

girls worldwide say



**“Wissen rettet
dein Leben”**

Lerne
wie sich das Virus
in deinem Körper verhält
Teste dein Wissen
über HIV und AIDS
mit verschiedenen Spielen
aus Kenia, Brasilien
und Zypern

“Wissen rettet dein Leben”

Inhalt

1	Einleitung	02
2	Nützliche Informationen über HIV und AIDS	02
3	Konzept über Risiko und soziale Verletzbarkeit	07
Aktivität 1	HIV - wie es wirkt	09
Aktivität 2	Verbreitung von HIV	10
Aktivität 3	Einschätzen des Risikos	11
Aktivität 4	Risikokonzept um Verletzbarkeit vorzubeugen	12
Aktivität 5	Mythen und Fakten	14
Aktivität 6	HIV und AIDS Domino	17
Aktivität 7	Informationsleitfaden über HIV und AIDS	18
Aktivität 8	Chanuka's Herausforderung, das Quiz	19
Aktivität 9	Bingo	20
Aktivität 10	Versorgung und Unterstützung von Menschen mit HIV und AIDS	24

Informationen zu diesem Programmheft

Diese Sammlung an Programmideen für LeiterInnen beinhaltet Aktivitäten über HIV und AIDS für die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Es ist eine gute Mischung an Aktivitäten - von Anregungen für Diskussionsrunden, Geschichten und Gedichten bis hin zu Erfahrungen in Form von Rollenspielen.

Zahlreiche Aktivitäten stammen von HIV- und AIDS-Projekten verschiedener Mitgliederorganisationen vom Weltverband der Pfadfinderinnen WAGGGS. Einige davon wurden leicht verändert, um die weltweite Verwendung zu ermöglichen (z.B. Fallbeispiele). WAGGGS zeigt mit dieser Sammlung ein breites Feld an Aktivitäten aus der ganzen Welt. Das kann bedeuten, dass einige Aktivitäten besonders sinnvoll für dein Land sind und andere Aktivitäten vielleicht weniger.

Zusätzlich zu den WAGGGS-Materialien findest du Vorschläge anderer Organisationen, die (für diese Sammlung) sehr wertvoll sind. Der Einleitungsteil bietet Quellennachweise und zusätzliche Programmideen. Wir hoffen, dass du diese erkundest und sich so deine Sammlung an Programmideen und Aktivitäten zum Thema HIV und AIDS kontinuierlich erweitert. Hilf mit, die Diskussion über HIV und AIDS zu beleben und gestalte sie anregend.



1

Einleitung

Das Wissen über die Auswirkungen von HIV und AIDS ist ein Weg, die Krankheit zu bekämpfen. Es ist sehr wichtig, dass wir uns bewusst sind, dass sich jede/r dem Ansteckungsrisiko aussetzt, nicht nur Drogenkonsumenten, Prostituierte oder Homosexuelle. Alle Menschen sind im Verlauf ihres alltäglichen Lebens einer Infektionsgefahr ausgesetzt und dies in verschiedenster Art und Weise. Es ist wichtig zu erkennen, dass heutzutage die meisten neuen HIV-Infizierungen aufgrund von ungeschütztem heterosexuellen Verkehr passieren und Statistiken besagen, dass verheiratete Frauen besonders gefährdet sind.

Diese Arbeitsunterlage beinhaltet Aktivitäten, welche in direkter Verbindung zu HIV und AIDS stehen. Der Aktivitätentest fordert das Wissen der TeilnehmerInnen auf folgenden Gebieten:

- HIV und AIDS
- Übertragungsformen
- Methoden des Schutzes
- Risiko und Ansteckungsauswirkungen
- Wie HIV-Infizierte und Menschen mit AIDS positiv leben

Achtet bitte darauf, nicht zu überfordern oder gar zu verunsichern, wenn ihr die Informationen weitergebt. In allen Staaten der Welt ist der Umgang mit dem Thema Sexualität/körperliche Liebe sensibel, und wenn Menschen nicht gut vorbereitet in dieses Thema einsteigen und erkennen, warum die Thematik so offen angesprochen wird, so kann dies ins Gegenteil übergehen und sie vom geschützten Verkehr abbringen. Es ist immer das Beste, Dinge bei ihrem Namen zu nennen, Diskussionen zu führen, dann Erklärungen zu finden für jene, die danach fragen, oder ihnen aktuelle Objekte zu zeigen, wie z.B. Kondome.

2

Hilfreiche Information über HIV und AIDS

AIDS steht für *Acquired Immune Deficiency Syndrome* (erworbenes Immundefektsyndrom). Es wird ausgelöst durch das HI-Virus (den *Human Immuno-deficiency Virus*), welcher das menschliche Immunsystem angreift und zerstört. Menschen, die mit dem HI-Virus infiziert sind, werden schwach und schwächer, da ihr Körper die Fähigkeit verliert, gegen Krankheitserreger anzukämpfen. Dies ist lebensbedrohlich, weil das Immunsystem nicht mehr arbeitet. AIDS ist der Name für das letzte Stadium der HIV-Infektion. AIDS ist somit keine Krankheit im üblichen Sinne, sondern ein Zustand von extremer Angreifbarkeit aller Arten von Krankheiten. Im Moment gibt es keine Heilmethoden für HIV und AIDS, trotz vieler Jahre intensiver Forschung, und keine Hoffnung, einen Impfstoff zu finden. ARVs (*anti-retrovirals*) sind Medikamente, die den Prozess von HIV und AIDS bremsen. Diese müssen sehr aggressiv sein, um dem so starken HI-Virus zu widerstehen. HIV ist anzusehen als STI (*sexually transmitted infection*) aufgrund der Tatsache, dass die meisten Übertragungen des HI-Virus durch den ungeschützten Geschlechtsverkehr passieren.

AIDS: *acquired immune deficiency syndrome* (erworbenes Immundefektsyndrom), zumeist abgekürzt AIDS genannt, bezeichnet es eine spezifische Kombination von Symptomen, die beim Menschen in Folge einer Infektion mit HIV (*Human Immuno-deficiency Virus*) auftreten und das Immunsystem zerstören. Bei den Erkrankten kommt es zu lebensbedrohlichen, "opportunistischen" Infektionen und Tumoren. Bereits während der mehrjährigen, symptomfreien Latenzphase können antiretrovirale Medikamente eingesetzt werden, die die Lebenserwartung steigern. Eine Heilung ist jedoch nicht möglich, da die HI-Viren nicht vollständig aus dem Körper verschwinden.

HIV: *human immuno-deficiency virus* (menschl. Immunschwäche-Virus) Das Humane Immundefizienz-Virus, zumeist abgekürzt als HIV, gehört zur Familie der Retroviren und zur Gattung der Lentiviren. Eine Ansteckung führt nach einer unterschiedlich langen, meist mehrjährigen Inkubationszeit zu AIDS, einer derzeit unheilbaren Immunschwächekrankheit.

HIV positiv heißt, dass ein Mensch den HI-Virus in sich trägt

STD: sexuell übertragene Krankheit, zB. Tripper, Syphilis, Chlamydia. Sie können von Bakterien, Viren, Pilzen, Protozoen und Arthropoden verursacht werden. Für Ärzte besteht gesetzliche Meldepflicht dieser Krankheiten.

STI: sexuell übertragene Infektion

Hilfreiche Information über HIV und AIDS

Wie kann HIV übertragen werden?

HIV wird übertragen, wenn die Körperflüssigkeit von einer infizierten Person in den Blutkreislauf und Körper einer anderen Person gelangt. Die Übertragung der Infektion ist von Beginn an möglich. Ist das Virus einmal in deinem Körper, gibt es keine Möglichkeit, diesen wieder zu entfernen. Es gibt also keine zweite Chance, deswegen ist der Schutz vor einer Infektion so wichtig. Eine infizierte Person kann das HI-Virus durch folgende Körperflüssigkeiten übertragen: Blut, Samenflüssigkeit und Scheidenflüssigkeit, sowie Muttermilch.

Speichelflüssigkeit stellt kein Problem dar. Es gibt keinen bekannten Fall, bei welchem das Virus durch Küssen übertragen wurde. Wie auch immer, sollte eine Person eine offene Stelle im Mundraum haben, so ist es möglich, dass er/sie von einer mit HIV-infizierten Person angesteckt wird, welche ebenfalls eine offene Stelle im Mundraum hat. Die Quantität der Viren in Tränen, Urin und Kot ist zu gering für eine Übertragung. HIV wird weder durch die Luft übertragen, geschweige denn durch das Schütteln von Händen bzw. eine Umarmung, noch durch die gemeinsame Benützung von Schwimmbädern oder eines Toilettensitzes, derselben Bettwäsche, demselben Besteck, durch Mücken- oder andere Insektenstiche, Husten oder Niesen. Das Virus überlebt max. 10 Minuten außerhalb des menschlichen Körpers.

Das Risiko einer Übertragung ist nur dann sehr hoch, wenn das Virus mit Blut, Samen- oder Scheidenflüssigkeit in Berührung kommt.

Infektion

Das HI-Virus kann durch folgende Arten übertragen werden:

- Geschlechtsverkehr ohne Kondom (vaginal, oral oder anal). Männer und Frauen riskieren bei diesen Formen eine Infektion, wenn sie sich nicht schützen. Weltweit gesehen ist diese Art der Ansteckung die am meisten verbreitete.
- Der gemeinsame Gebrauch von verunreinigten Nadeln und Injektionsspritzen – wenn eine Person, die den Virus in sich trägt, ihre Spritze mit anderen teilt, kann die Übertragung in Minutenschnelle erfolgen.
- Durch ungetestete Bluttransfusionen oder Organtransplantation.
- Durch Benutzen von unsauberen Schneide- oder Piercing Instrumenten, welche in Berührung mit einer Person gekommen sind, die bereits HIV-infiziert ist.
- Von einer Mutter zum Kind durch Schwangerschaft, Geburt, aber auch Stillen.

HIV und Sex

Das HI-Virus wird meist durch Geschlechtsverkehr übertragen, da sich die Samen- und Scheidenflüssigkeit vermischt und das Virus so von einem Körper in den anderen gelangen kann. Kommt es zu Blutungen während des Geschlechtsverkehrs, erhöht sich der Risikofaktor enorm. Sowohl Männer als auch Frauen übertragen den Virus oft bei ungeschütztem Sex, ohne zu wissen, dass sie diesen in sich tragen. Es kann durchaus sein, dass Menschen erst nach Jahren der Ansteckung die ersten körperlichen Anzeichen der Erkrankung sehen bzw. spüren. Dies birgt die Gefahr, dass in der Vergangenheit weitere Ansteckungen erfolgt sind.

In der sexuellen Beziehung zweier Menschen ist der weibliche Körper sehr verletzlich. Die Scheidenwand, durch welche das Virus in den Körper eindringt, ist eine wesentlich größere Fläche als die Vorhaut des Penis, weswegen Frauen einem größeren Risiko ausgesetzt sind. Ebenso bleibt die Samenflüssigkeit doch einige Zeit im vaginalen Bereich. Junge Mädchen sind wesentlich höher gefährdet als ältere Frauen, da deren Scheidenwände sehr dünn sind.

Jungen und Männer verstehen oft nicht, dass sie durch „einfachen“ Sexualverkehr selbst riskieren, von HIV angesteckt zu werden. Es muss ihnen klar sein, dass sie eine Ansteckung riskieren, wenn ihre Partnerin den Virus in sich trägt: Der Virus ist konzentriert in der Scheidenflüssigkeit ihrer Partnerin, durch den Sexualakt riskiert er sich zu infizieren. Kommt es zu einer Blutung der Partnerin während des Aktes, so umgibt das Blut den Penis, eine Ansteckung ist unvermeidbar. Verletzungen an der Eichel durch heftigen Geschlechtsverkehr verstärken das Risiko der Übertragung.

Hilfreiche Information über HIV und AIDS

Wie kannst du dich schützen?

Es gibt einige Möglichkeiten, wie HIV übertragen werden kann. Der beste Schutz ist, diese Situationen zu vermeiden, allerdings können Dinge gegen unseren Willen passieren und die Kontrolle einer Situation liegt nicht in unserer Macht. Das Zentrum für Krankheiten und Vorbeugung in den USA (www.cdc.gov) empfiehlt folgende Methoden zum Schutz vor einer HIV-Infektion:

- Eine Strategie lautet Enthaltsamkeit, kein Sex (oral, anal oder vaginal), bevor du nicht mit einer Person zusammen bist und Sex hast, deren HIV-Status bekannt ist. Sei aber vorsichtig bei dieser Methode, denn vielleicht bist DU enthaltsam, aber dein/e PartnerIn hatte vorher vielleicht mit anderen Sex und ist bereits infiziert.
- Wenn einer von euch beiden schon einmal ungeschützten Sex mit einem/einer anderen hatte, verwendet so lange Kondome, bis beide von euch einen HIV-Test gemacht haben. Kondome sind auch in Situationen von Nutzen, wo von PartnerInnen Monogamie und Treue vorausgesetzt wird. Eine hohe Zahl von Frauen wird von ihren Lebenspartnern oder Ehemännern infiziert. Deswegen schützt dich DEINE Enthaltsamkeit nicht, wenn dein/e PartnerIn bereits infiziert ist bzw. mit jemanden Sex hatte, der/die infiziert ist.
 - Wenn beide von euch mit HIV infiziert sind, verwendet Kondome um die Übertragung von Geschlechtskrankheiten und anderen HI-Virenstämmen zu verhindern. Ohne Kondome könnt ihr euch gegenseitig immer wieder infizieren und die Virenanzahl steigt, sodass ihr früher erkrankt.
 - Wenn einer von euch mit HIV infiziert ist, verwendet jedes Mal ein Latexkondom, Gleitgel oder ein Frauen-Kondom. Verwendet ihr es korrekt und konstant - wirklich jedes Mal - ist der Schutz vor Ansteckung gut gewährleistet.
- Wenn du bereits mehr als eine/n PartnerIn hast, oder planst, mehrere PartnerInnen zu haben (oder, wie das Leben so spielt, du bereits mehrere PartnerInnen hattest), verwende ein Kondom und beachte folgende Maßnahmen:
 - **Mach einen HIV-Test.**
 - Wenn du jemals ungeschützten Sex hattest, mach einen HIV-Test nach drei Monaten und lebe in dieser Zeit enthaltsam oder verwende jedes Mal ein Kondom, bis du die Testergebnisse hast.
 - Wenn du als Mann ungeschützten Sex mit anderen Männern hattest, lass dich jedes Jahr testen.
 - Wenn du als Frau eine Schwangerschaft planst oder schwanger bist, lass dich so schnell wie möglich testen, bevor du dein Baby bekommst.
 - **Sprich** über HIV und andere Geschlechtskrankheiten und die Notwendigkeit, sich beim Sex mit HIV+ PartnerInnen zu schützen.
 - **Erfahre** so viel wie möglich über deinen Partner und sein Verhalten, bevor ihr euch kennengelernt habt (Sex, Drogen,...) und schätze dein Gesundheitsrisiko ein, bevor du mit ihm/ihr schläfst. Auch wenn das unangenehm ist! Menschen haben oft Schwierigkeiten, über ihre WAHRE Vergangenheit in puncto Sex offen zu sprechen. Das kann verschiedene Gründe haben (z.B. ein Mann hatte früher Sex mit einem anderen Mann und ist nun in einer Beziehung mit einer Frau und möchte diese nicht verletzen; eine Frau befürchtet Ablehnung oder Gewalt, wenn ihr Partner erfährt, dass sie mit anderen Sex hatte,...).
 - **Frage** deine bisherigen PartnerInnen, ob sie bereits einen HIV-Test gemacht haben; ermutige jene, die noch keinen Test haben, sich testen zu lassen. Berücksichtige, dass diese Personen auch nach einem Test infiziert werden konnten. Der Test selbst bietet dir keinen Schutz vor HIV!
 - **Verwende** ein Latexkondom korrekt mit Gleitgel oder ein Kondom für Frauen bei jedem Geschlechtsverkehr.
 - **Lass dich untersuchen**, wenn du das Gefühl hast, dich mit einer Geschlechtskrankheit angesteckt zu haben. Diese Infektionen können das Risiko, mit HIV infiziert zu werden, erhöhen.
 - **Lass dich** gegen Hepatitis B **impfen**.

Hilfreiche Information über HIV und AIDS

- Auch wenn du vermutest, dass dein HIV-Infektionsrisiko gering ist, du bereits Erfahrungen in Sachen Risikoverhalten hast,... lass dich bei jeder Gesundenuntersuchung testen.
- Nimm keine Medikamente ein, die nicht von deinem Arzt verschrieben wurden. Auch keine Drogen, denn du kannst dich mit HIV durch Injektionsnadeln, Spritzenbesteck und anderes Material infizieren, wenn diese Materialien mit dem Blut eines/einer HIV+ in Kontakt waren. Drogen (wie auch Alkohol) beeinträchtigen dein Wahrnehmungsvermögen und können riskante Entscheidungen begünstigen, ungeschützten Geschlechtsverkehr zu haben.
- Wenn du dir Medikament durch Injektionen verabreichen musst:
 - Verwende nur sterile Injektionsnadeln, Spritzenbesteck,... und benütze NIEMALS diese Materialien mit einem/einer anderen.
 - Wenn du aus einem bestimmten Grund diese Materialien mit jemand anderem benutzen musst, achte darauf, dass sie nach jedem Gebrauch wieder steril sind. Informiere dich, wie diese sterile Reinigung erfolgt (Verwendung von Bleiche und Wasser, mehrmals spülen). Informationsbroschüren über HIV und Drogenkonsum erklären genau, wie das funktioniert. Nimm Beratung und Hilfe an, wenn du drogenabhängig bist.
 - Sei vorsichtig, damit du nicht mit dem Blut eines/einer anderen in Kontakt kommst und unterziehe dich mindestens einmal im Jahr einem HIV-Test.
 - Impfe dich gegen Hepatitis A und B.
- Wenn du Drogen konsumiert hast und "high" bist, ist deine Risikobereitschaft höher. Deswegen solltest du in diesem Zustand niemals ungeschützten Geschlechtsverkehr haben.

Wie verursacht das HI-Virus die Krankheit AIDS?

HIV zerstört bestimmte Blutzellen (CD4+ T Zellen), welche für das funktionierende Immunsystem des Menschen notwendig sind. Tests haben gezeigt, dass es einen starken Zusammenhang zwischen der Anzahl von HIV im Blut und dem Verschwinden von CD4+ T Zellen gibt. Diese Situation begünstigt den Ausbruch von AIDS.

Wenn sich die Zahl der CD4+ T Zellen auf ein kritisches Level verringert, kann das Immunsystem nicht mehr länger Infektionen oder Krankheiten abwehren und der Körper wird immer verletzlicher. Gesunde Erwachsene haben normalerweise 600 bis 1500 CD4+ T Zellen/mm³ im Blut. Eine AIDS-Diagnose wird bei HIV-infizierten Personen erstellt, wenn der CD4+ T Zellen Wert im Blut unter 200 Zellen/mm³ fällt.

Studien haben gezeigt, dass die meisten HIV+ Menschen das Virus (ohne bemerkenswerte Symptome) einige Jahre in sich tragen, bevor das Immunsystem so geschwächt ist, dass dieser Mensch an AIDS erkrankt. Erst dann wird der Körper schwächer und verletzlicher bei Infektionen. Es gibt zahlreiche Krankheiten, die mit AIDS in Verbindung stehen und durch Viren, Bakterien, Pilze,... verursacht werden und meistens zum Tode führen. Diese Krankheiten können bei jedem/jeder (ohne HIV-Infektion) ausbrechen (z.B. Malaria, Lungenentzündung, TB, sogar Grippe,...) und bei Menschen mit AIDS tödlich enden.

Die Reduktion von Viren durch antiretrovirale Therapien kann die Zerstörung des Immunsystems enorm verzögern und die Lebenserwartung von Menschen mit HIV verlängern.

Hilfreiche Information über HIV und AIDS

Wie erkennst du eine HIV-Infektion?

Die einzige Möglichkeit, eine HIV-Infektion zu bestätigen, ist der HIV-Test. Du kannst nicht auf bestimmte Symptome vertrauen, weil viele Menschen mit einer HIV-Infektion über Jahre hinweg keine Symptome zeigen. Viele können gesund wirken, aber trotzdem infiziert sein. Und sie sind fähig, andere mit dem Virus zu infizieren - während all der Jahre, in denen sie sich gesund und fit gefühlt sowie keine Symptome gezeigt haben. Das ist der Grund, warum dein Wissen über HIV geschärft werden muss und das Bewusstsein darüber so wichtig ist. Erst dann ist es möglich, dass Menschen überzeugt werden können, was die eigentliche Ursache der HIV-Verbreitung ist.

Folgende Symptome können Warnhinweise auf eine fortgeschrittene HIV-Infektion sein:

- rapider Gewichtsverlust
- trockener Husten
- wiederkehrendes Fieber und übermäßiges Schwitzen in der Nacht
- unbegründete Müdigkeit
- geschwollene Lymphknoten in Armbeugen, Leiste oder Hals
- Durchfall, der länger als eine Woche anhält
- weiße Flecken auf der Zunge, im Mund oder Rachen
- Lungenentzündung
- rote, braune oder violette Flecken auf oder unter der Haut oder im Mund, der Nase oder den Augenlidern
- Gedächtnisverlust, Depressionen oder neurologische Störungen

Wie auch immer, niemand sollte eine Infektion annehmen, wenn er/sie eines dieser Symptome hat. Jedes dieser Symptome kann in Verbindung mit einer anderen Krankheit stehen. Der einzige Weg herauszufinden, ob du möglicherweise HIV hast (aufgrund von riskantem Kontakt mit infizierten Körperflüssigkeiten, ungeschütztem Geschlechtsverkehr,...) **ist ein HIV-Test.**

HIV-Tests identifizieren die Antikörper, nicht den Virus selbst. Die Antikörper sind die Reaktion des Blutes auf die Präsenz des Virus. Es gibt verschiedene Testmöglichkeiten:

Der Elisatest ist der gewöhnliche Bluttest. Diese Technik wird oft für eine erste Diagnose auf HIV-Antikörper verwendet. Der Test reagiert sehr leicht und exakt; der Kostenaufwand ist gering.

Der Western-Blot HIV-Test wird üblicherweise verwendet, um ein positives Ergebnis des Elisatests zu bestätigen. Aufgrund der hohen Kosten, des komplexen Testverfahrens und des Zeitaufwandes ist er nicht für ein schnelles Verfahren geeignet.

Immuno-fluorescent Probe (IFA) ist ein Bluttest, der manchmal für die Bestätigung eines positiven Elisatergebnisses verwendet wird. Bei diesem Test wird dem HIV-Antigen ein fluoreszierendes Mittel zugemischt und dieses mit der Blutprobe eines/einer Patientin vermischt. Wenn HIV-Antikörper im Blut enthalten sind, können diese unter ultravioletem Licht betrachtet werden.

Normalerweise werden nur Personen, die bei einem Elisatest UND bei einem IFA oder Western-Blot Test positiv reagiert haben, als HIV+ diagnostiziert.

Weil der HIV Test nur die Antikörper identifizieren kann und nicht den Virus selbst, ist es möglich, dass eine Person negativ getestet wird und trotzdem den Virus im Blut hat. Hier ist zu beachten, dass es eine Zeitspanne zwischen der eigentlichen Infektion bis zur Produktion von HIV-Antikörpern gibt. Dieses sogenannte **diagnostische Fenster** (in dem es nicht möglich ist, das Virus nachzuweisen) kann von einigen Wochen bis hin zu 6 Monaten dauern. Ein HIV-Test sollte deswegen nach 6 Monaten wiederholt werden.

Finde in deiner Nähe eine Einrichtung, ein Spital oder Ärztezentrum, wo du den HIV-Test kostenlos durchführen lassen kannst.

3

Konzept von Risiko und sozialer Verwundbarkeit

In den 80er Jahren ging man fälschlicherweise davon aus, dass AIDS nur von speziellen Gruppen, wie Homosexuellen, Prostituierten und Drogenabhängigen übertragen werden kann. Diese Definition hat Vorurteile und Diskriminierung gefördert und dazu geführt, dass jeder annahm, wer nicht in diese Kategorien fällt, wird nicht von HIV infiziert.

Später wurde das **Konzept des Risikoverhaltens** entwickelt, bei dem man davon ausging, dass jeder selbst die Verantwortung hat, ob er infiziert wird oder nicht. Zum Beispiel: Wer unsauberes Wasser trinkt, kann Durchfall bekommen. Wer ungeschützten Sex hat, kann sich mit HIV infizieren. Die Verantwortung liegt bei einem selbst.

Aber das Risikokonzept zog keine Faktoren wie Zugang zu Informationen, Gesundheitsangebot oder Lebensbedingungen in Betracht. Es berücksichtigt auch nicht die kulturellen Unterschiede in Bezug auf das sexuelle Verhalten zwischen Männern und Frauen, oder traditionelle Einstellungen und Rollenerwartungen in den verschiedenen Ländern.

Um AIDS erfolgreich zu bekämpfen war es wichtig, das Risikokonzept weiterzuentwickeln.

Das **Konzept der sozialen Verwundbarkeit** wurde von einem amerikanischen Wissenschaftsteam unter der Leitung von Jonathan Mann entwickelt. Es hat das Ziel, die verschiedenen Faktoren, die zur Ausbreitung des HI-Virus beitragen, aufzuzeigen. Es betrachtet nicht nur das Verhalten des Einzelnen, sondern berücksichtigt auch die verfügbaren Mittel wie Geld oder Zugang zu Informationen.

Einige Beispiele:

- Mangelnder Zugang zu Wissen über HIV/AIDS
- Kein Zugang zu Kondomen
- Kein Zugang zu Gesundheitseinrichtungen
- Kulturelle Normen, die Gespräche über Sex tabuisieren
- Angst, den Gebrauch von Kondomen einzufordern
- Normen, die Frauen das Recht, ihr sexuelles Verhalten zu beeinflussen, verweigern
- Verliebte Jugendliche, die ungeschützten Sex haben
- Kulturelle Erwartungen in Bezug auf Männerrollen
- Armut, die Zugang zu Informationen und Gesundheitsvorsorge verhindert

In diesem Konzept wird **nicht** davon gesprochen, dass jemand verwundbar ist, sondern dass jemand verwundbar ist aufgrund eines speziellen Problems oder einer Situation zu einem bestimmten Zeitpunkt in seinem/ihrer Leben.

Konzept von Risiko und sozialer Verwundbarkeit

Es werden drei Hauptfaktoren von Verwundbarkeit in Bezug auf HIV und AIDS unterschieden:

1. Persönliche Verwundbarkeit ist verbunden mit der Möglichkeit infiziert zu werden, wie z.B. eine sexuelle Beziehung ohne Kondom zu haben oder die gemeinsame Verwendung von Spritzen von Drogensüchtigen / beim Nehmen von Drogen.

Persönliche Verwundbarkeit hängt vom Grad und der Qualität an Informationen in Bezug auf AIDS ab, als auch von der Fähigkeit, diese Informationen im täglichen Leben anzuwenden.

2. Institutionelle Verwundbarkeit ist verbunden mit mangelnden politischen und organisatorischen Angeboten, um den Herausforderungen von HIV und AIDS zu begegnen. Sie ist verknüpft mit dem Engagement der Behörden, sich den Problemen zu stellen und Gegenkonzepte zu entwickeln und zu implementieren.

3. Soziale Verwundbarkeit hat mit den sozialen, politischen und kulturellen Faktoren wie Zugang zu Informationen, Ausbildung, Verfügbarkeit von Ressourcen zu tun. Themen wie Armut, Qualität des Gesundheitssystems, Chauvinismus und Geschlechterrollen sind Teil der sozialen Verwundbarkeit.

Die Kombination aus diesen drei Faktoren zeigt einen größeren Blickwinkel auf das Problem von HIV und AIDS. Um AIDS weltweit erfolgreich zu bekämpfen, ist es notwendig, korrekte Informationen, Ausbildung, Gesundheitsprogramme und gute Lebensbedingungen für jede/n Einzelne/n zu schaffen.

1

Aktivität

“ Wissen rettet dein Leben ”

Thema	HIV – wie es wirkt
Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Verstehen, wie das Virus im Körper arbeitet
Gruppe	mindestens zwölf Personen
Zeit	20 Minuten

Methode

Die TeilnehmerInnen finden mehr über die Wirkung und Arbeitsweise des Virus heraus. Der/Die LeiterIn steuert das Spiel und verteilt an die TeilnehmerInnen die zu spielenden Rollen.

- 1. Wähle eine Person (X) (sie spielt sich selbst)**
Anweisungen: Die Person muss vor den TeilnehmerInnen stehen.
- 2. Wähle fünf Personen - sie bilden das Immunsystem von X.**
Anweisungen: Sie bilden einen Kreis um X und fassen sich dabei an den Händen. Dabei darf niemand X berühren.
- 3. Wähle eine Person, die Gonorrhöe spielt**
- 4. Wähle eine Person, die Herpes spielt**
- 5. Wähle eine Person, die Pneumonie spielt**
- 6. Wähle eine Person, die Tuberkulose spielt**
(diese Krankheiten können typische Krankheiten in deinem Land sein)
Anweisungen: Alle diese Krankheiten versuchen X zu erreichen – einer nach dem anderen, aber sie können sie nicht erreichen, da das Immunsystem um X herum ist.
- 7. Wähle eine Person, die HIV spielt**
Anweisungen: Diese Person nimmt das Immunsystem in Angriff und schafft es, das Immunsystem zu durchdringen. Nun kommen die anderen Krankheiten zurück und erreichen, dass X schwächer wird und die ersten Gesundheitsprobleme bekommt.
- 8. Die fünf Immunsystemleute imitieren Erschöpfung oder Ermüdung. Viele Krankheiten werden von weiteren Krankheiten (Malaria, Grippe, etc.) verstärkend unterstützt, die dadurch X umbringen.**

Nach dem Spiel wird das Rollenspiel besprochen und mögliche Fragen werden beantwortet. Der/Die LeiterIn soll klar vermitteln, dass HIV und AIDS zwei verschiedene Dinge sind!



Aktivität 2

“Wissen rettet dein Leben”

Thema **Verbreitung von HIV**

Ziel • Veranschauliche, wie schnell sich HIV ausbreiten kann und wie es durch richtigen Kondomgebrauch gestoppt werden kann.

Gruppe mindestens 8 Personen (für Großgruppen geeignet)

Zeit 15-20 Minuten

Methode

1. Vorbereitung:

Bereite für jede/n TeilnehmerIn ein Blatt Papier mit einer der Mitteilungen vor. Schreibe jeweils nur den Text der linken Spalte und nicht die Erklärung:

<i>Mitteilung auf dem Blatt</i>	<i>Erklärung der Krankheit</i>	<i>Maximale Anzahl von Blättern</i>
H	HIV-infiziert	2
MK	Kondom für Männer	2
FK	Kondom für Frauen	1
A - kein Händeschütteln	abstinent	1
N	keine Sicherheitsmaßnahmen	So viele wie er/sie benötigt

- Bitte jede/n TeilnehmerIn, sich im Kreis aufzustellen und gib jedem ein Blatt Papier. Nun ersuche alle, das Blatt - ohne es den anderen TeilnehmerInnen zu zeigen - zu lesen.
- Alle TeilnehmerInnen haben jetzt etwa fünf Minuten Zeit, sich im Raum zu bewegen. Dabei sollen drei Personen gefunden werden, die einander die Hände schütteln. Sollte jemand nicht die Hand geben wollen, so ist das zu akzeptieren und in Ordnung. Jeder sollte mindestens drei Personen die Hand geschüttelt haben - es sei denn, es steht „A - kein Händeschütteln“ auf seinem Blatt. Wenn dies durchgeführt wurde, bitte die TeilnehmerInnen, sich wieder in den Kreis zu setzen.
 - Nun bitte die TeilnehmerInnen, die auf ihrem Merkzettel ein „H“ vermerkt hatten, aufzustehen. Erkläre, dass diese Personen (natürlich nur im Spiel) mit HIV angesteckt sind.
 - Ersuche die Personen, die TeilnehmerInnen mit dem Vermerk „H“ die Hand gegeben haben, aufzustehen. Erkläre, dass das Händeschütteln bedeutet, dass die beiden Sex hatten. Bitte alle, die in der zweiten Runde aufgestanden sind, ihr Blatt Papier zu zeigen. Den stehenden Personen, die Papiere mit „MK“ oder „FK“ vermerkt haben, erkläre, dass sie durch ihre Kondome geschützt gewesen wären. Diese Personen können sich wieder setzen. Die Restlichen bleiben stehen. Jene sind vielleicht mit HIV angesteckt worden.
 - Frage, wer mit den Stehenden die Hände geschüttelt habe und bitte sie aufzustehen. Finde heraus, ob sie Hände geschüttelt haben bevor oder nachdem sie angesteckt wurden. Personen, die vor dem Anstecken die Hände geschüttelt haben, können sich wieder setzen. Ebenso wenn auf ihrem Blatt Papier „MK“ oder „F“ steht.
 - Die Personen, die nach der Infizierung die Hände geschüttelt haben, sollen bitte stehen bleiben. Sie könnten auch infiziert sein.
 - Nun wird die Bedeutung des Codes auf dem Papier aufgedeckt. „A“ war eine Person, die keinen Geschlechtsverkehr hat. Auch die Bedeutung der weiteren Buchstaben wird erklärt, sollte dies noch nicht geschehen sein.
 - Beende diese Übung mit der Erklärung, dass alle stehenden Personen mit HIV infiziert sein könnten.

Tipp Versichere dich, dass alle wissen, welche Kondome es gibt. Wir empfehlen, Kondome bereit zu halten.

(Idee vom YWCA Training Manual: 'Empower young women to lead change')



Aktivität 3

“Wissen rettet dein Leben”

Thema	Einschätzen des Risikos
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Lerne, wie man sich vor HIV und STI schützt • Erkennen, durch welche Berührungen HIV ansteckend ist
Gruppe	5-30 Personen
Zeit	40-60 Minuten

Methode

1. Bereite ein Flip-Chart vor. Oben auf der einen Seite (links) „KEINE GEFAHR“, in der Mitte „MIT GERINGEM RISIKO“ und auf der anderen Seite (rechts) „HOHES RISIKO“ (siehe Tabelle unten).
2. Bitte die TeilnehmerInnen, ein Brainstorming zu machen. Thema: „Welche Wege gibt es, seinem Gegenüber seine Liebe oder Zuneigung zu zeigen“. Jede Idee soll auf ein eigenes Blatt Papier, z.B. tanzen, küssen, umarmen, Händchen halten, Sex haben, etc. geschrieben werden. Die TeilnehmerInnen sollten nicht nur an sich selber denken, sondern auch an andere Kulturkreise (z.B. Inuit, Maori, Indianer,...).
3. Wenn die TeilnehmerInnen mit dem Brainstorming fertig sind, lesen sie die Ergebnisse laut vor und platzieren und skalieren sie, je nach persönlicher Einschätzung des HIV-Ansteckungsrisikos. Diese Entscheidung soll kurz von ihnen dargestellt und erklärt werden. Sollte eine teilnehmende Person mit dem gewählten Platz in der Skala nicht einverstanden sein, soll dies in der Gruppe diskutiert werden.

<i>KEINE GEFAHR – HIV kann nicht durch diese Aktionen übertragen werden</i>	<i>GERINGES RISIKO – Generell eine geringe, aber dennoch vorhandene Gefahr</i>	<i>HOHES RISIKO – Es besteht eine sehr große Gefahr, sich bei diesen Aktionen anzustecken</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Küssen, Umarmungen, Tanzen • Händchen halten • Nah zusammensitzen • Masturbation (alleine) • Kontakte, bei denen es nicht zum Austausch von Körperflüssigkeiten kommt • Geschützter vaginaler oder analer Geschlechtsverkehr (mit Männern oder Frauen mit Kondom, das richtig benützt wird) 	<ul style="list-style-type: none"> • Oralsex • Gegenseitige Masturbation • Alles, bei dem kleine Mengen von Körperflüssigkeiten ausgetauscht werden 	<ul style="list-style-type: none"> • ungeschützter vaginaler oder analer Geschlechtsverkehr • Alles, bei dem Blut oder Flüssigkeiten direkt ausgetauscht werden • mehrere SexualpartnerInnen ohne Schutz

4. Nachdem alle Merkzettel einen Platz auf dem Plakat gefunden haben, sollen folgende Punkte diskutiert werden, insofern dies nicht schon durch vorangegangene Diskussionen geschehen ist:
 - Wie kann man sich gegen HIV schützen? Z.B.: Enthaltensamkeit oder Verwendung von Kondomen.
 - Kann man sich mit HIV nur durch Geschlechtsverkehr anstecken?

(Aktivität der Kenya Girl Guides Association)



4

Aktivität

“Wissen rettet dein Leben”

Thema	Risikokzept, um Verwundbarkeit vorzubeugen
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Verstehe das Konzept• Vergleiche mit dem Konzept des Risikos• Diskutiere über die Rolle von Regierung, Zivilgesellschaft,...
Gruppe	bis zu 30 Personen
Zeit	90 Minuten

Methode

1. Es werden kleine Gruppen von maximal sechs Personen gebildet. Jede Gruppe bekommt eine Fallstudie, in der eine Person den Gefahren von STD/HIV/AIDS ausgesetzt ist. Die unten angeführten Beispiele können adaptiert oder neue Szenarien gefunden werden, um sie besser an die Realität der jungen Menschen aus der Gruppe anzupassen.
2. Die einzelnen Gruppen diskutieren die Situationen mit den folgenden Fragen (zehn Minuten):
 - Was ist in dieser Situation genau vorgefallen?
 - Welche Faktoren und Ergebnisse tragen zur Entstehung der Situation bei?
3. Die Kleingruppen kommen wieder zurück und berichten kurz von ihren Situationen.
4. Präsentation: Im Plenum werden persönliche, soziale und institutionelle Verwundbarkeit im Vergleich zum „Konzept des Risikos“ erklärt (siehe Information dazu auf Seite 7).
5. Die TeilnehmerInnen gehen zurück in ihre Gruppen und diskutieren die folgenden Fragen:
 - Welche Komponenten persönlicher, sozialer und institutioneller Verwundbarkeit könnt ihr feststellen?
 - Was kann dazu beigetragen werden, die STD Verwundbarkeit der Person zu verringern?
 - In Bezug auf AIDS:
 - Welche Rolle sollte eurer Meinung nach die Regierung spielen, um auf diese Epidemie zu reagieren?
 - Welche anderen Bereiche der Zivilgesellschaft sollten sich aktiv einbringen?
 - Wofür sollten sich Gemeinschaften verantwortlich fühlen?
 - Welche Hilfestellungen sollten zur Verfügung stehen?
 - Welche Verantwortung trägt jede einzelne Person?
6. Die Gruppen präsentieren ihre Ergebnisse im Plenum. Dabei werden nochmals die Konzepte von Risiko und Verwundbarkeit klar definiert, um sicherzustellen, dass sie von allen verstanden wurden.
7. Auf eigenen Flip-Charts wird gesammelt, was getan oder von Regierung, Zivilgesellschaft, Hilfsdiensten oder persönlich angeboten werden kann, um die Verwundbarkeit durch HIV zu reduzieren und auf die tatsächliche Situation angemessen zu reagieren.
8. Diskussionsrunde mit abschließenden Kommentaren.

Fallbeispiel 1

Gabriela war gerade von der Schule nach Hause gekommen und hatte sich Minirock und T-Shirt angezogen. Ihre Mutter bat sie, kurz einkaufen zu gehen. Sie lief hinaus so wie sie war, um schnell wieder zurück zu sein und ihr Lieblingsprogramm im Fernsehen nicht zu versäumen. Auf dem Rückweg beschloss sie, eine Abkürzung durch eine dunkle Gasse zu nehmen. Sie wurde von einem Mann mit einem Messer aufgehalten und zum Sex gezwungen. Sie hatte solche Angst, dass sie nur still dalag. Als sie voller blauer Flecken, blutig und mit zerrissenen Kleidern heimkam, erzählte sie ihrer Mutter, was geschehen war. Ihre Tante meinte, dass ihre Kleidung ja geradezu eine Einladung aussprach.

(Aktivität vom Helen Storrow Seminar "fight AIDS", 2007)

Aktivität 4

“Wissen rettet dein Leben”

Fallbeispiel 2

Maria hörte ihren Vater in ihr Zimmer kommen und begann sofort leise zu weinen. Sie wusste, was ihr Vater wollte. Im letzten Jahr war er immer wieder in ihr Zimmer gekommen, wenn ihre Mutter nicht zu Hause war. Sie musste sich dann auf ihn setzen und böse Dinge tun. Sie hasste es. Aber sie fürchtete sich vor ihm. Ihr Vater sagte, dass sie Schuld sei, dass er es aufgrund Marias Art zu gehen, ihrer Kleidung,... tat. In letzter Zeit bemerkte sie, wie er ihre jüngere Schwester anschaute, und sie hatte Angst.

Fallbeispiel 3

Robert und Rosalie treffen sich seit einiger Zeit immer öfters. Robert ist 18, während Rosalie erst 14 ist. Eines Tages, als sie zusammen sind, beschließen sie Sex zu haben. Er sagt ihr, dass sie jetzt bei ihm bleiben müsse, da sie nun ganz ihm gehöre. Dann wird Rosalie schwanger und ihre Eltern zwingen sie zu sagen, wer dafür verantwortlich ist. Daraufhin zeigen sie Robert wegen Vergewaltigung an.

Fallbeispiel 4

Susanne ist mit ihren Freundinnen zu einer Party eingeladen. Normalerweise trinkt sie nicht viel, aber diesmal gibt es eine Menge Alkohol. Tom mag Susanne und bietet ihr einen Cocktail nach dem anderen an. Die Stimmung ist großartig, Susanne und Tom tanzen. Am Abend bringt Tom Susanne (die kaum mehr allein gehen kann) in eines der Schlafzimmer in dem Haus. Dort haben sie ungeschützten Sex.

Fallbeispiel 5

Akhila ist die älteste von fünf Schwestern. Eines Tages kam ein Mann zu ihren Eltern und sagte, er habe Freunde in der Stadt, die ein Hausmädchen suchen. Akhila könne für sie arbeiten. Er versprach ihr ein gutes Gehalt. Die Eltern waren einverstanden und ließen Akhila mitgehen. Als sie in die Stadt kamen, wurde sie als Prostituierte verkauft, in ein Bordell gesperrt und bekam kein Geld.

Fallbeispiel 6

Tamaras Familie kämpft ums Überleben. Ihr Vater findet keine Arbeit und ist viel unterwegs. Ihre Mutter hat drei weitere Kinder unter fünf Jahren, um die sie sich kümmern muss. Ihre Großmutter ist krank und braucht Schmerzmittel, die sie sich nicht leisten können. Oft machen ihr Männer das Angebot, ihr Kleider, Geld oder Essen für Sex zu geben. Schließlich willigt sie ein und erzählt es niemandem. Der Mann weigert sich im letzten Moment ein Kondom zu verwenden, somit ist der Sex ungeschützt.

Fallbeispiel 7

Tom hat große Pläne für die Zukunft. Er ist 16 und möchte eine gute Ausbildung machen, damit er einen Beruf ergreifen und seiner Familie helfen kann. Seine Mutter ist jetzt allein mit vier kleineren Geschwistern und das Leben, das sie führen, ist schwer. Sie haben sehr wenig, müssen sauberes Wasser aus großer Entfernung heranschaffen und es gibt oft Tage, an denen es nicht genug zu essen gibt. Die anderen Burschen hänseln ihn – sie sagen, er sei unbrauchbar, weil er nicht wie sie den heimischen Schnaps trinkt und nicht mit Mädchen ausgeht. Schließlich wird er herausgefordert, mit Burschen aus seiner Klasse zu Sexarbeiterinnen zu gehen. Er fühlt sich zu sehr gedemütigt um abzulehnen, also geht er mit und hat Sex. Aber im Herzen fühlt er sich die ganze Zeit mies. Er hat von Kondomen gehört, aber weiß nicht, wo man schnell welche bekommt – außerdem kosten sie Geld. Also ist der Sex ungeschützt.

Aktivität 5

“Wissen rettet dein Leben”

Thema	Mythen und Fakten
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Den Unterschied zwischen Mythen und Fakten erkennen• Die Wahrheit über einige Mythen rund um Sexualität, STI, HIV und AIDS erkennen
Gruppe	mindestens 5 Personen
Zeit	60 Minuten

Methode

1. Die TeilnehmerInnen werden aufgefordert, den Unterschied zwischen Mythen und Fakten zu erklären.
Mythen: Meinungen, Glaube, Gerüchte und Geschichten, von denen man denkt, dass sie Fakten sind.
Fakten: bekannte Wahrheiten oder Ereignisse, die tatsächlich geschehen sind, überprüft wurden oder werden könnten (z.B. wissenschaftlich) oder praktisch gezeigt werden können.
2. Es wird erklärt, dass eine Menge Geschichten im Umlauf sind, die jemanden in Schwierigkeiten bringen können. Beispiele werden genannt. Die TeilnehmerInnen werden aufgefordert, kleine Gruppen zu bilden und im Zusammenhang mit Sexualität, HIV und AIDS Statements aus dem Bereich Fakten und Mythen zu überlegen, die sie geklärt haben möchten oder von denen sie annehmen, dass andere sie nicht wissen könnten.
3. Während in den Gruppen gearbeitet wird, werden an zwei verschiedenen Wänden zwei Tafeln mit den Wörtern „**Mythen**“ und „**Fakten**“ aufgehängt.
4. Die Statements der Gruppen werden eingesammelt und die TeilnehmerInnen stehen auf. Sie erfahren, dass ihre Statements, aber auch noch einige weitere vorgelesen werden (Mythen und Fakten aus der Liste auswählen, die in eure Umgebung passen).
5. Die verschiedenen Statements werden gelesen und die TeilnehmerInnen werden jedes Mal aufgefordert, sich zu einer der Tafeln zu stellen. Einige von ihnen werden gebeten zu erklären, warum sie denken, dass es ein Mythos oder ein Faktum sei. Wenn keiner die richtige Antwort weiß, folgt die Erklärung.
6. **Reflexion:**
Nach allen Statements kommen folgende Fragen:
 - Habt ihr etwas Neues gelernt?
 - Wie hat es sich angefühlt richtig oder falsch abgeschnitten zu haben?
 - Was nimmst du von dieser Stunde mit nach Hause?

(Aktivität der Kenya Girl Guides Association)



Aktivität 5

“Wissen rettet dein Leben”

Einige Beispiele für Mythen und Fakten

Mythen	Fakten
<i>STI zeigen immer Symptome</i>	STI zeigen oft keine Symptome, obwohl du infiziert sein und auch andere infizieren könntest ohne es zu wissen. Wenn du ungeschützten Sex hattest (vaginal, oral oder anal), hast du dich einem Risiko ausgesetzt und solltest dich zur Sicherheit untersuchen lassen.
<i>Sex mit einer Jungfrau kann AIDS heilen</i>	Sex mit einer Jungfrau wird AIDS NICHT heilen. (Es gibt momentan keine Heilung, jedoch Medikamente, die das Leben von HIV infizierten Menschen verlängern und den Ausbruch von AIDS verzögern. Menschen, die diese Medikamente einnehmen, können aber trotzdem das Virus übertragen).
<i>Gemüse von einem HIV positiven Verkäufer kaufen ist gefährlich</i>	HIV überlebt nur kurz außerhalb des Körpers, wenn die Flüssigkeit, in der es enthalten ist, getrocknet ist. Es wird durch direkten Kontakt von Körperflüssigkeiten übertragen und nicht im alltäglichen Kontakt mit Menschen.
<i>Der Weg zu VCT (freiwillige Beratung und Test) ist ein sicherer Weg um schnell zu sterben</i>	Langes Abwarten, um seinen HIV-Status zu testen, ist ein sicherer Weg um schnell zu sterben. VCT ist eine Serviceeinrichtung, die Menschen auf freiwilliger Basis helfen will, HIV besser zu verstehen und vorbereitet zu sein, den eigenen Status zu erfahren. Je früher der Test gemacht wird, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Ärzte die Krankheit erkennen, mit der Behandlung früh einsetzen und lange verhindern können, dass sich HIV in AIDS verwandelt.
<i>Ein Kondom zu verwenden ist eine Sünde</i>	Die meisten Weltreligionen sagen, dass man vor der Ehe keinen Sex haben soll. Einige Religionen lehnen die Verwendung von Kondomen nicht ab, denn den meisten Anführern ist es lieber, wenn sich die Mitglieder ihrer Gemeinden schützen, anstatt sich selbst oder ihre Familien einem Risiko auszusetzen. Wenn ein/e PartnerIn eine Ansteckung riskiert hat, kann es auch für verheiratete Paare wichtig sein, ein Kondom zu benutzen, bis ein Test gemacht wurde.
<i>Zwei Kondome schützen noch besser gegen HIV und AIDS</i>	Zwei Kondome könnten aneinander reiben oder einander verschieben, was die Sicherheit des Schutzes reduziert. Eines in der richtigen Anwendungsweise zu verwenden ist genug. Kondome sind unglaublich stark.
<i>Traditionelle Heiler haben ein Heilmittel für HIV und AIDS</i>	Traditionelle Heiler können Menschen helfen normale Infektionen zu behandeln, aber es gibt keine Heilung für HIV. Die Behandlungen verbessern die Qualität und Länge des Lebens, aber sie löschen HIV nicht aus.
<i>Wenn du nicht sofort nach Einsetzen deiner Regelblutung Sex hast, verkleben deine Eileiter</i>	Eileiter verkleben nicht.



Aktivität 5

“Wissen rettet dein Leben”

Mythos	Fakten
<i>Wenn du mit 20 noch Jungfrau bist, wirst du Schwierigkeiten haben, Kinder zu bekommen</i>	Probleme bei der Geburt eines Kindes hängen nicht von der sexuellen Erfahrung ab. Wenn du Jungfrau bleibst, bis du heiratest, kann es sein, dass du dadurch dein Leben gerettet hast. Aber bedenke, dass viele Frauen in der Ehe angesteckt werden – von ihren Ehegatten, die Risikosex hatten, sich nicht auf HIV testen ließen und sich trotzdem weigern, ein Kondom zu benutzen.
<i>Masturbation kann zum Irrsinn führen</i>	Masturbation führt nicht zum Irrsinn. Es kann ein Weg sein, sexuelle Spannungen abzubauen. Es kann eine Möglichkeit sein zur sexuellen Lust, allein oder mit einer/m PartnerIn, bei der keine HIV-Infektion riskiert wird.
<i>Ein Mädchen sollte während seiner Regelblutung nicht schwimmen oder spielen</i>	Ein Mädchen kann während seiner Regelblutung alles tun. Es kann jeden Sport betreiben, den es möchte, solange es sich um seine persönliche Hygiene kümmert.
<i>Du kannst nicht schwanger werden, wenn er nicht in dir kommt (oder ejakuliert)</i>	Rückzug (coitus interruptus) als Empfängnisverhütung hat eine hohe Fehlerquote, da die Vor-Ejakulations-Flüssigkeit Samen und Mikroorganismen – wie z.B. HIV – enthält. Es ist auch ohne tatsächlichen Geschlechtsverkehr möglich, schwanger zu werden oder sich mit HIV anzustecken, wenn sich die Sexualflüssigkeiten beim Reiben zwischen Penis und Schamlippen vermischen.
<i>Tampons können als Empfängnisverhütung verwendet werden</i>	Tampons werden verwendet, um Menstruationsblut aufzusaugen. Sie sind kein Mittel zur Empfängnisverhütung, kein Schutz gegen STI oder HIV. Sie sollten niemals während des Geschlechtsverkehrs im Körper bleiben.
<i>Schwangerschafts- und Ansteckungsgefahr besteht nur bei häufigem Sex</i>	Ein sexueller Kontakt genügt, um infiziert oder schwanger zu werden.
<i>Wenn du nach ungeschütztem Sex urinierst, kannst du weder schwanger werden noch dich mit HIV infiziert haben</i>	Urinieren nach dem Sex verhindert keine Schwangerschaft oder HIV-Infektion. Duschen verhindert auch weder eine Schwangerschaft noch HIV. Samen sind sehr klein und schwimmen durch die Vagina in die Gebärmutter. HIV ist für die Augen unsichtbar, aber wenn das Virus einmal in der Vagina, oder in der Schleimhaut rund um die weiblichen Genitalien oder um den männlichen Penis ist, dann setzt es sich an Blutzellen fest und dringt in die DNA der Zellen ein. Wasser und Seife können weder Samen noch HIV wegwaschen.
<i>Ein Mädchen kann beim ersten Sex nicht schwanger werden</i>	Sogar wenn ein Mädchen noch keine Monatsblutung hatte (das erste sichtbare Zeichen), ist es trotzdem möglich, dass sich schon ein Ei gelöst hat und das Mädchen kann schwanger werden, wenn es das erste Mal Sex hat.



Aktivität 6

“Wissen rettet dein Leben”

Thema HIV und AIDS Domino

Ziel • Vergrößere dein Wissen über HIV und AIDS

Gruppe 2-20 Personen

Zeit 40 Minuten

Methode

1. Die TeilnehmerInnen bilden kleine Gruppen (zu 4-6 Personen) und jede Gruppe bekommt ein Set Spielkarten. Sie werden so auf den Tisch gelegt, dass man nicht sehen kann, was darauf geschrieben steht. Jede Person nimmt 4 Karten, die sie den anderen nicht zeigt. Der Rest bleibt auf einem Stoß in der Mitte.
2. Die jüngste Person beginnt. Dann geht es im Uhrzeigersinn weiter.
3. Für dieses Spiel ist es nützlich, bei jeder Gruppe eine/n HelferIn dabei zu haben, der/die sich gut mit HIV und AIDS auskennt und so die Antworten bestätigen oder korrigieren kann. Der Reichtum dieses Spieles liegt in den Diskussionen. Die TeilnehmerInnen werden ermutigt, Fragen zu stellen, wenn sie bei einer Antwort unsicher sind.
4. Der/die HelferIn legt eine Karte in die Mitte und fordert die TeilnehmerInnen auf, eine ähnliche Karte zu finden, die sie daneben legen können.

Regel: Auf der Karte müssen nicht die gleichen Wörter stehen, aber die TeilnehmerInnen müssen erklären können, warum diese Karte dorthin gehört. Der Rest der Gruppe kann das akzeptieren oder verweigern. (Der/die HelferIn bleibt still.)

5. Wenn die Person, die an der Reihe ist, keine Karte anfügen kann, muss sie sich eine weitere Karte vom Stoß in der Mitte nehmen (solange es dort noch Karten gibt).
6. Während des Spiels mischt sich der/die HelferIn nicht ein. Das Spiel ist beendet, wenn alle Karten in der Mitte liegen. Dann ist es die Aufgabe der/s HelferIn zu fragen ob, sie glauben, dass alles richtig ist. Und wenn nicht – der/die HelferIn hilft ihnen, die Fehler zu finden und alle Fragen zu klären.

Vorbereitungen: Verwende die Spielkarten (siehe Beilagen). Vervielfältige sie wenn nötig auf Papier und schneide sie aus.

Bereite ein Set Spielkarten pro Gruppe vor.

Tipp Die Farben des Spiels geben die Antworten.
 Rot – du kannst angesteckt werden
 Blau – du kannst nicht angesteckt werden
 Aber das sollte erst verraten werden, wenn das Spiel vorbei ist!

Aktivität 7

“Wissen rettet dein Leben”

Thema	Informationsleitfaden über HIV und AIDS
Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Wissenstest über HIV und AIDS mit Hilfe eines Würfelspiels
Gruppe	mindestens 2 SpielerInnen, ab 6 SpielerInnen Gruppen bilden
Zeit	30-60 Minuten

Methode

1. Jede/r SpielerIn wählt eine Kondompackung (auch Frauenkondome sollten dabei sein) als Spielstein aus. Gibt es keine Kondome, können auch Münzen, Steine, etc. als Spielstein eingesetzt werden.
2. Jede/r würfelt einmal. Der/diejenige mit der höchsten Würfelanzahl darf beginnen.
3. Der/die erste SpielerIn würfelt und fährt mit dem Spielstein die gewürfelte Anzahl das Spielfeld entlang. Er/sie muss die entsprechende Frage des Spielfeldes beantworten.
4. Zusätzliche Regeln:
 - Landet der /die SpielerIn mit dem Spielstein auf dem Risikofeld (rotes Feld), so muss diese/r nach Beantwortung der Frage zwei Felder zurückgehen.
 - Landet der/die SpielerIn mit dem Spielstein auf dem Verhütungsfeld (grünes Feld), so darf diese/r nach Beantwortung der Frage zwei Felder nach vorne gehen.
 - Landet der/die SpielerIn mit dem Spielstein auf dem niedrigen blauen Risikofeld, so muss diese/r eine Runde aussetzen.

Es ist hilfreich, eine/n SpielleiterIn, der/die mit diesem Thema sehr vertraut ist, pro Spielbrett (siehe Beilagen) zu haben.

Material: Kondome für Männer und Frauen, Würfel.

(Aktivität der Federação de Bandeirantes do Brasil)



Aktivität 8

“Wissen rettet dein Leben”

Thema Chanuka's Herausforderung – das Quiz

Ziel • Wissenstest über HIV und AIDS

Gruppe mindestens 2 Personen

Zeit 30-60 Minuten

Methode

1. Die TeilnehmerInnen bilden Kleingruppen – nicht mehr als 4 Gruppen. Pro Gruppe gibt es eine/n SprecherIn.

2. Spielregeln:

- Jede Gruppe startet mit 5.000 Punkten
- Wer auf 5'*****' landet, bekommt 50 zusätzliche Punkte und darf nochmals die Drehscheibe drehen.
- Landet ihr jedoch auf 5'00000' so werden 50 Punkte abgezogen; es darf auch nochmals die Drehscheibe gedreht werden.
- Landet ihr auf einem Fragefeld, so muss zuerst eine Wette abgeschlossen werden (z.B.: Einsatz von 500 Punkten). Ist die Wette beschlossen, so bekommt ihr eine Frage dieses Wissensgebiets und müsst diese beantworten.

Die Gruppe mit der korrekten Antwort bekommt die ausgemachte Punkteanzahl (z.B.: 5.000 + 500 = 5,500 Punkte). Wird die Frage falsch beantwortet, verliert die Gruppe die Anzahl der vereinbarten Punkte (z.B.: 5.000 – 500 = 4,500 Punkte).

3. Start:

Das erste Team beginnt. Das Teammitglied, das die Drehscheibe betätigt, ist der/die SprecherIn für diese Runde. Landet das Team auf dem Feld einer Wissensfrage, so muss zuerst entschieden werden, mit wie vielen Punkten gewettet wird. Sobald die Frage vorgelesen wurde, hat das Team 30 Sekunden Zeit, um sich untereinander zu beratschlagen. Der/die SprecherIn in dieser Runde verkündet die gemeinsam beschlossene Antwort.

4. Das Team mit der höchsten Punkteanzahl gewinnt.

5. Das Spiel endet entweder nach einer ausgemachten Zeitangabe (z.B.: 30 Minuten) oder wenn 10.000 Punkte erreicht sind.

Material: Drehscheibe und z.B. Pfeil, Fragen- und Antwortkärtchen

Tipp Dieses Spiel kann in kleinen Gruppen oder auch mit einer großen Gruppe gespielt werden, wobei es jeweils Zuhörer für die Antworten und freiwillige Spieler gibt.

(Aktivität der Kenya Girl Guides Association in Kooperation mit Pacoyek)

9



Aktivität

“Wissen rettet dein Leben”

Thema	Bingo (siehe separates Spielbrett)
Ziel	• Dein Wissen über HIV und Aids testen
Gruppe	Vier SpielerInnen oder vier Teams
Zeit	30-40 Minuten

Methoden

1. Jede/r SpielerIn oder jedes Team bekommt ein Spielbrett mit neun Antworten.
2. Der/die ModeratorIn oder der/die PatrouillenleiterIn liest eine Frage auf der Liste vor. Die Reihenfolge ist dabei egal.
3. Alle SpielerInnen überprüfen, ob sie die richtige Antwort auf ihrem Spielbrett haben und wer glaubt, die richtige Antwort zu haben, liest sie laut vor. Wenn sie richtig ist, können sie das Feld auf dem Spielbrett abhaken.
4. GewinnerIn ist der/die SpielerIn oder das Team, das alle Antworten abgehakt hat.

Vorbereitung: Bereite ein Spielbrett für jedes Team oder jede/n SpielerIn vor.

(Aktivität der Girl Guides Association Zypern)

Frage	Antwort
Wie wird AIDS verursacht?	AIDS wird durch den HI-Virus verursacht. (Human Immuno-Deficiency Virus).
Welche Schäden richtet der HIV-Virus an?	Er zerstört das Immunsystem des menschlichen Körpers.
Was bedeutet die Abkürzung?	AIDS bedeutet Acquired Immune Deficiency Syndrome.
Was ist das 'Acquired Immune Deficiency Syndrome'?	Das Immunsystem wird durch eine hohe Konzentration von HIV im Blut beschädigt oder zerstört. Es ist daher nicht mehr in der Lage, andere Krankheiten abzuwehren, welche möglicherweise zum Tod führen können.
Wo existiert und entwickelt sich HIV?	HIV existiert in bestimmten Blutzellen, die das Immunsystem des menschlichen Körpers angreifen.
Wird HIV von Moskitos oder anderen Insekten verbreitet?	NEIN. HIV lebt nicht in Zellen von Moskitos oder anderen Insekten.
Wird HIV durch die Verwendung von Handy, PC oder Klobrille übertragen?	NEIN. HIV wird nicht über Gegenstände übertragen.



Aktivität 9

“Wissen rettet dein Leben”

Frage	Antwort
Besteht beim Blutspenden ein Risikos sich mit HIV zu infizieren?	NEIN. Solange es sich bei den Instrumenten (Nadeln usw.) um sterile Einweginstrumente handelt.
Wird HIV bei Zahnbehandlungen übertragen?	Es kann bei Zahnbehandlungen verbreitet werden, wenn unsterile Werkzeuge verwendet werden und der/die letzte PatientIn HIV+ war.
Kann HIV von einer infizierten Mutter auf ihr Kind übertragen werden?	Ja. Entweder während der Schwangerschaft, während der Geburt oder während des Stillens. Aber sieben Prozent der Kinder von HIV+ Müttern sind NICHT infiziert. Es gibt heute Medikamente (Neviropine), die helfen das Infektionsrisiko zu senken, wenn die Mutter bereits während der Schwangerschaft erkennt, dass sie HIV hat.
Kann die Mutter durch das Stillen mit der Brust HIV an ihr Kind weitergeben?	Eine mit HIV infizierte Mutter kann die Infektion durch Stillen mit der Brust auf ihr Kind übertragen, da es eine HIV-Konzentration in der Muttermilch gibt und der Verdauungstrakt des Kindes dafür zu empfindlich ist.
Kann HIV durch Husten oder Niesen übertragen werden?	NEIN. HIV wird nicht durch Husten oder Niesen übertragen.
Kann HIV durch Schwimmen im gleichen Schwimmbaden mit einer HIV+ Person übertragen werden?	NEIN. HIV wird nicht über das Wasser eines Schwimmbadens übertragen. Das Chlor vernichtet das Virus.
Wer kann AIDS bekommen?	Alle Personen mit HIV-Infektion können AIDS bekommen.
Ist AIDS eine ernstzunehmende Krankheit?	AIDS ist eigentlich keine ‘Krankheit’. Es ist ein Zustand extremer Anfälligkeit für Krankheiten und Infektionen, der durch die Anhäufung von HIV im Körper und der damit verbundenen Lähmung des Immunsystems hervorgerufen wird.
Auf welche vier Arten kann HIV übertragen werden?	<ol style="list-style-type: none"> 1. ungeschützter Geschlechtsverkehr mit einer infizierten Person 2. Bluttransfusion (mit infiziertem Blut) 3. Teilen von Nadeln, Spritzen, Operationswerkzeugen mit jemandem, der/die das Virus hat. 4. von einer HIV-infizierten Mutter auf ihr Kind
Was sind die Körperflüssigkeiten, die eine hohe HIV-Konzentration aufweisen?	Das sind Blut, Sperma (und Präejakulat), Vaginalsekrete und Muttermilch.

9

Aktivität

girls worldwide say



“Wissen rettet dein Leben”

Frage	Antwort
<i>Kann ein HIV+ Kind auf eine normale Schule gehen? Und wenn ja, wie ist sie/er gesetzlich geschützt?</i>	Ja, ein HIV+ Kind kann auf eine normale Schule gehen, HIV ist bei sozialen Kontakten nicht übertragbar. Das Recht auf Bildung ist in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte festgeschrieben.
<i>Kann ich mich infizieren, wenn ein HIV+ Kind mit mir in die Schule geht?</i>	NEIN. Das Virus kann nicht durch den alltäglichen Umgang miteinander übertragen werden.
<i>Hat eine HIV+ Mensch das Recht zu arbeiten?</i>	JA. Das Recht eines HIV+ Menschen auf Arbeit ist in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte festgeschrieben.
<i>Können Medikamente HIV oder AIDS heilen?</i>	NEIN. Sie heilen nicht, aber sie wandeln HIV und AIDS in eine chronische Krankheit um und steigern so die Lebensqualität.
<i>Ist geschützter Geschlechtsverkehr oder der Verzicht darauf der wirksamste Schutz vor HIV?</i>	JA. Solange es keine Impfstoffe und keine Medikamente gegen HIV gibt, ist das Kondom der einzige Schutz. Auf Geschlechtsverkehr zu verzichten und dann unerwarteterweise ungeschützten Sex zu haben, ist jedoch hoch gefährlich.
<i>Kann ein HIV+ Mensch einen negativen HIV-Test erhalten?</i>	JA. Das kann während dem „diagnostischen Fenster“ passieren – die Zeit von einigen Wochen bis zu sechs Monaten nach riskantem Verhalten.
<i>Können wir alle HIV+ Menschen beschützen, indem sie an isolierten Orten leben?</i>	NEIN. Es gibt keinen Grund, HIV+ Menschen oder AIDS-PatientInnen zu marginalisieren oder isolieren. Dadurch werden infizierte Menschen eher zu Geheimhaltung und Verschwiegenheit getrieben, anstatt nach Hilfe zu suchen.
<i>Erhöht der Gebrauch von Drogen (inkl. Alkohol) die Infektionsgefahr?</i>	JA. Menschen, welche diese Substanzen zu sich nehmen, neigen in derartigen Situationen zu riskantem Verhalten (ungeschützter Geschlechtsverkehr etc.). Ihre Fähigkeit, korrekt zu denken und zu beurteilen verblasst.
<i>Was ist die Hauptursache für die Übertragung von HIV?</i>	Geschlechtsverkehr ist weltweit für 90 Prozent der HIV-Infektionen verantwortlich.
<i>Kann HIV über Tiere übertragen werden?</i>	NEIN. HIV ist ein Virus, der in den Zellen des menschlichen Körpers lebt.



9

Aktivität

“Wissen rettet dein Leben”

Frage	Antwort
Stellen Geschlechtskrankheiten ein höheres Risiko dar?	JA. Besonders bei wunden Punkten oder offenen Wunden, die durch Geschlechtskrankheiten verursacht wurden, kann das Virus leicht in den Blutkreislauf geraten.
Warum sind Frauen einem erhöhten HIV-Infektionsrisiko ausgesetzt?	Aufgrund biologischer und sozialer Gegebenheiten.
Wie wird die AIDS-Behandlung heute genannt?	Antiretrovirale Therapie.
Tötet die Antiretrovirale Therapie HIV und erlaubt es der Person ungeschützten Sex zu haben?	NEIN. Das Virus wird nicht getötet, sondern wird bis zu einem gewissen Grad lediglich inaktiv. Trotzdem kann es auf andere Menschen übertragen werden und diese infizieren.
Können wir nach einem 'riskanten Verhalten' Blutspenden? Wir wollen uns schließlich auf HIV testen lassen.	NEIN. Das ist ein großer Fehler, denn wenn wir uns in der „diagnostischen Lücke“ befinden, wird das Virus nicht erkannt und auf andere Menschen durch Bluttransfusion mit infiziertem Blut übertragen.
Bietet das Kondom absoluten Schutz vor einer Infektion mit HIV?	NEIN. Es existiert immer ein Restrisiko, selbst wenn das Kondom richtig verwendet wird. Trotzdem bietet es fast 100 prozentigen Schutz. Darum gilt es auch als die mächtigste Waffe gegen die HIV-Infektion. Aber es muss korrekt und jedes Mal benutzt werden.
Stimmt es, dass Kondome ein Ablaufdatum haben?	JA. Normalerweise sind sie ab dem Herstellungsdatum drei Jahre haltbar, vorausgesetzt sie sind richtig gelagert worden, d.h. an einem schattigen, trockenen, vor hohen Temperaturen geschützten Ort.
Warum ist ein HIV+ Mensch, bei dem AIDS ausgebrochen ist, anfällig auf jede noch so kleine Infektion?	Weil die Abwehrkräfte gegen Krankheitserreger nicht mehr stark genug sind.
Kann man äußerlich erkennen, dass jemand HIV+ ist?	NEIN. Ein HIV+ Mensch sieht in keinsten Weise anders aus.

10

girls worldwide say



Aktivität

“Wissen rettet dein Leben”

Thema	Fürsorge und Unterstützung von Menschen mit HIV und AIDS
Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Diskussion, wie man Menschen, die mit HIV und AIDS leben, am besten unterstützen kann
Gruppe	8-30 Personen
Zeit	60-80 Minuten

Methode

1. Teile die TeilnehmerInnen in Gruppen zu je 4-6 Personen. Gib jeder Gruppe eines der Themen und gib ihnen den Auftrag, ein Rollenspiel auszuarbeiten, an dem jede/r beteiligt ist (20 Minuten Vorbereitung)
2. Bitte sie darum, ihr Rollenspiel vor allen anderen vorzuführen.
3. **Reflexion:**
 - War es schwierig, sich ein Rollenspiel auszudenken?
 - Was waren die Lösungen und wie können wir Menschen, die mit HIV und AIDS leben, am besten unterstützen?
 - Was weißt du über die Nebenerscheinungen der Krankheit und der antiretroviralen Therapie?
 - Wo können HIV+ Menschen Unterstützung bekommen?

Themen für das Rollenspiel:

Dein/e FreundIn hatte vor Kurzem einen One-Night-Stand und fand gerade heraus, dass er/sie HIV+ ist. Er/sie ist sehr traurig und möchte deinen Rat, was er/sie jetzt tun soll.

Eine eurer Freundinnen ist seit drei Jahren HIV+. Sie lebt sehr gesund und hatte bisher noch keine antiretrovirale Therapie. Jetzt haben ihre Ärzte geraten, mit der Behandlung zu beginnen, aber sie hat Angst vor den Nebenwirkungen. Sie möchte das mit ihren FreundInnen besprechen.

Ihr besucht als Patrouille einen Nachbar, der HIV+ ist, weil ihr ihm Hilfe anbieten wollt. Der Nachbar ist sehr krank (hohes Fieber und starken Husten).

In eurem Büro hat der Chef herausgefunden, dass eine Kollegin HIV+ ist. Er hat ihr erklärt, dass in seiner Firma kein Platz für kranke Menschen ist. Eure Arbeitskollegin kommt zu euch und bittet um eure Hilfe.

Eine schwangere Freundin von euch hat im Krankenhaus gerade herausgefunden, dass sie HIV+ ist. Auf dem Weg zu ihrem Ehemann kommt sie bei euch vorbei. Wie könnt ihr ihr helfen?

Euer 16 Jahre alter Schulfreund hat gerade herausgefunden, dass er HIV+ ist. Seine Eltern sind sehr gläubig und er hat Angst, es ihnen zu erzählen. Wie könnt ihr ihm helfen?

Wie ist es möglich, ein glückliches und gesundes Leben zu führen, wenn man HIV+ ist? Denkt dabei auch an die Unterstützung, die Menschen bekommen, brauchen oder schätzen.

Bingo Tafel 1

JA. Solange es keine Impfstoffe und keine Medikamente gegen HIV gibt, ist das Kondom der einzige Schutz. Auf Geschlechtsverkehr zu verzichten und dann unerwarteterweise ungeschützten Sex zu haben, ist jedoch hoch gefährlich.

JA. Menschen, welche diese Substanzen zu sich nehmen, neigen in derartigen Situationen zu riskantem Verhalten (ungeschützter Geschlechtsverkehr etc.). Ihre Fähigkeit, korrekt zu denken und zu beurteilen verblasst.

AIDS wird durch das HI-Virus verursacht.
(Human Immuno-Deficiency Virus).

Antiretrovirale Therapie

HIV existiert in bestimmten Blutzellen, die das Immunsystem des menschlichen Körpers angreifen.

Er zerstört das Immunsystem des menschlichen Körpers.

NEIN. Es gibt keinen Grund, HIV-positive Menschen oder AIDS-PatientInnen zu marginalisieren oder isolieren. Dadurch werden infizierte Menschen eher zu Geheimhaltung und Verschwiegenheit getrieben, anstatt nach Hilfe zu suchen.

Aufgrund biologischer und sozialer Gegebenheiten.

NEIN. Ein HIV-positiver Mensch sieht in keinsten Weise anders aus.

Bingo Tafel 2

NEIN. HIV ist ein Virus, der in den Zellen des menschlichen Körpers lebt.

Das Immunsystem wird durch eine hohe Konzentration von HIV im Blut beschädigt oder zerstört. Es ist daher nicht mehr in der Lage, andere Krankheiten abzuwehren, welche möglicherweise zum Tod führen können.

NEIN. Das ist ein großer Fehler, denn wenn wir uns in der „diagnostischen Lücke“ befinden, wird das Virus nicht erkannt und auf andere Menschen durch Bluttransfusion mit infiziertem Blut übertragen.

NEIN. Solange es sich bei den Instrumenten (Nadeln usw.) um sterile Einweginstrumente handelt.

Ja, ein HIV+ Kind kann auf eine normale Schule gehen, HIV ist bei sozialen Kontakten nicht übertragbar. Das Recht auf Bildung ist in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte festgeschrieben.

Alle Personen mit HIV-Infektion können AIDS bekommen.

JA. Normalerweise sind sie ab dem Herstellungsdatum drei Jahre haltbar, vorausgesetzt sie sind richtig gelagert worden, d.h. an einem schattigen, trockenen, vor hohen Temperaturen geschützten Ort.

NEIN. HIV lebt nicht in Zellen von Moskitos oder anderen Insekten.

AIDS ist eigentlich keine 'Krankheit'. Es ist ein Zustand extremer Anfälligkeit für Krankheiten und Infektionen, der durch die Anhäufung von HIV im Körper und der damit verbundenen Lähmung des Immunsystems hervorgerufen wird.

Bingo Tafel 3

NEIN. HIV wird nicht über Gegenstände übertragen.

NEIN. Sie heilen nicht, aber sie wandeln HIV und AIDS in eine chronische Krankheit um und steigern so die Lebensqualität.

NEIN. HIV wird nicht über das Wasser eines Schwimmbeckens übertragen. Das Chlor vernichtet das Virus.

NEIN. Das Virus wird nicht getötet, sondern wird bis zu einem gewissen Grad lediglich inaktiv. Trotzdem kann es auf andere Menschen übertragen werden und diese infizieren.

Das sind Blut, Sperma (und Präejakulat), Vaginalsekrete und Muttermilch.

Eine mit HIV infizierte Mutter kann die Infektion durch Stillen mit der Brust auf ihr Kind übertragen, da es eine HIV-Konzentration in der Muttermilch gibt und der Verdauungstrakt des Kindes dafür zu empfindlich ist.

Es kann bei Zahnbehandlungen verbreitet werden, wenn unsterile Werkzeuge verwendet werden und der/die letzte PatientIn HIV-positiv war.

JA. Besonders bei Wunden Punkten oder offenen Wunden, die durch Geschlechtskrankheiten verursacht wurden, kann das Virus leicht in den Blutkreislauf geraten.

Geschlechtsverkehr ist weltweit für 90 Prozent der HIV-Infektionen verantwortlich.

Bingo Tafel 4

1. ungeschützter Sex mit einer infizierten Person
2. Bluttransfusion (mit infiziertem Blut)
3. Teilen von Nadeln, Spritzen, Operationswerkzeugen mit jemandem, der/die das Virus hat.
4. von einer HIV-infizierten Mutter auf ihr Kind

Es ist möglich Entweder während der Schwangerschaft, während der Geburt oder während des Stillens. Aber sieben Prozent der Kinder von HIV+ Müttern sind NICHT infiziert. Es gibt heute Medikamente (Neviropine), die helfen das Infektionsrisiko zu senken, wenn die Mutter bereits während der Schwangerschaft erkennt, dass sie HIV hat.

NEIN. Das Virus kann nicht durch den alltäglichen Umgang miteinander übertragen werden.

Nein. Es existiert immer ein Restrisiko, selbst wenn das Kondom richtig verwendet wird. Trotzdem bietet es fast 100 prozentigen Schutz. Darum gilt es auch als die mächtigste Waffe gegen die HIV-Infektion. Aber es muss korrekt und jedes Mal benutzt werden.

AIDS bedeutet Acquired Immune Deficiency Syndrome.
(erworbene Immunschwäche)

AIDS ist eigentlich keine 'Krankheit'. Es ist ein Zustand extremer Anfälligkeit für Krankheiten und Infektionen, der durch die Anhäufung von HIV im Körper und der damit verbundenen Lähmung des Immunsystems hervorgerufen wird.

Ja. Das kann in dem Zeitraum des "diagnostischen Fensters" passieren. Dieser Zeitraum kann von einigen Wochen bis zu sechs Monate nach dem riskanten Verhalten dauern.

Nein. HIV wird nicht durch Husten oder Niesen übertragen.

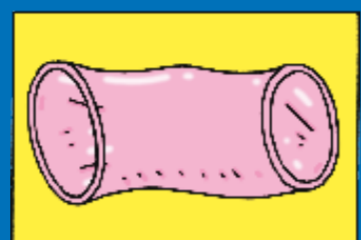



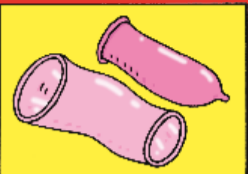











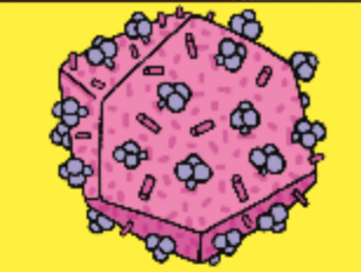




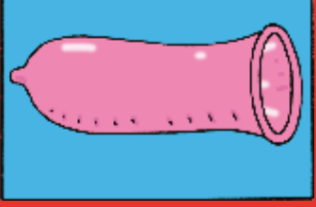





Ja. Das Recht eines HIV-positiven Menschen auf Arbeit ist in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte festgeschrieben.

HIV und AIDS Domino – Aktivität 6 – Wissen rettet dein Leben

Gemeinsame Benützung von Sessel und Bank	Bei Maniküre oder Rasur	Keine HIV-Infektion	Keine HIV-Infektion	Richtige Anwendung von Kondom und Femidom	Keine HIV-Infektion	Auf Sitzplatz im Bus oder Spital
HIV-Infektion	Transplantation eines infizierten Organes	Blutspenden	Verwendung von Kondom (anal, oral, vaginal)	Oralsex ohne Kondom	Teilen von Essen mit einem/r Person mit HIV	Jemanden mit HIV oder AIDS küssen
Keine HIV-Infektion	Durch Kot oder Abfallstoffe	Insektenbiss	Von infizierter Mutter auf ihr ungeborenes Kind unter ärztlicher Aufsicht	Kontakt mit Tierkot oder -blut	Keine HIV-Infektion	HIV-Infektion
HIV-Infektion	Umarmung einer HIV+ Person, die schwitzt	Keine HIV-Infektion	Infizierte Bluttransfusion	Keine HIV-Infektion	Infizierte Muttermilch	Analsex ohne Kondom
Keine HIV-Infektion	Sexuelle Beziehung ohne Kondom	Soziale Kontakte mit AIDS Krankem/r	Keine HIV-Infektion	Keine HIV-Infektion	Sexuelle Beziehung mit Kondom	Von infiziertem Vater auf ungeborenes Kind
HIV-Infektion	Von infizierter Mutter auf ihr Kinde (Schwangerschaft, Geburt, Stillen)	Keine HIV-Infektion	HIV-Infektion	Keine HIV-Infektion	Keine HIV-Infektion	Gemeinsame Benützung von Instrumenten für Drogenkonsum
Keine HIV-Infektion	Gemeinsam mit AIDS Erkranktem Sport treiben	Gemeinsame Benützung von Besteck und Geschirr	Durch gegenseitige Befriedigung	Keine HIV-Infektion	Umarmen, Seife, Unterwasser, Labello	Durch die Luft
HIV-Infektion	Keine HIV-Infektion	HIV-Infektion	Gleichzeitige Verwendung von mehreren Kondome	HIV-Infektion	Gemeinsame Benützung von infizierten Spritzen	Keine HIV-Infektion

Informationspfad über HIV und AIDS

Aktivität 7 - Wissen rettet dein Leben

<p>START</p> 	<p>Korrekte Anwendung eines Kondoms für Frauen (Femidom). Verbleibe auf diesem Feld, bis du wieder an die Reihe kommst.</p> 	<p>Aufgabe - Wodurch kann sich eine Person mit HIV anstecken?</p> 	<p>Unhygienische Transfusionen oder infizierte Blutprodukte. Gehe 2 Felder zurück.</p> 	<p>Aufgabe - Nenne einige Beispiele, wie du dich vor einer HIV Infektion schützen kannst.</p> 	<p>Gemeinsame Benützung von Schwimmbädern. Verbleibe auf diesem Feld.</p> 	<p>Gemeinsame Verwendung eines Kondoms für Männer und eines für Frauen (Femidom). Gehe 2 Felder zurück.</p> 
<p>Benützung der gleichen Toilette. Verbleibe auf diesem Feld, bis du wieder an die Reihe kommst.</p> 	<p>Soziale Kontakte mit HIV+ Personen knüpfen. Verbleibe auf diesem Feld, bis du wieder an die Reihe kommst.</p> 	<p>Aufgabe - Überlege dir ein Gedicht oder Spruch mit dem Titel "AIDS - der fürchterliche Mörder".</p> 	<p>Gemeinsame Benützung von Spritzenbesteck und Nadeln. Gehe 2 Felder zurück.</p> 	<p>Blutspenden. Verbleibe auf diesem Feld, bis du wieder an die Reihe kommst.</p> 		
<p>Aufgabe - Zeige die richtige Anwendung eines Kondoms.</p> 	<p>HIV wird durch Stillen einer HIV+ Mutter auf ihr Kind übertragen. Gehe 2 Felder zurück.</p> 	<p>Gegenseitige Befriedigung. Verbleibe auf diesem Feld, bis du wieder an die Reihe kommst.</p> 	<p>Analsex ohne Kondom. Gehe 2 Felder zurück.</p> 	<p>Oralsex ohne Kondom. Gehe 2 Felder zurück.</p> 		
<p>Sexuelle Beziehung ohne Verwendung von Kondomen. Gehe 2 Felder zurück.</p> 	<p>HI-Viren verursachen AIDS. Gehe 2 Felder zurück.</p> 	<p>Insektenstiche. Verbleibe auf diesem Feld, bis du wieder an die Reihe kommst.</p> 	<p>Aufgabe - Nenne Beispiele, um dich vor Drogen zu schützen.</p> 	<p>Aufgabe - Welche Filme kennst du, in denen HIV und AIDS thematisiert werden?</p> 		
<p>Gemeinsame Verwendung von Messer, Gabel und Löffel. Verbleibe auf diesem Feld, bis du wieder an die Reihe kommst.</p> 	<p>Sex ohne Kondom. Gehe 2 Felder zurück.</p> 	<p>Küssen. Verbleibe auf diesem Feld.</p> 	<p>Aufgabe - Zeige die richtige Anwendung eines Kondoms für Frauen (Femidom).</p> 	<p>Tränenflüssigkeit. Verbleibe auf diesem Feld, bis du wieder an die Reihe kommst.</p> 	<p>HIV kann von der HIV+ Mutter auf ihr ungeborenes Kind übertragen werden. Gehe 2 Felder zurück.</p> 	<p>Gratuliere - du bist super informiert!</p> 

Spielregeln

Material: Kondome für Männer, Kondome für Frauen (Femidom), Würfel
 Geeignet für mindestens 2 SpielerInnen.
 Jede/r SpielerIn würfelt einmal und der/die mit der höchsten Nummer beginnt. Wenn ein/e SpielerIn auf ein rotes Feld kommt > höchstes Risiko einer HIV Infektion > fällt er/sie 2 Felder zurück.
 Wenn ein/e SpielerIn auf ein gelbes Feld kommt > Neuinfektionen durch Information und Wissen verhindern > und die Aufgabe erfüllt, wandert er/sie 2 Felder weiter.
 Wenn ein/e SpielerIn auf ein blaues Feld kommt > Aktivitäten, wo das Infektionsrisiko minimal ist > verbleibt er/sie dort bis zur nächsten Runde.



“Verhindere die Verbreitung von AIDS”



TEIL 1: Grundlegende Fakten

1. Was ist der Unterschied zwischen HIV und AIDS?

HIV bedeutet Human Immunodeficiency Virus, also menschliches Immunschwächevirus. HIV-infiziert oder HIV-positiv bedeutet, dass eine Ansteckung mit dem HI-Virus vorliegt. Der/die Betroffene muss allerdings keine Beschwerden oder Krankheitsanzeichen haben. AIDS bedeutet Acquired Immune Deficiency Syndrome, also erworbenes Immunschwächesyndrom. Dieses ist ein durch Viren (HIV) hervorgerufenes Krankheitsbild. AIDS-krank oder Vollbild AIDS bedeutet, dass Krankheitssymptome oder Folgeerkrankungen auftreten.

- Wie verursacht HIV Krankheiten?

Der Virus hängt sich an CD4+-Zellen und dringt in diese ein. Diese Zellen sind dafür da, die Verteidigung des Körpers gegen Krankheiten zu koordinieren und zu organisieren. Somit hält HIV den Körper davon ab, andere Krankheiten zu bekämpfen.

2. Haben alle Leute mit Tuberkulose auch HIV?

Nein. Alle Leute, die Tuberkulose zu einem Zeitpunkt ausgesetzt sind, an dem ihr Immunsystem geschwächt ist, können sich mit Tuberkulose anstecken.

3. Woher weiß man, ob man HIV-positiv ist?

Das kann man nur durch einen HIV-Test herausfinden.

4. Sind HIV und AIDS heilbar?

Nein, momentan nicht.

5. Gibt es Kräuterkenner, die HIV heilen können?

Nach dem momentanen Stand der Dinge gibt es keine Heilung für HIV.

6. Warum ist es so schwierig, eine HIV-Infektion zu behandeln?

Aller Wahrscheinlichkeit nach liegt der Grund darin, dass der Virus sich oft verändert und mutiert; weiters verhält er sich nicht in jedem Menschen gleich. Meistens lebt er innerhalb der menschlichen Zellen, nämlich in jenen, die eigentlich dazu gedacht wären, Menschen vor Krankheiten zu schützen. Von allen Viren, die Mediziner je identifiziert haben, ist HIV einer der komplexesten und listigsten. Er schafft es, medizinische Strategien zu seiner Vernichtung oder Blockade zu umgehen. Obwohl sehr viel daran geforscht wird, scheint es unmöglich, eine Impfung gegen HIV zu erfinden.

7. Wie nennt man ein Paar, bei dem ein Partner HIV-positiv und der andere HIV-negativ ist?

Sie werden diskordante Paare genannt.

8. Wie kann ich wissen, ob jemand HIV hat, wenn er / sie völlig gesund aussieht?

Es ist nicht möglich, anhand des Äußeren festzustellen ob jemand HIV hat. Dies lässt sich nur durch einen HIV-Test herausfinden. Auch HIV-Positive können sich gesund und stark fühlen und keinerlei Symptome haben.



TEIL 2: Beraten und testen

1. Wie weiß man, dass man AIDS hat?

Das wichtigste diagnostische Werkzeug zum Nachweis einer Infektion mit dem Virus ist der HIV-Test, häufig auch - nicht ganz korrekt - AIDS-Test genannt. Bei diesem Verfahren wird im Blut nach Antikörpern gegen das HI-Virus gesucht. Mit diesem Test kann nur eine HIV-Infektion nachgewiesen werden und heißt nicht automatisch, dass die Person an AIDS erkrankt ist. AIDS-krank oder Vollbild AIDS bedeutet, dass Krankheitssymptome oder Folgeerkrankungen auftreten.

Allerdings dauert es nach einer Infektion drei Monate, bis sich so viele Abwehrstoffe gebildet haben, dass sie auch nachgewiesen werden können. Das heißt: Ein negatives Testergebnis - "negativ" bedeutet in diesem Fall, dass keine Viren nachgewiesen werden können - schließt eine Infektion somit nur dann aus, wenn die letzte Situation, die mit einem Infektionsrisiko verbunden war, drei Monate zurückliegt.

Aber sobald man AIDS hat, reagieren die Körper aller Menschen unterschiedlich.

2. Heißt es, dass man resistent ist, wenn man ein negatives Testergebnis hat?

Nein. Ein negatives Testergebnis bedeutet, dass die Person dem HI-Virus nicht ausgesetzt war oder, falls sie ihm doch ausgesetzt war, zufälligerweise Glück gehabt hat und nicht infiziert wurde. Möglicherweise ist sie auch noch im diagnostischen Fenster: HIV ist bereits im Blut, aber die Antikörper noch nicht. In diesem Fall ist ein neuerlicher Test in drei Monaten notwendig.

3. Wenn ich mich sofort nach einer möglichen Ansteckung testen lasse, würde ich dann wissen ob ich mich angesteckt habe?

Nein. Der Grund dafür ist dass herkömmliche Tests die Antikörper im Blut erkennen und messen. Diese tauchen jedoch nicht sofort nach der Ansteckung im Blutbild auf, sondern erst nach bis zu 3 Monaten.

4. Was ist das diagnostische Fenster?

Dies bezeichnet jene Zeitspanne, in der ein Test negativ ist, obwohl sich eine Person mit HIV infiziert hat. Sie dauert normalerweise drei Monate.

5. Seit zwei Jahren hatte ich keine Freundin / keinen Freund mehr. Könnte ich trotzdem HIV-positiv sein?

Wann immer man ungeschützten Geschlechtsverkehr mit seinem Partner hat, setzt man sich einer HIV-Infektion aus. Man kann schon jahrelang infiziert sein und andere Menschen angesteckt haben, ohne Symptome zu zeigen. Sicherheit erlangt man ausschließlich durch einen Test.

6. Wie schaffe ich es, mich zu einem Test zu trauen?

Indem man sich vor dem Test informieren und beraten lässt. Wenn das Testergebnis negativ ist, wird man erleichtert sein und sich in Zukunft besser vor einer Ansteckung schützen. Fällt der Test positiv aus, kann man sich medizinisch beraten lassen und sich die Unterstützung holen, die einem dabei hilft, länger gesund zu bleiben.

7. Wie lange dauert es, bis man die Testergebnisse hat?

Dies hängt vom jeweiligen Land ab, in dem man sich testen lässt. Manchmal dauert es Stunden, manchmal jedoch auch Tage.



TEIL 3: Ansteckung und Übertragung

1. Wie hängen sexuell übertragende Krankheiten und AIDS zusammen?

Die STDs (sexually transmitted diseases – sexuell übertragbare Krankheiten) sind in den letzten Jahren – auch in unseren Breiten – auf dem Vormarsch. Ungeschützter Geschlechtsverkehr kann eine Infektion mit HIV oder anderen sexuell übertragbaren Krankheiten nach sich ziehen. Wer bereits mit einer sexuell übertragbaren Krankheit infiziert ist, kann sich schneller mit HIV anstecken.

2. Kann häufiger Sex ein höheres Ansteckungsrisiko bedeuten?

Es ist riskant, ungeschützten Sex zu haben. Häufiger geschützter Sex ist nicht riskant. Der häufigste HIV-Übertragungsweg ist ungeschützter Geschlechtsverkehr mit einem infizierten Partner oder einer infizierten Partnerin.

3. Wenn ich nur ganz kurz und schnell Sex habe, kann ich mich trotzdem anstecken?

Das Virus schläft nie. Wann auch immer du ungeschützten Geschlechtsverkehr hast, setzt du dich einem Ansteckungsrisiko aus, egal wie kurz oder lang du aktiv bist.

4. Wie kann sich ein Mann anstecken, wenn er keine Wunden am Penis hat?

Im Rahmen einer Infektion muss eine infektiöse Körperflüssigkeit in den Körper eines anderen Menschen gelangen. Dies kann entweder durch frische, offene Wunden bzw. Injektionen oder auch über Schleimhäute – auch wenn diese intakt sind – (Mund-, Nasen-, Anal- & Vaginalschleimhaut), Eichel und Innenseite der Vorhaut sowie die Bindehaut der Augen erfolgen.

5. Seit zwei Jahren hatte ich keine Freundin / keinen Freund mehr. Könnte ich trotzdem HIV-positiv sein?

Wann immer man ungeschützten Geschlechtsverkehr mit seinem Partner hat, setzt man sich einer HIV-Infektion aus. Man kann schon jahrelang infiziert sein und andere Menschen angesteckt haben, ohne Symptome zu zeigen. Sicherheit erlangt man ausschließlich durch einen Test.

6. Wieso besteht für Kinder und junge Erwachsene ein höheres Ansteckungsrisiko?

Kinder und junge Erwachsene sind oft hohem Druck ausgesetzt (durch eigene Neugierde, Experimentierfreude oder durch Gleichaltrige und die Gesellschaft), Geschlechtsverkehr zu haben. Sie könnten auch belästigt oder missbraucht werden. Buben erfahren einen höheren Druck, sich zu beweisen und mit Mädchen zu schlafen – sie würden sonst gehänselt werden und sich schämen. Die Partner von Mädchen sind öfters älter und erfahrener (deswegen das größere Risiko, bereits infiziert zu sein) und die Verletzlichkeit der weiblichen Genitalien ist bei jungen Mädchen hoch, deswegen kann es zu Blutungen kommen und sich dadurch das Ansteckungsrisiko erhöhen.

7. Wie bekommen Menschen HIV?

Im Rahmen einer Infektion muss eine infektiöse Körperflüssigkeit [*] in den Körper eines anderen Menschen gelangen. Dies kann entweder durch frische, offene Wunden bzw. Injektionen oder auch über Schleimhäute – auch wenn diese intakt sind – (Mund-, Nasen-, Anal- & Vaginalschleimhaut), Eichel und Innenseite der Vorhaut sowie die Bindehaut der Augen erfolgen. Zu einer HIV-Übertragung kann es im Zuge eines Sexualkontakts ohne Kondom (Vaginal-, Anal- und Oralverkehr), über Verabreichung von Blut oder Blutprodukten, von der Mutter auf das Kind (Schwangerschaft, bei der Geburt, durch Stillen) sowie den Gebrauch verunreinigter Spritzen (DrogengebraucherInnen) kommen.

[*] Infektiöse Körperflüssigkeiten sind: 1. Blut (hoch), 2. Sperma (hoch), 3. Vaginalflüssigkeit (= Scheidenflüssigkeit) (niedrig), 4. Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit (= Liquor cerebrospinalis) (hoch), 5. Muttermilch (niedrig), 6. Lusttropfen (= Präejakulat) (niedrig). Im Rahmen einer Infektion muss eine infektiöse Körperflüssigkeit in den Körper eines anderen Menschen gelangen.

- Was sind die häufigsten Infektionswege?

1. Ungeschützter Sexualverkehr – sowohl vaginal als auch anal – sind wie der ungeschützte Oralverkehr häufige Infektionswege. Hier allerdings nur für den/die aktive/n PartnerIn, wenn Sperma oder Menstruationsblut in den Mund gelangt. Eine Ansteckung über Scheidensekret oder Lusttropfen allein – intakte Mundschleimhaut vorausgesetzt – ist äußerst unwahrscheinlich..
2. Ein weiteres Risiko ist das sogenannte “needle-sharing” bei i.v.-DrogengebraucherInnen, also das gemeinsame Benutzen von Injektionsnadeln und Spritzen.
3. Das Risiko als HIV-positive Mutter ein HIV-infiziertes Kind zur Welt zu bringen oder dieses über die Muttermilch beim Stillen zu infizieren, liegt ohne den Einsatz entsprechender Maßnahmen bei ca. 25%. Durch die entsprechenden Maßnahmen kann das Risiko auf 1- 2% gesenkt werden.
4. Nadelstichverletzungen bei medizinischem Personal stellen nur ein sehr geringes Risiko dar (0,2 - 0,4%).
5. Eine Infektion kann über Blut oder Blutprodukte erfolgen. In Österreich sind zwar alle Blutkonserven getestet, aufgrund des diagnostischen Fensters liegt die Wahrscheinlichkeit, eine HIV-positive Blutkonserven zu erhalten allerdings bei ungefähr 1:1.500.000 - 1:3.000.000.

8. Kann ich mich durch die gemeinsame Benützung von Wohnung, Geschirr, Toilette, Lebensmittel anstecken? Nein

9. Kann ich mich durch Insektenstiche oder Bettwanzen anstecken? Nein, Insekten geben das Blut nicht wieder ab und ihr Körper ist eine lebensfeindliche Umgebung für das Virus.



TEIL 3: Ansteckung und Übertragung

10. Kann ich mich durch Blutspenden anstecken? Wenn die Hygienebedingungen eingehalten werden, kann man sich dabei nicht anstecken. In Österreich werden sterile Nadeln verwendet.

11. Kann ich mich mit HIV infizieren, wenn mich jemand anniest oder anhustet? Nein, du kannst dich nicht mit HIV anstecken, aber möglicherweise mit Grippe oder TB.

12. Kann ich mich durch die gemeinsame Benützung einer Zahnbürste oder eines Rasierers anstecken?

Theoretisch besteht das Risiko, sich über eine Zahnbürste oder einen Rasierer zu infizieren, deswegen sollte jeder seine eigenen Toilettartikel benutzen. Ist das Virus einmal außerhalb des Körpers, überlebt es nur für wenige Minuten.

13. Kann Küssen oder Händeschütteln das Virus übertragen?

Nein. Erwinnere dich, dass nur die Vermischung von Blut oder Körperflüssigkeiten einer HIV-infizierten Person mit einer anderen Person eine Übertragung des Virus ermöglicht.

14. Kann eine Mutter das HI-Virus auf ihr Kind übertragen?

Ja, dies kann schon während der Schwangerschaft erfolgen oder wenn die Mutter ihr Kind stillt. 70 Prozent der Babys HIV-infizierten Mütter sind jedoch NICHT infiziert. Wenn die Mutter und ihr Kind Zugang zu Behandlung mit antiretroviralen Medikamenten haben, kann das Übertragungsrisiko erheblich reduziert werden

15. Für wen besteht höheres Ansteckungsrisiko - Buben oder Mädchen - und warum?

Für Mädchen besteht ein höheres Risiko, da sie meistens in Bildungsfragen, Informationszugang und Erfahrungsaustausch benachteiligt sind. Oft sind sie auch finanziell abhängig und können daher ihre sexuellen Angelegenheiten nicht kontrollieren. In den meisten Fällen haben sie in sehr jungem Alter mit älteren, erfahrenen Partnern Sex, manchmal unter Zwang und Druck. Es ist wahrscheinlicher, dass sie von älteren Männern missbraucht werden und sich aufgrund ihrer Armut prostituieren. Der Körperbau von Frauen (größere Oberflächen und ausgedehnterer Kontakt) macht die Ansteckung mit dem Virus einfacher.

Aber es ist wichtig zu wissen, dass sich ein Bub oder Mann mit dem Virus bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr mit einer Frau oder einem anderen Mann oder bei unsauberem Drogenkonsum anstecken kann. Oft sind sie schlecht über Verhütungsmittel informiert, kennen ihre eigene Verletzbarkeit und Ansteckungsgefahr bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr nicht.



TEIL 4: Prävention

1. Welche Arten von Kondomen werden üblicherweise verwendet?

Latexkondome für Männer, die der Mann über seinen erigierten Penis streift, bevor er in sexuellen Kontakt mit seinem Partner tritt. Kondome für Frauen sind immer häufiger erhältlich, sie sind jedoch teurer und oft schwer zu finden. Man muss die korrekte Anwendung lernen. Und wenn sie eine der Strategien sind, wie man eine Ansteckung vermeidet, dann sollte man auch das Selbstbewusstsein aufbauen, über sie zu sprechen und sie zu verwenden.

Das Kondom für Frauen findet man immer häufiger. Die Frau bestimmt die Anwendung, es kann schon Stunden vor dem Sex eingeführt werden, und eine Erektion des Mannes ist für seine richtige Platzierung nicht notwendig. Es schützt ausgezeichnet vor sexuell übertragbaren Krankheiten, HIV und ungewünschter Schwangerschaft. Vielleicht ist es auch in deiner Nähe erhältlich; du kannst auf www.femalehealth.com mehr darüber herausfinden.

2. Haben die chemischen Stoffe auf Kondomen Nebenwirkungen?

Einige Leute können sensibel darauf reagieren und eventuell Juckreiz oder Ausschläge bekommen. Manche Frauen bemerken einen Ausfluss aus ihrer Scheide. Die überwiegende Mehrheit hat keine Nebenwirkungen. Die Hauptwirkung ist der Schutz vor sexuell übertragbaren Erkrankungen wie z. B. HIV und der Schutz vor einer unerwünschten Schwangerschaft. Einige Leute können sensibel darauf reagieren und ev. Juckreiz oder Ausschläge bekommen. Manche Frauen bemerken einen Ausfluss aus ihrer Scheide. Nur der richtige Gebrauch von Kondomen bringt diese Sicherheit beim Sex! Auf der Außenseite von Kondomen befindet sich ein Gleitgel, das den penetrativen Geschlechtsverkehr angenehmer macht. Weiters hilft es, den Druck, der bei trockener Reibung auf Kondome ausgeübt wird, zu mindern, damit sie nicht brechen.

3. Richtig oder falsch: Frauen, die zwei Kondome gleichzeitig verwenden, sind sicherer als jene, die nur eines benutzen.

Falsch. Am sichersten sind jene, die ein Kondom verwenden. Mehr als ein Kondom zu nehmen erhöht die Reibung zwischen den Gummioberflächen und somit auch das Risiko der Kondome zu reißen, zu zerplatzen oder abzurutschen.

4. Kann man vor einer Infektion bewahrt werden, wenn man ungeschützten Sex mit einer HIV-positiven Person hatte, danach aber schnell ins Krankenhaus geht?

Dafür gibt es die PEP =Post expositionelle Prophylaxe, bei der nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr antiretrovirale Medikamente zur Vorbeugung von HIV gegeben werden. Diese können an jene Personen verabreicht werden, die vergewaltigt wurden oder sonstigen ungeschützten Sex hatten und nicht vorhaben, dies zu wiederholen. Die Behandlung mit den Medikamenten muss innerhalb von 48 Stunden begonnen werden und dauert normalerweise ein Monat. Diese Medikamente können nicht routinemäßig oder ständig genommen werden, und sie können unangenehme Nebenwirkungen haben.

5. Welche Rolle spielt die Beschneidung von Männern, wenn es um die Einschränkung von sexuell übertragbaren Krankheiten, HIV und AIDS geht?

Keime, die irgendwann einmal Krankheiten aller Art (darunter auch sexuell übertragbare) hervorrufen können, haben bei einem nicht beschnittenen Mann unter der Vorhaut ein günstiges Umfeld. Während des Geschlechtsverkehrs kann die Vorhaut auch leicht verletzt werden, was den Mann einem höheren Infektionsrisiko aussetzt. Diese Risiken werden durch eine Beschneidung behoben; weiters bewirkt eine Beschneidung Veränderungen der Haut und Schleimhaut, die es sexuell übertragbaren Krankheiten und HIV schwerer machen. Eine Beschneidung verringert jedoch nur das Infektionsrisiko des Mannes und eliminiert es nicht vollständig, das heißt dass sie keine sichere Schutzmaßnahme ist. Weiters schützt sie nicht die Sexualpartner des Mannes vor einer HIV-Infektion.

Die Beschneidung einer Frau kann beim Geschlechtsverkehr Blutungen hervorrufen, was die Wahrscheinlichkeit einer HIV-Infektion erhöhen kann.

**TEIL 5: Positive Lebenseinstellung****1. Kann ich mit mit HIV infizieren, wenn ich jemanden mit HIV/AIDS betreue oder pflege?**

Nein, wenn du die Hygienebedingungen beachtest, kannst du dich in der Betreuung und Pflege nicht anstecken

2. Gibt es bestimmte Mineralien oder Vitamine,... die Menschen mit HIV/AIDS einnehmen müssen?

Menschen mit HIV/AIDS (gewissermaßen alle Menschen) sollten eine ausgewogene Ernährung haben, die Vitamine und Mineralien beinhaltet. Vitamine und Mineralien, die das Immunsystem unterstützen, lauten Vitamin A, B6, B12, C und E, Folsäure, Zink, Eisen, Kupfer und Selenium.

3. Warum hilft eine ausgewogene Ernährung Menschen mit HIV/AIDS?

Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit der notwendigen Energie zu wachsen und um Krankheiten abzuwehren. Sie ist ebenfalls für das gesunde Körpergewicht zuständig und hilft, wieder ein paar Kilos nach krankheitsbedingtem Gewichtsverlust zuzulegen. Örtliche Ambulanzen können hier zu bestimmten regionalen Produkten raten, die in eine ausgewogene Ernährung miteinbezogen werden sollten.

4. Können Menschen mit HIV/AIDS weiterhin in die Schule oder zur Arbeit gehen?

Ja, solange er/sie dazu fähig ist. Es hält beschäftigt und lenkt von vielen Problemen und Schwierigkeiten ab. Es kann Jahre dauern, wo er/sie trotz HIV Infektion offenbar gesund und stark erscheint, bis zum eigentlichen Unwohlfühlen und dem Ausbruch von AIDS. Wenn er/sie antiretrovirale Medikamente einnimmt, kann dies die Lebenserwartung um einige Jahre verlängern.

5. Welche Gefahren entstehen, wenn Menschen mit HIV/AIDS ungeschützten Sex haben?

Sie könnten einen gesunden Menschen mit HIV infizieren. Sie könnten durch erneutes Infizieren das Virus kräftigen (die Menge an Viren im Blut) oder einen anderen Erregerstamm des Virus übertragen. Eine ungeplante Schwangerschaft oder die Übertragung einer anderen Geschlechtskrankheit wäre möglich. Es ist wirklich sinnvoll, Kondome korrekt und konstant zu verwenden.



TEIL 6: häusliche Pflege

1. Was bedeutet "häusliche Pflege"?

Häusliche Pflege ermöglicht, dass eine kranke Person in ihrem zu Hause und gewohnten Umfeld anstatt einer Krankenstation leben kann.

2. Wie kann man den Appetit anregen?

Durch körperliche Bewegung vor den Mahlzeiten, das Kochen der Lieblings Speisen, gemeinsames Essen in gemütlicher Atmosphäre und Genuss von Obst kann der Appetit angeregt werden.

3. Wie können Übelkeit und Brechzeit zuhause verhindert werden?

Durch eher trockene, fettarme Gerichte kann Übelkeit verhindert werden. Es sollte nichts vor dem Essen, sondern erst nach dem Essen getrunken werden.

4. Wie kann Durchfall vermieden werden?

Durch angemessene Behandlung und Zubereitung der Lebensmittel kann Durchfall vermieden werden. Dabei sollte immer die eigene Sauberkeit und die Lebensmittelhygiene beachtet werden. Wasche dir die Hände, bevor du kochst oder isst.

5. Was kannst du machen, um die Auswirkungen von Durchfall zu verringern?

Iss und trink mehr als üblich um den Flüssigkeits- und Nährstoffverlust auszugleichen.

Vermeide ballaststoffreiche oder wuchtige Nahrungsmittel.

Vermeide Nahrungsmittel mit Keimen oder Samenkörnern zB. Tomaten, Guave,...

Vermeide blähende Nahrungsmittel z.B. Bohnen, Kohl oder Kraut.

Vermeide Fett, Alkohol und Kaffee.

Persönliche Sauberkeit und Lebensmittelhygiene sind unabdingbar!

6. Wie kannst du jemandem bei starkem Husten helfen?

Ermutige ihn/sie, weiterhin die Medikamente einzunehmen und die medizine Behandlung fortzuführen.

Vergewissere dich, dass er/sie sich in einem gut durchlüfteten Raum erholt.

Hilf ihm/ihr, mit Hilfe eines zweiten Polsters oder aufrechter Bettlehne aufrecht zu sitzen.

Wenn er/sie im Bett liegt, ermutige ihn/sie, sich häufig umzudrehen und zu bewegen.

Wenn er/sie große Schmerzen beim Husten hat, kann ein Schmerzmittel ,z.B. Paracetamol, helfen

Verabreiche viel Flüssigkeit. Wenn Essen Probleme macht, verwende weiche, warme Nahrungsmittel oder einen Strohhalm für Suppen.

7. Was kann getan werden, um Fieber abzubauen?

Reinige den Körper mit einem Badeschwamm und warmem Wasser.

Ermutige den Kranken/die Kranke, mehr Flüssigkeit als üblich zu trinken.

Es wäre möglich, fieberreduzierende Mittel wie Aspirin oder Paracetamol zu verabreichen.

Es sollte bereits früh eine ärztliche Behandlung in Erwägung gezogen werden.

8. Wie sollte ich offene Wunden versorgen?

Wasche deine Hände mit Seife und Wasser. Verwende Handschuhe.

Halte die Fläche trocken und verwende Desinfektionscreme oder -puder, um Schorf oder weitere Infektionen zu vermeiden.

Wenn die Wunde verbunden werden muss, verwende sauberes, mit Chlor desinfiziertes Verbandsmaterial.

Wechsle den Verband so oft wie notwendig.

9. Welchen Rat kannst du einem Menschen mit HIV/AIDS geben, der/die einen wunden Mund oder Hals hat?

Gurgle und spühle den Mund mit warmem, salzigem Wasser mindestens dreimal am Tag.

Verwende Desinfektionsmittel für die wunden Stellen.

Wenn Essen ein Problem darstellt, iss warme und weiche Lebensmittel und verwende für Suppen einen Strohhalm.

Vermeide säurehaltige Flüssigkeiten.



TEIL 7: Krankheitsverlauf

1. Gibt es Heilung für HIV oder AIDS?

Nein.

2. Wie heißen die drei Medikamente, die HIV heilen können?

Es gibt keine Medikamente, die HIV heilen können.

3. Können HIV-positiv Personen mit starkem Glauben von Gott geheilt werden?

Es gibt keine wissenschaftlichen Beweise, dass Glaube HIV heilen kann.

4. Warum gibt es so viele verschiedene Symptome von HIV?

HIV greift das Immunsystem an und macht den Körper schwächer und schwächer. Deswegen ist der Körper für Infektionen und Krankheiten durch Bakterien,...viel anfälliger. Der Fortschritt der Krankheit ist im Stadium von AIDS deswegen bei jeder Person verschieden.

5. Was sind opportunistische Infektionen?

Das sind Infektionen, die einer Person mit einem intakten Immunsystem normalerweise nichts anhaben können. Wenn das Immunsystem allerdings angeschlagen ist, nützen sie ihre Chance und breiten sich in dir sehr schnell lebensbedrohlich aus, weil das Immunsystem aufgrund des HI-Virus nicht reagieren kann.

6. Stimmt es, dass Personen mit HIV/AIDS dünner und dünner werden bis sie sterben?

Die zunehmende Schwächung des Immunsystems läutet die symptomatische Phase des Krankheitsverlaufs ein. Zunächst zeigt sich die schwindende Funktionsfähigkeit der Abwehr in Form von relativ unspezifischen Beschwerden wie Nachtschweiß, ungewolltem Gewichtsverlust, Fieberschüben und Durchfall. Relativ viele Betroffene leiden zudem an Pilzinfektionen der Schleimhaut (v.a. der Mundhöhle), anderen Hauterscheinungen, wie etwa einer Gürtelrose, sowie Lymphknotenschwellungen.

7. Wie viel Zeit bleibt bis zum Tod?

Der Zeitraum bis zum Tod aufgrund von AIDS ist abhängig vom Virus, dem Gesundheitszustand und der Krankheit, die die Person befallen hat. HIV hat ja das Immunsystem zerstört und es hängt davon ab, wie gut die Person auf sich achtet und von anderen (auch in medizinischen Fragen) unterstützt wird.

8. Wie sicher kann ich bei einer Bluttransfusion sein, dass diese HIV-negativ ist. Gibt es doch das "diagnostische Fenster"?

Die Blutspenden werden von medizinischem Fachpersonal untersucht und es wird durch verschiedene Tests die Präsenz des Virus ausgeschlossen. In Österreich ist dieses Risiko auf 1:1000.000 einzuschätzen

