Februar 2017 stellte die Münchner Aids-Hilfe ihr neuestes Projekt vor. In der städtisch geförderten Trans*Inter*Beratungsstelle finden trans* und inter* Menschen sowie deren Angehörige und Freund_innen Beratung und Unterstützung. Wir sprachen mit dem Team der Beratungsstelle über ihre Erfahrungen der ersten sechs Monate.*

Mal leger in die Runde gefragt: Wie ist die Stimmung ein gutes halbes Jahr nach der Eröffnung?

Ich denke, wir sind alle sehr zufrieden. Wir haben engagierte Mitarbeiter_innen, es gibt jede Menge zu tun und die Arbeit macht uns allen viel Spaß. Man spürt, dass wir alle in einem Bereich arbeiten, der uns unheimlich am Herzen liegt. Auch das macht das Klima in diesen Räumen aus.

Robin, du warst Mitarbeiter_in der ersten Stunde und geraume Zeit allein auf weiter Flur: Wie hat sich das angefühlt?

Ich hatte mich nie so ganz allein gefühlt, denn ich stand im engen Austausch mit anderen Fachkräften. Der Aufbau einer solchen Beratungsstelle ist außerdem viel Arbeit, da sind Termine dicht gedrängt. So verging die Zeit, bis der Rest des Teams komplett war, sehr schnell. Jetzt, da die Trans*Inter*Beratungsstelle besetzt ist, freue ich mich zum einen über den tollen fachlichen Austausch, zum anderen darüber, dass ich etwas entlastet bin und so neue Energien für andere Projekte freisetzen kann.

Ich bin froh, dass wir so eine super Besetzung des Teams erreicht haben.

Robin war ja bereits von meiner Vorgängerin eingestellt worden. Wir wollten in dieser Beratungsstelle immer Personen mit Peer-Bezug, also mit Erfahrung in den jeweiligen Communitys, haben. Außerdem am liebsten Menschen, die aus München kommen. Aus unserer Sicht haben wir mit Andrea, Vincent und Robin die Idealbesetzung gefunden. Es hatten sich tolle Leute bei uns beworben und jetzt sind sie im Team!

Was sind die inhaltlichen Schwerpunkte der ersten Monate gewesen?

An erster Stelle stand der Aufbau des Teams, die Vernetzung innerhalb der städtisch und staatlich geförderten Institutionen sowie der vorhandenen Selbsthilfe-Strukturen. Dann natürlich ging es ran an die Klient_innen-Arbeit: Wir mussten Bedarfe kennen lernen und Systeme, die sich mit trans* und inter* noch nie oder nur wenig beschäftigt hatten, für deren Belange sensibilisieren. Schließlich war und ist uns Öffentlichkeitsarbeit ein großes Anliegen, denn wir wollen unser Angebot möglichst bekannt machen. Mittlerweile haben wir die Beratungsstelle geformt, ihr ein Profil gegeben und sind überzeugt, einen Ort geschaffen zu haben, der für trans* und inter* Menschen aber auch für deren Freund_innen, Angehörige und Interessierte einen geeigneten Raum bietet.

Wie wird die Beratungsstelle von den Betroffenen angenommen?

Die Sorge, es könnten keine Besucher_innen kommen, hatten wir nie – sie hätte sich auch als unbegründet erwiesen. Bisher haben wir ein sehr positives Feedback, die Menschen fühlen sich bei uns gut aufgehoben. Es geht in den meisten Fällen ja um mehr als einen Arbeitsauftrag: Unsere Klient_innen suchen neben konkreter Hilfe auch psychologische Unterstützung und Anerkennung. Manche kommen, weil sie einfach nur reden wollen und Ansprache suchen. Zu uns kommen auch Menschen, die zum ersten Mal über sich sprechen. Wir bieten ihnen dafür einen sicheren Raum. Die Trans*Inter*Beratungs-stelle als offizielle Einrichtung mit städtischem Auftrag hat vielleicht auch einen anderen Stellenwert. Kurz: Die Menschen schenken uns ihr Vertrauen – und das nehmen wir als Kompliment und wissen es sehr zu schätzen.

... und seitens der Fachstellen?

Auch hier erfahren wir gerade in den Einrichtungen der LGBTI-Community große Akzeptanz, trotz unserer noch jungen Geschichte. Wir machen auch bei zahlreichen Aktionen mit und sind bei Fachtagen, Straßenfesten und anderen Aktionen präsent für unsere Zielgruppe. Wir sind dabei uns zu etablieren und hoffen, zusammen mit anderen, etwas zu bewegen. Wir merken, dass wir uns etablieren und schon jetzt etwas in dieser Stadt bewegen.

Mit welchen Themen kommen die Menschen in die Beratungsstelle?

Eine der wichtigsten Fragen lautet wohl: „Wer bin ich?“ Diese Identitätsfragen sind hoch sensibel und auch wir können sie oft nicht beantworten. Aber wir reflektieren und sprechen mit den Menschen und helfen so, eine Antwort zu finden. Dann gibt es viel Redebedarf über Diskriminierungserfahrungen und medizinische sowie rechtliche Fragen. Ein großes Thema gerade in München ist auch die Wohnungslosigkeit.

Warum ist Wohnen in der trans*inter*-Community ein besonderes Thema?

Die Mietpreise in München sind ja ein grundsätzliches Problem. Bei trans* Personen kommt hinzu, dass viele Einrichtungen der Wohnungshilfe nicht auf deren Situation ausgerichtet sind. Trans* Menschen werden von Vermietern gekündigt und haben es bei der Wohnungssuche schwer. Auch hier greift unsere Arbeit: Wir versuchen zu helfen und Menschen dabei zu unterstützen, zu ihrem Recht zu kommen. Wir freuen uns jedenfalls, bereits Wohnungen für trans* Menschen vermittelt zu haben – übrigens auch in der Wohngemeinschaft im Haus der Münchner Aids-Hilfe.

Was sind die künftigen Aufgaben der Trans*Inter*Beratungsstelle?

Wir werden die Schwerpunkte, die wir bereits benannt haben, intensivieren. Dazu gehört auch die Arbeit mit trans* und inter* Geflüchteten, Eltern und Jugendlichen. Außerdem bieten wir ab 2018 Fortbildungen an, was für uns ein ganz wichtiges Anliegen ist: Viele Hilfesysteme wissen gar nicht, wie sie mit unserer Klientel umgehen sollen. Aber: Wir stoßen jetzt schon an unsere Kapazitätsgrenzen und wünschen uns, mehr tun zu können, müssen aber momentan Prioritäten setzen. Wir brauchen eine personelle Ausweitung, das wird bereits sechs Monate nach unserer Eröffnung klar. Egal, ob das in absehbarer Zeit gelingt oder nicht: Wir haben viel vor und freuen uns darauf!

Die TIB stellt sich vor

Im Februar 2017 haben wir unsere Arbeit aufgenommen, Mitte Mai wurden de Räumlichkeiten offiziell eingeweiht: Die Trans*Inter*Beratungsstelle der Münchner Aids-Hilfe ist gleichermaßen für trans* und inter* Menschen sowie deren Angehörige und Freund_innen da. Wir verstehen die Unterschiede der beiden Themen, kennen aber auch deren Gemeinsamkeiten wie Tabuisierung, mangelnde gesellschaftliche Akzeptanz, den Wunsch nach Aufklärung und vieles mehr. In unserer Beratungsstelle findest du einen Ort, an dem deine Themen in Ruhe angesprochen und für dich passende Lösungsansätze entwickelt werden. Wir bieten dir einen Schutzraum, in dem du sicher sein kannst, dass deine Selbstbezeichnung, Geschlechtsidentität und Körperlichkeit nicht hinterfragt werden und dir mit Anerkennung und Respekt begegnet wird. Ebenso gern haben wir ein offenes Ohr für Verwandte, Freundinnen und Freunde, die ihre Anliegen mit uns besprechen möchten.
Als Trans*Inter*Beratungsstelle bieten wir auch selbst Veranstaltungen an, treten in der Öffentlichkeit auf und setzen uns für die Belange von trans* und inter* Menschen ein. Dabei ist es uns wichtig, aktuelles Wissen zu vermitteln, Akzeptanz zu fördern und als Multiplikator_innen für Trans*- und Inter*-Themen zu fungieren.
Es gibt in unseren Augen nicht den einen richtigen Weg, sondern nur den für DICH richtigen Weg. Wir wollen dich gerne darin unterstützen, ihn zu gehen.
Trans*Inter*Beratungsstelle
Lindwurmstr. 71 (Mittelbau)
80337 München
Tel. +49 89 54333-130 oder
info@trans-inter-beratungsstelle.de
Sprechzeiten: Mo 13–15, Die 17–19,
Mi 10–12 und Do 13–15 Uhr
www.trans-inter-beratungsstelle.de

Wir sind auch bei Facebook:
TransInterBeratungsstelle

Geschlechtsneutrale Toiletten
Ein politisches Signal im scheinbar Kleinen

Die Münchner Aids-Hilfe stellt sich auch mit scheinbar kleinen Maßnahmen auf trans* und inter* Personen ein. So wurden dort alle Toiletten mit geschlechtsneutralen Piktogrammen versehen. Im ganzen Haus gibt es keine Herren- oder Damen-Toiletten mehr, sondern nur noch „WCs für alle“. Die Diskussion um geschlechtsneutrale Toiletten hat andernorts hohe Wellen geschlagen. In der Münchner Aids-Hilfe ist man sich aber einig: Zweigeschlechtlich getrennte Toiletten stellen für trans* und inter* Menschen eine konkrete Barriere dar. Das wiederum führt häufig zu Anfeindungen ihnen gegenüber, weil sie die vermeintlich „falsche“ Toilette benutzen. Daher versteht die Münchner Aids-Hilfe diese Piktogramme nicht nur als konkrete Hilfe für trans* und inter* Menschen, sondern auch als politisches Statement. „Für viele unserer Gäste wird das eine Herausforderung sein“, so Michéle Lutzenberger, Leiterin des Café Regenbogen. Doch ihr, wie allen Mitarbeiter_innen im Haus, ist klar: Wenn Akzeptanz von trans* und inter*

Menschen kein bloßes Lippenbekenntnis sein soll, dann sind solche Maßnahmen ein notwendiges Symbol. „Und wenn man es den Leuten hundert Mal erklären muss, dann erklären wir es halt hundert Mal!“

Betreutes Wohnen

Jetzt auch für LGBT*I*

Schon seit vielen Jahren bietet die Münchner Aids-Hilfe Betreutes Wohnen in unterschiedlichen Formen an – und sie reagiert auf sich verändernde Bedarfe. Daher hat der Bereich Wohnen und Betreuung im Jahr 2017 sein Spektrum erweitert und bietet den Service auch für Lesben, Schwule, Bi, trans und inter* Menschen (LGBT*I*) an. Wir sprachen mit Bereichsleiter Christian Seidenspinner-Freund (Bild rechts) über diese Öffnung.*

Foto: privat

Foto: Susie Knoll

Was muss man sich unter dem Bereich Wohnen und Betreuung generell vorstellen?

Unser Betreutes Wohnen gibt es seit 2003 und umfasst heute zwei Wohngemeinschaften, zwei Appartements sowie einen ambulanten Service für zuletzt 37 Positive, die wir im eigenen Wohnraum unterstützen. Alle Angebote galten bis Anfang 2017 ausschließlich für Menschen mit HIV, die vor besonderen psychischen Herausforderungen standen oder in ihrer Mobilität eingeschränkt waren.

Warum ist dieses Angebot auch für die LGBT*I*-Community geöffnet worden?

Für uns ein ganz logischer Schritt. Wir haben uns schon vorher neuen Zielgruppen geöffnet, beispielsweise mit dem Wohnprojekt „Rosa Alternative“ für schwule Senioren, bei der ein positives Testergebnis keine Voraussetzung für die Aufnahme mehr ist. Auch die Beratungsstelle „rosa Alter“ oder die Trans*Inter*Beratungsstelle, die sich ja beide unter dem Dach der Münchner Aids-Hilfe befinden, stehen ja Menschen offen, die mit HIV nichts zu tun haben müssen.

Welche Angebote werden dieser Klientel gemacht?

Die Angebote richten sich nach den persönlichen Bedarfen und die sind individuell unterschiedlich: Von finanziellen Problemen bis zur sozialen Vereinsamung kann alles dabei sein. Wir wollen unseren Klient_innen helfen, wieder am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können. Speziell für die LGBT*I*-Szene haben wir seit Juli 2017 eine therapeutische Wohngemeinschaft mit sieben Plätzen für Menschen mit und ohne HIV und/oder aus der LGBT*I*-Community eingerichtet. Besonders erwähnen möchte ich hier das Betreute Einzelwohnen, eine längerfristige Begleitung durch eine_n unserer Kolleg_innen mit regelmäßigen, meist wöchentlichen Terminen und Treffen.

Welche Voraussetzungen braucht es, um diesen Service in Anspruch nehmen zu können?

Interessent_innen müssen entweder HIV-positiv, an Aids erkrankt oder Angehörige der LGBT*I*-Community sein. Darüber hinaus brauchen sie eine psychiatrische Diagnose und ganz wichtig: Sie müssen mitarbeiten wollen.

Was kostet der Service, wer finanziert ihn?

Für Menschen mit geringem Einkommen finanziert das der Bezirk Oberbayern mittels der Eingliederungshilfe über den §54 des Sozialgesetzbuches XII. Allen anderen machen wir gern ein Angebot auf Anfrage.

Engagieren sich auch Ehrenamtliche bei euch?

Durchaus. Wir haben hier die Betreuungsgruppe, deren Mitglieder sich vor allem um den Freizeitbereich unser Klient_innen, egal ob sie stationär oder ambulant betreut werden, kümmern. Hier freuen wir uns natürlich immer über weitere Interessent_innen!

Wohnen und Betreuung
Tel. 089/54 333 – 314
christian.seidenspinner@muenchner-aidshilfe.de
www.muenchner-aidshilfe.de

Ein Tag auf Mallorca

Im vergangenen Jahr konnten wir, auch mit Hilfe von Spendengeldern, vielen unserer Klient_innen eine Woche Urlaub auf Mallorca ermöglichen. Hier ein ganz besonderer Reisebericht, zusammengestellt aus Eindrücken einer Mitreisenden.

Wie schnell das ging! Montag fuhren wir zum Flughafen und bis alle eingecheckt waren und im Flieger saßen - welch ein Trubel! Nun ist schon Mittwoch. Nach dem Frühstücksbuffet ein kurzer Check: Medikamente genommen? Passt. Dann auf zum Treffen in der Lobby, denn heute geht's nach Palma. Den Markt besuchen, Shopping oder Spazieren am Meer entlang, für jeden ist was dabei. Wir laufen zum Bus, es ist noch schön warm bei etwa 22 Grad, perfekt für ein schickes, sommerliches Outfit. Der Bus ist voll, wir reden, lachen und schon sind wir in Palma. Wir teilen uns in Gruppen und los geht's. Ich bin in der Gruppe, die zur Kathedrale geht. Auf dem Weg ein kurzer Abstecher in ein Café und die Gelegenheit, zur Toilette zu gehen. Puh, das war knapp! Weiter geht's. Die Kathedrale, was für ein Anblick: altes Gemäuer, Blick aufs Meer, ein laues Lüftchen. Danach bummeln durch die engen Gäßchen, Romantik und traditioneller Charme mitten auf der Partyinsel. Jetzt erst einmal Pause… In Ruhe durchschnaufen, das Gesehene verarbeiten, ein kurzer Austausch, was noch gemacht werden kann. Vielleicht noch in ein paar kleine Lädchen, nicht zu weit, denn Laufen ist ganz schön anstrengend für uns … Mit reichlich Souvenirs gehen wir langsam zum Bus zurück. Eine Gruppe verweilt noch ein Stündchen länger, aber das möchte ich nicht. Ich möchte fit sein, wenn wir nach dem Abendessen in den Megapark gehen. Es ist Oktoberfest! Schlager und bayerische Deko, als ob die Insel nur auf uns Münchner gewartet hat, welch ein Spaß! Wir lachen, tanzen und können unsere Zeit genießen. Jetzt liege ich abends im Bett, denke nochmals an diesen schönen, anstrengenden Tag, an die vielen Eindrücke, das Erlebte. Ich fühle mich glücklich, aber sehr erschöpft. So viel Bewegung, so viele Eindrücke habe ich selten. Ich bin froh, dass unsere Betreuer_innen so viel Rücksicht genommen, Pausen mit uns gemacht haben und geschaut haben, dass es uns gut geht. Schade, dass Freitag schon der Rückflug bevor steht.
Ein so toller Tag!

Foto: privat

Ausstellung zum Welt Aids Tag

Zum diesjährigen Welt Aids Tag ist im Café Regenbogen eine von der Münchner Aids-Hilfe produzierte Ausstellung mit dem Titel "Gesicht zeigen! Leben mit HIV" zu sehen sein. Sie will zeigen, wie unterschiedlich Betroffene sind und wie unterschiedlich sie mit ihrer Diagnose umgehen. Sie bildet Porträts von Personen ab, die seit vielen Jahren mit dem Virus leben, ebenso wie relativ frisch Infizierte. Ihnen ist gemeinsam, dass sie offen und offensiv mit ihrer Infektion umgehen, um so auf die Situation und Probleme HIV-Positiver aufmerksam zu machen – und nicht zuletzt, um die Bilder vom „alten Aids", das noch immer in vielen Köpfen herumgeistert, durch neue zu ersetzen. Begleitend dazu erzählen sie in Video-Interviews ihre Geschichten. Für die Umsetzung zeichnete einmal mehr das großartiges Team um Fotograf Alexander Deeg, Grafiker Frank Zuber sowie Video-Spezialist Manuel Dünfründt und Producer Alexander Erdenberger verantwortlich. Das Quartett hatte bereits mit RESPECT-Kampagnen zum CSD und zum Welt Aids Tag für Aufsehen gesorgt.

Zu sehen bis Ende Januar 2018 zu den Öffnungszeiten des Café Regenbogen, Lindwurmstr. 71 sowie auf der Website www.muenchner-aidshilfe.de
Foto: Alexander Deeg

Wenn keine Arbeit krank macht

In unserer Gesellschaft gilt: Wer einer Erwerbstätigkeit nachgeht, ist etwas wert, weil er Steuern zahlt und so die Sozialkassen füllt. Eine Erwerbsarbeit taktet den Tag und schafft Struktur, bringt die Erwerbstätigen mit anderen Menschen zusammen, erzeugt ein Einkommen für das Auskommen. Der Verlust der Erwerbsarbeit bedeutet einen Ausschluss materieller Teilhabe.
Die Arbeitslosen bleiben hinter der gesellschaftlich erreichten und akzeptierten Norm zurück und fallen damit aus der Arbeitsgesellschaft heraus. Nach dem Ausschluss aus dem Erwerbsleben folgt oftmals auch der Ausschluss aus sozialen Netzen bis zur sozialen Isolation. Die Erwerbslosen bekommen die Verantwortung für ihr „Scheitern" zugeschrieben. Sie werden als nutzlos von der arbeitenden Gesellschaft abgewertet und stigmatisiert. Ihre Arbeitslosigkeit wird oft nur als Bedrohung oder Last, als „finanzielle Belastung" der Gesellschaft angesehen.

Foto: privat

Foto: Bernd Müller

Nicht jedem Menschen, der seine Arbeit verliert, geht es schlecht damit. Doch viele leiden unter dem Verlust ihrer Arbeit. Der Eintritt in die Arbeitslosigkeit kann als schwere Belastung, verknüpft mit einem Gefühl von Wertlosigkeit, das die psychische Gesundheit in hohem Maße beeinträchtigt, verstanden werden. Der Stressfaktor Arbeitslosigkeit kann auch Persönlichkeitsstörungen auslösen, die einen Wiedereinstieg ins Berufsleben erschweren oder unmöglich machen. Wenn Arbeitslosigkeit als Bedrohung für das eigene Selbst empfunden wird, kann dies schwerwiegende Konsequenzen zur Folge haben: Angstgedanken, Minderwertigkeitsgefühle, Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit und sogar Suizidalität.
Der Bereich Arbeit und Beschäftigung der Münchner Aids-Hilfe e.V. fokussiert die Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung der Arbeitsfähigkeit langzeitarbeitsloser Menschen mit und ohne HIV-Diagnose durch Abbau und Verminderung möglicher Vermittlungshemmnisse und Stabilisierung der Personen. Diesen behutsamen Wiedereinstieg in das Berufsleben verfolgen wir durch einen strukturierten, ergebnis- und prozessorientierten Ablauf. Durch unsere verschiedenen Beschäftigungsprojekte in der Münchner Aids-Hilfe fördern wir die gesundheitlichen Ressourcen und gesundheitsförderlichen Strukturen in der Arbeits- und Alltagswelt und leisten auf diese Weise einen wesentlichen Beitrag, die Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit von Arbeitslosen zu erhalten oder wieder zu erlangen.

Wir schaffen Erfahrungsräume, in denen Menschen Lebenssinn, Gemeinschaft, Selbstwertgefühl und Wertschätzung durch andere erleben.

Die Maßnahmenteilnehmenden machen positive Erfahrungen und bekommen das Gefühl vermittelt, dass sie als aktiver, mitverantwortlicher Teil der Gesellschaft wahrgenommen werden.
Als immaterielle Vorteile können die Tagesstruktur, sozialen Kontakte und Kompetenzzuwächse angesehen werden. Dies belegen auch die regelmäßig durchgeführten Zufriedenheits-Befragungen unserer Teilnehmer_innen. Eine Beschäftigung in unseren Projekten kann psychische Hilfe sein, um einen Sinn der eigenen Existenz zu sehen. Mit unseren Beschäftigungsprojekten engagieren wir uns, die Stigmatisierung von Langzeitarbeitslosen abzubauen. Bei der Integration der Teilnehmenden in eine unserer Maßnahmen bedienen wir uns einem mit dem Jobcenter abgestimmten Einstellungsverfahren, welches die Abklärung der beruflichen Eignung, sozialen Situation, Vermittlungshemmnissen, Feststellung des Hilfebedarfs und der Zielvereinbarungen beinhaltet. Eine kompetente Anleitung soll die Maßnahmenteilnehmenden dahingehend befähigen, eine Beschäftigung auf dem 1. Arbeitsmarkt zu finden.

Die Teilnehmenden werden bei der Erprobung der Arbeitsfähigkeit unterstützt. Durch die begleitende sozialpädagogische Betreuung sollen neben der Stabilisierung auch realistische Anschlussperspektiven gemeinsam mit den Teilnehmenden entwickelt werden. Wir bieten Arbeitsgelegenheiten und weitere Beschäftigungsmaßnahmen, wie „Soziale Hilfen" und sozialversicherungspflichtige Beschäftigungsverhältnisse, sogenannte „Soziale Teilhabe-Stellen", in unserem Café Regenbogen und Tagungszentrum, unserer Verwaltung und Wäscherei an.

Du bekommst ALG II und suchst wieder eine Beschäftigung? Du möchtest dich in einer sinnvollen Tätigkeit erproben oder dich beruflich verändern? Du möchtest eine Umschulung machen? Dann bist du bei uns richtig!

In Zusammenarbeit mit verschiedenen Jobcentern unterstützen wir dich mit Maßnahmen für Menschen mit/ohne HIV-Diagnose, mit/ohne Behinderung oder Beeinträchtigungen. Wenn du ALG II beziehst, dich für eines unserer Beschäftigungsprojekte interessierst, stehen wir gerne für weitere Fragen zur Verfügung.

Wir freuen uns über dein Interesse!

Rudolf Tafelmeier,
rudolf.tafelmeier@muenchner-aidshilfe.de
und
Simon Schmeiduch,
simon.schmeiduch@muenchner-aidshilfe.de

Vorsorgevollmachten

QUILT

Der Entschluss, Vorsorge zu treffen, wenn man selbst nicht mehr in der Lage ist, aktiv Entscheidungen zu treffen, wird gerne hinaus geschoben. Sich jedoch weitestgehend vor Fremdbestimmung zu schützen geht nur, wenn man Vollmachten und Betreuungs- oder Patientenverfügungen erstellt. Unsere Mitarbeiterin, Dipl.-Sozialpädagogin Andrea Brunner weiß, worauf es dabei ankommt.

VOLLMACHT

Wenn man selbst nicht mehr in der Lage ist, seine Angelegenheiten zu regeln, empfiehlt sich die Vollmacht. In ihr ist geregelt, dass die Vertrauenspersonen über alle Angelegenheiten der Gesundheitssorge/Pflegebedürftigkeit und/oder eine ambulante oder (teil-) stationäre Versorgung entscheiden und bei allen Maßnahmen einwilligen. Ihr gegenüber sind auch alle Personen des helfenden Umfelds von der Schweigepflicht entbunden. Sie regelt Aufenthalt, Unterbringung und Wohnungsangelegenheiten und hält Kontakt zu relevanten Behörden und Einrichtungen. Sie hat Post- sowie Bankvollmacht und vertritt vor Gericht. Es ist wichtig, persönlich bei dem Kreditinstitut einen bankeigenen Vordruck für Konto- und Vermögensvollmacht einzurichten.

BETREUUNGSVERFÜGUNG

Über die Vollmacht hinaus kann es erforderlich werden, eine gesetzliche Vertretung als Betreuer_in zu bestellen. Dies können Personen sein, die als Jurist_innen oder Sozialpädagog_innen bei Betreuungsstellen arbeiten oder freiberuflich tätig sind. Ebenso dürfen Privatpersonen eine gesetzliche Betreuung übernehmen. Die Eignung wird seitens des Gerichtes geprüft. Um auf die Wahl der Betreuungsperson Einfluss zu nehmen kann eine Betreuungsverfügung erstellt werden, in der ich den Wunsch äußere, dass der/die Partner_in, oder eine bestimmte Fachkraft eines Betreuungsvereines die Aufgabe übernimmt. Die Entscheidung liegt zwar letztendlich beim Gericht, das aber meistens dem Wunsch der Betroffenen entspricht.

PATIENTENVERFÜGUNG

Sie regelt die Situation, wenn man sich aller Wahrscheinlichkeit nach unabwendbar im Sterbeprozess befindet oder wenn das Endstadium einer Erkrankung erreicht ist.Hierzu gehören lindernde pflegerische Maßnahmen, wobei eine Verkürzung der Lebenszeit in Kauf genommen wird. Lebenserhaltende beziehungsweise verlängernde Maßnahmen sollen bewusst unterlassen werden.

DIE RICHTIGE PERSONENWAHL

Bewährt haben sich hier Personen, die Sicherheit im Umgang mit Behörden und ärztlichem Personal besitzen. Auch zwei Personen können bestimmt werden, wenn man den Eindruck hat, dass sie sich ergänzen und an einem Strang ziehen.

Ganz wichtig ist, dass man diese Person(en) informiert und sich versichert, dass sie mit der Übernahme dieser Aufgabe auch einverstanden sind. Neben der Betreuungsperson ist es ratsam, die einem am nächsten stehende Person oder Organisation, ebenso wie behandelnde Ärzt_innen zu informieren. Die Vorsorgevollmacht kann in der Praxis (z.B. als Scan) hinterlegt werden. Formularsätze für Vorsorgevollmachten erhält man üblicherweise in allen Betreuungsstellen, die auch persönliche Beratung anbieten. Einen Überblick bietet: www.muenchen.de/betreuungsstelle
Die Münchner Aids-Hilfe bietet ebenfalls Überblicksveranstaltungen an. Termine sind auf der Website www.muenchner-aidshilfe.de zu finden. Darüber hinaus kann bei unserer Beratungsstelle ein persönlicher Termin vereinbart werden:
beratungsstelle@muenchner-aidshilfe.de

Foto Andrea: Susie Knoll
Foto Vollmacht: Bernd Kasper/pixelio.de

Der Aids-Teddy 2017

Ein bärfekter Typ

Foto: Frank Zuber

Seit vielen Jahren ist der Aids-Teddy der sympathisch-fröhliche Repräsentant zum Welt Aids Tag am 1. Dezember. Natürlich ist er, diesmal ganz in blau, auch heuer wieder am Start und sorgt dafür, dass nicht nur die Herzen der Teddy-Freunde höher schlagen, sondern dass aus seinem Verkauf auch ein wenig Geld zusammen kommt. Geld, das direkt in die vielfältige Arbeit der Münchner Aids-Hilfe fließt, Hilfe für Menschen mit HIV und Aids bedeutet und Solidarität und um Unterstützung von Menschen fördert, die von der Teilhabe an unserer Gesellschaft ausgeschossen sind. Den neuen Aids-Teddy gibt es für 6 € in der Stadtinformation und an vielen weiteren Orten wie Geschäften, Apotheken oder Bars und Restaurants zu kaufen. Die aktuelle Liste der Verkaufsstellen kann man unter www.muenchner-aidshilfe.de einsehen.

Unser Teddystand

Den Teddystand der Münchner Aids-Hilfe bauen wir in diesem Jahr wieder am Ende der Sendlinger Straße kurz vor dem Sendlinger-Tor-Platz auf. Dort sind wir freitags von 12 bis 18 Uhr und samstags von 10 bis 18 Uhr vor Ort, und zwar an folgenden Tagen:

Freitag/Samstag, 1./2. und 8./ 9. Dezember,

Sendlinger Straße/Ecke Sendlinger Tor

Prominente aus Kultur, Politik und Szeneleben unterstützen dabei die Münchner Aids-Hilfe: So weht am Samstag, den 9. Dezember von 13:00 bis 15:00 Uhr wieder der „Sturm der Liebe“: Stars der beliebten ARD-Serie sind an unserem Teddystand, verkaufen das beliebte Knuddeltier, geben Autogramme und posieren für Fans. Am 1. Dezember kommt Claudia Stamm von der neuen Partei MUT aus dem Bayerischen Landtag und am 8. Dezember bringt die Gruppe der Liberalen Schwulen und Lesben Bayern (LiSL) ab 15 Uhr den Teddy an den Mann und an die Frau. Wir danken schon jetzt allen engagierten Verkäufer_innen für ihren Einsatz!

Der Teddy ist auch online!

Der Aids-Teddy kann nun auch ganz bequem online erworben werden. Unter www.muenchner-aidshilfe.de einfach den Bären-Button anklicken und den „5 Schritten“ folgen um ein Einzelstück, ein Pärchen oder eine ganze Horde unserer bärfekten Bären-Bande zu erstehen.

Der Teddy und seine Geschwister suchen noch neue Verkaufsstellen!

Haben Sie Lust, den Teddy zu verkaufen und damit die Münchner Aids-Hilfe zu unterstützen? Einfach unter: **www.muenchner-aidshilfe.de**
„Teddy zu verkaufen“ gehen und den roten Text anklicken.
Oder Sie rufen uns unter **+49 (0) 89 54333–203** an.

Aktionen zum Welt Aids-Tag

Foto: Wolfgang Fänderl

Candle Light Walk
Der Lichterzug zum Gedenken an Menschen, die an Aids verstorben sind, findet auch in diesem Jahr am Welt Aids Tag, den 1. Dezember statt – und die Münchner Aids-Hilfe ist natürlich dabei! Wegen Bauarbeiten beginnt der Zug ausnahmsweise am Max-Joseph-Platz vor der Oper. Er startet um 19 Uhr, führt durch die Innenstadt und endet im Lehel vor der Kirche St. Lukas.

Foto: Various Sounds Orchestra Munich

Gedenkveranstaltung und Ausklang
Im Inneren von St. Lukas findet auch in diesem Jahr ab 20 Uhr die Gedenkveranstaltung der Münchner Aids-Hilfe statt, die einmal mehr ökumenisch gestaltet ist. Musikalisch begleitet wird sie heuer vom frisch gegründeten Rainbow Sound Orchestra Munich unter der Leitung von Alexander Strauch. Im Anschluss lädt die Münchner Aids-Hilfe wieder zum gemütlichen Beisammensein in ihr Café Regenbogen, Lindwurmstr. 71

Foto: Streetboys

Benefiz-Fußball-Turnier
Schon zum 3. Mal veranstalten die Männer vom Fußballverein „Streetboys“ im Team München ihr internationales Hallenturnier zu Gunsten der Münchner Aids-Hilfe. Gespielt wird am Samstag, 2. Dezember von 10 bis etwa 17 Uhr in der Halle des SV Neuperlach (Fritz-Erler-Straße). Die Siegerehrung und Scheckübergabe findet am selben Abend auf der Dachterrasse der Deutschen Eiche, Reichenbachstr. 13 statt.

Foto: Bernd Müller

Pink Christmas
Zum 12. Mal sind wir beim kleinen, feinen Weihnachtsmarkt im Glockenbachviertel vertreten. Wir verkaufen Gebäck, Marmeladen und Pesto und natürlich unseren Aids-Teddy 2017. Außerdem gibt´s Infos zur Arbeit der Münchner Aids-Hilfe. Besucht uns auf dem Stephansplatz vom 27. November bis 23. Dezember täglich von 16 bis 22 Uhr, Samstag/Sonntag schon ab 12 Uhr.

Foto: Veranstalter

Nacht der roten Schleifen
Münchens traditionsreichster Gay-Club ist auch wieder dabei: Der NY-Club lädt am Samstag, 2. Dezember ab 23 Uhr zur nächsten „Nacht der Roten Schleifen“ in seine neuen Räumen in der Elisenstr. 3. Auch hier kann man den Aids-Teddy erstehen. Als besonderes Highlight werden „The Sexshooters“, das momentan heißeste DJ-Duo aus London, auflegen! Der Erlös der Veranstaltung kommt der Münchner Aids-Hilfe zugute.

Foto: Bernd Müller

Benefiz-Flohmarkt
In der Regenbogenapotheke, Sonnenstr. 33, gibt es bis zum 23. Dezember wieder Kurioses und Grandioses zu besichtigen – und zugunsten der Münchner Aids-Hilfe zu kaufen. Das Schaufenster (und eine immer größere Fläche drumherum) wird wieder zum Benefiz-Flohmarkt für den guten Zweck. Sachspenden werden von Apothekeninhaberin Birgit Bellstedt gerne entgegen genommen. Ein „Muss“ für Schnäppchenjäger!

Foto: Bernd Müller

Sonderzug nach Augsburg
Auch S-Bahn München ist wieder zum Welt Aids Tag aktiv. Heuer wird sie keinen Pendelzug auf der Stammstrecke einsetzen, sondern eine Sonderfahrt zum Christkindlesmarkt nach Augsburg anbieten. Der Zug startet am Samstag, den 2. Dezember um 13 Uhr am Ostbahnhof und hat seinen ersten Halt in Moosach. Dann fährt sie über den Nord- und Südring nach Augsburg, wo gut zwei Stunden Aufenthalt eingeplant sind. Im Inneren gibt es Kaffee und Kuchen, der Ticketpreis wird bei 10 bis 15€ liegen. Auf dem Rückweg hält diese Sonder-S-Bahn auf jeder Station der Stammstrecke. Bahnfans aufgepasst: Wir fahren mit einem Zug der Baureihe ET 4.20 – ein Schmankerl für Liebhaber! Updates erfahrt ihr auf unserer Website und bei Facebook.

Foto: privat

Red Ribbon Benefiz
Einmal im Jahr steht die kultige Garry Klein-Mittwochsparty ganz im Zeichen der roten Schleife. Am 6. Dezember ist es wieder soweit! An den Turntables der Sonnenstr. 12 entzückt DJ Anette Party mit einem unbeschwerten Potpourri aus elektronischen Sounds der letzten 20 Jahre – Beats und Bass und garantiert nicht jugendfrei! Außerdem ist die Selige Münchner Maikönigin Susi Sendling vor Ort ebenso wie der amtierenden Bavarian Mr. Leather. Und das Team vom Harry Klein setzt noch eins oben drauf: Die Hälfte der Eintrittsgelder als Spende an die Münchner Aidshilfe!

Kontakte

Ihr direkter Draht zur Münchner Aids-Hilfe

Geschaftsstelle und Verein
+49 (0) 89 54-333-0
info@muenchner-aidshilfe.de

Geschaftsführung
Thomas Niederbuhl,
thomas.niederbuehl@muenchner-aidshilfe.de

Spenden
Peter Becker
+49 (0) 89 54 333-306,
peter.becker@muenchner-aidshilfe.de

Ehrenamt
Michael Häuslmann
+49 (0) 89 54 333-0,
michaelhaeuslmann@t-online.de

Beratungsstelle
Montag bis Donnerstag von 10 bis 16 Uhr
Freitag von 10 bis 13 Uhr
+49 (0) 89 54 333-0,
beratungsstelle@muenchner-aidshilfe.de

Anonyme Telefonberatung
Montag bis Freitag von 19 bis 21 Uhr
Telefon 19 411

Online-Beratung
www.aidshilfe-beratung.de

Checkpoint Munchen
Anonyme Beratung/Test auf HIV
und andere sexuelle übertragbare
Krankheiten sowie PrEP,
Montag, Mittwoch und Donnerstag
von 17 bis 20 Uhr
+49 (0) 89 54 333-666,
checkpoint@muenchner-aidshilfe.de

Betreutes Wohnen
Christian Seidenspinner-Freund,
+49 (0) 89 54 333-314,
christian.seidenspinner
@muenchner-aidshilfe.de

Cafe Regenbogen
Montag - Freitag: 11:30 - 14:00 und
17:00 - 23:00 Uhr
(Montag Schnitzelabend),
Samstag (Barabend) 19:00 – 02:00 Uhr,
Sonntag geschlossen
+49 (0) 89 54 333-102
regenbogen@muenchner-aidshilfe.de

Tagungszentrum
Seminar- und Veranstaltungsraume mieten +49 (0) 89 54 333-203,
tagungszentrum@muenchner-aidshilfe.de

Arbeitsgelegenheiten in der Münchner Aids-Hilfe
+49 (0) 89 54 333-204
(Rudolf Tafelmeier),
rudolf.tafelmeier@muenchner-aidshilfe.de
und +49 (0) 89 54 333-309
(Simon Scheiduch), simon.schemiduch@muenchner-aidshilfe.de

rosaAlter
Beratung und Wohnen fur altere Lesben,
Schwule und Transgender
Stefanie Vogel, Peter Priller und Sebastian
Menzel +49 (0) 89 54 333 -119/-120/-124
info@rosa-alter.de, www.rosa-alter.de

Trans*Inter*Beratungsstelle
Beratung und fur trans* und inter*
Menschen
Mo 13 bis 15 Uhr, Di 17 bis 19 Uhr,
Mi 10 bis 12 Uhr und Do 13 bis 15 Uhr
+49 (0) 89 54 333 -130
info@trans-inter-beratungsstelle.de,
www.trans-inter-beratungsstelle.de

Newsletter
Bitte abonnieren unter
www.muenchner-aidshilfe.de
Wir sind auch bei Facebook:
Munchner Aids-Hilfe
(auch fur „Nicht-Facebooker" erreichbar)

Helfen Sie uns helfen!

Seit über 30 Jahren setzen wir Hilfe und Solidarität gegen die Ausgrenzung von Menschen mit HIV, MigrantInnen, schwulen Männern und Drogen gebrauchenden Menschen. Außerdem engagieren wir uns für trans* und inter* Menschen, Senior_innen aus der LGBT*I*-Community und Personen ohne Beschäftigung. Damit sie und Menschen mit HIV und Aids auch in Zukunft umfassende Hilfsangebote erhalten, braucht die Münchner Aids-Hilfe Ihre Unterstützung.

Spendenkonto

Stadtsparkasse München
BIC: SSKMDEMM,
IBAN: DE 35 7015 0000 0000 474742
Die Münchner Aids-Hilfe e.V. ist als gemeinnütziger und mildtätiger Verein vom Finanzamt anerkannt. Ihre Spende können Sie also steuerlich geltend machen. Damit wir Ihnen auch eine Spendenquittung zuschicken können, vergessen Sie bitte nicht, uns Ihre Anschrift (Straße, Hausnummer, PLZ, Ort) bei der Überweisung mitzuteilen. Falls Sie weitere Fragen haben sollten oder uns auf eine noch nicht erhaltene Spendenquittung aufmerksam machen möchten, steht Ihnen unser Mitarbeiter Peter Becker gerne telefonisch (+49 (0) 89 54 333-306) oder per E-Mail (peter.becker@muenchner-aidshilfe.de) zur Verfügung.

Impressum

QUILT Das Magazin der Münchner Aids-Hilfe e.V. wird herausgegeben und verlegt von der Münchner Aids-Hilfe e.V.,
Lindwurmstr. 71, 80337 München
Telefon: +49 (0) 89 54 333-0,
Fax: +49 (0) 89 54 333-111
info@muenchner-aidshilfe.de,
www.muenchner-aidshilfe.de
Redaktion: Bernd Müller,
Thomas Niederbühl
Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Andrea Brunner, Helmut Hartl,
Nico Erhardt, Dr. Ulrich Kastenbauer,
Dr. Anja Meurer, Dr. Ramona Pauli,
Simon Schmeiduch
Titelfoto: Alexander Deeg
Covermodel: Schwestern der perpetuellen Indulgenz
Grafik: Reinhold Kosel,
www.reinhold-kosel.de
Druck: Rainbowprint, Zellingen-Retzbach
Auflage: 3.000 Exemplare

MKO

12. MÜNCHENER AIDS-KONZERT

12.4.2018, PRINZREGENTENTHEATER
20 UHR, MÜNCHENER KAMMERORCHESTER
VALERIY SOKOLOV, ANNA LUCIA RICHTER
ANTOINE TAMESTIT, GERHARD OPPITZ
ALEXANDER LIEBREICH

Der gesamte Erlös des Konzerts kommt der Münchner Aids-Hilfe zugute — www.m-k-o.eu

ECT
Bayerisches Staatsministerium für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst
Landeshauptstadt München Kulturreferat
bezirk oberbayern
MEDIENPARTNER BR KLASSIK