

Was uns bewegt

11 GESCHICHTEN VON HIV POSITIVEN AUS
NIEDERSACHSEN

PRO + NETZWERK POSITIV IN NIEDERSACHSEN

WAS UNS BEWEGT

Elf Positive aus Niedersachsen stellen sich mit einer persönlichen Geschichte vor. Sie treten in den öffentlichen Raum, sie verlassen mit ihrer HIV-Infektion die Intimität, sie überwinden die Furcht vor fremden Blicken, sie bewältigen ihr Schamgefühl, sie nehmen in Kauf, benachteiligt zu werden.

Verdammt, wie kann das heute noch passieren? Ist so etwas nicht längst passé?

Wir Positive sollten doch ganz offen mit dieser Infektion leben können wie mit jeder anderen chronischen Krankheit auch.

Es wäre viel schöner, bei der Arbeit, im Studium und in der Freizeit offen darüber reden zu können.

Es wäre viel schöner, sich ganz frei zu fühlen, darüber in der Familie und mit den Nachbarn zu sprechen.

Es wäre viel schöner, sich beim Arzt nicht rechtfertigen zu müssen oder sich mit deplatzierten Fragen auseinanderzusetzen.

Es wäre viel schöner, deswegen beim Sex keinen Korb zu kriegen.

Es ist viel gesünder, die Last dieser Geheimtuerie nicht mit sich herumzuschleppen.

Wäre es das ... wäre es das wirklich?
Verdammt noch mal: JA!

Die Frauen und Männer, die sich hier vorstellen, haben sich auf den Weg gemacht, offen mit HIV zu leben. Sie haben sich von den Reaktionen der anderen freigemacht.

Ihre Offenheit war oft ein langsamer Prozess. Sie haben ihre Erfahrungen gemacht, mal gute, mal schlechte. Dadurch sind sie aber gewachsen, sie sind innerlich stärker geworden, sie fühlen sich heute freier und besser.

Sie blicken zuversichtlich in die Zukunft.

Diese Broschüre bietet die Möglichkeit, sich ein Bild von diesen Frauen und Männern aus Niedersachsen zu machen. Sie sind alt oder jung, schwul

oder hetero, sie sind frisch infiziert oder langzeitüberlebend. Und vor allem haben sie ihre HIV-Infektion so akzeptiert, dass sie hier mit Text und Bild erzählen, was sie bewegt. Anerkennung!

Diese Menschen kennen sich untereinander, weil sie sich mit Gleichgesinnten ausgetauscht und vernetzt haben.

PRO+ bietet diese Möglichkeit in Niedersachsen.

PRO+ ist ein Netzwerk von Positiven für Positive in- und außerhalb der Aidshilfen.

Wir machen die Erfahrung, wie bereichernd die persönlichen Kontakte sind und dass wir zusammen stärker sind.

Diese elf Geschichten sind eine Einladung, sich für das Leben zu entscheiden, ob mit oder ohne HIV.

Das Redaktionsteam

GRÜßWORT

DER NIEDERSÄCHSISCHEN MINISTERIN FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND GLEICHSTELLUNG, CORNELIA RUNDT



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Leserinnen und Leser,

„Persönlichkeiten, nicht Prinzipien, bringen die Zeit in Bewegung“, hat Oscar Wilde einmal festgestellt. Einige Persönlichkeiten, auf die das zutrifft, werden uns in der vorliegenden Broschüre vorgestellt.

Seit nunmehr zwanzig Jahren begleitet das Niedersächsische Sozialministerium den Emanzipationsprozess HIV-positiver Menschen im öffentlichen Raum.

Es begann 1996 mit einer Fotoausstellung von Heinrich Hecht, der das Motto „Aids sieht man nicht“ in Bilder umgesetzt hat. Die Ausstellung zeigt Frauen und Männer aller Altersgruppen mit HIV und Aids aus verschiedenen Regionen Niedersachsens.

Die Bilder hängen bis heute in den Räumen des Sozialministeriums, denn abgesehen von ihrer künstlerischen Aussagekraft ist auch das Thema aktuell geblieben. Auch 35 Jahre nach dem Auftreten der ersten HIV-Erkrankungen

bleibt es Aufgabe und Herausforderung zugleich, ein realistisches Bild des Lebens mit HIV zu vermitteln, Ausgrenzung und Stigmatisierung entgegen zu treten und für Solidarität mit den Betroffenen zu werben.

Dazu tragen auch Vorzeigeprojekte wie „Aids braucht positive Gesichter“ der Braunschweiger AIDS-Hilfe oder die „Lebensbahn“ der Aidshilfe Niedersachsen bei, die das Land ebenfalls gefördert hat.

In dieser Tradition unterstützt das Sozialministerium auch das Vorhaben, in dieser Broschüre elf Menschen aus Niedersachsen, stellvertretend und als Vorbilder für rund 3000 HIV-positive Menschen bei uns, vorzustellen und uns an ihren Lebensentwürfen teilhaben zu lassen.

Denn obwohl zwei Drittel der Menschen mit HIV in Deutschland erfreulicherweise arbeiten und im Durchschnitt nicht häufiger krankgeschrieben sind als andere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, ist es noch ein

weiter Weg bis zur vollständigen Akzeptanz – ohne Vorurteile und ohne Ausgrenzung.

Es wäre viel schöner, wie es im Vorwort der Broschüre heißt, „bei der Arbeit, im Studium und in der Freizeit offen darüber reden zu können, sich ganz frei zu fühlen, darüber in der Familie und mit den Nachbarn zu sprechen oder sich beim Arzt nicht rechtfertigen zu müssen“.

Die vorliegende Broschüre kann dazu beitragen, auf diesem Weg ein Stück voranzukommen und Vorurteile abzubauen. Auch indem sie zeigt, dass Menschen mit HIV und Aids Menschen wie du und ich sind. Nehmen Sie sich die Zeit, die Geschichten auf sich wirken zu lassen. Ich wünsche dieser Publikation viele interessierte Leserinnen und Leser.

Ihre

Cornelia Rundt

Niedersächsische Ministerin für
Soziales, Gesundheit und Gleichstellung



SARAH



SARAH CONNOR

2002

„Bounce“ von dem 2. Album von Sarah Connor hatte mich so angesprochen, dass ich die Choreographie dieses Liedes unbedingt lernen wollte; in ihrer Musik fand ich mich genau wieder.

2006

Als ich von meinem positiven HIV-Test erfuhr, habe ich zu Hause nur noch die Platten von Sarah Connor aufgelegt; ihre Musik half mir, mit dem Schock umzugehen. Ich wünschte mir sehnsüchtig, sie einmal zu treffen.

2009

Ich gewann eine Einladung nach Hamburg zur Vorstellung der neuen Songs von Sarah. Ich war so aufgeregt, dass ich kaum ein Wort rausbekam, fühlte mich aber in der Fanbase super aufgenommen.

2011

Die Zeitschrift DHIVA veröffentlichte eine Doppelseite mit einem Portrait von mir als Fan von Sarah Connor und HIV-Infizierter. Im letzten Satz äußerte ich den Traum, mit Sarah eine gemeinsame Aktion zum Thema HIV/Aids durchzuführen. Ich übergab ihr die Zeitschrift und sie las sie.

25.06.2013

Mein schönster Tag im Leben: Fotoshooting mit Sarah Connor, sechs Stunden Seite an Seite. Glückstränen liefen in Strömen. Glücklichster Mensch ever.

Welt-Aids-Tag 2013

In der ganzen Republik sieht man mich mit Sarah auf Großplakaten und Litfaßsäulen und werbe mit ihr zusammen als Botschafterinnen für die Akzeptanz von Menschen mit HIV und Aids. Großartig!

Heute

Ich bleibe Fan von Sarah. Wenn wir uns sehen, liebe Worte und kurzes Knuddeln.

Ich bin Doreen, ich bin viel mehr als meine HIV-Infektion!

Doreen, Braunschweig

EHRENAMT

Ich heiße Christoph und neben mir ist Tobias.
Was verbindet uns?

Nun, beginnen wir mit dem Ausgangspunkt: 2011 bin ich von Karlsruhe nach Braunschweig umgezogen, um dort eine volle Stelle im Referat Haushalt des Bundesinstituts für Kulturpflanzen anzutreten. Da ich immer sozial engagiert war, erkundige ich mich jetzt auch im Norden nach einer Möglichkeit, ehrenamtlich tätig zu werden. Und da stoße ich auf Tobi: Er ist 11 Jahre jünger als ich und ist auf Unterstützung anderer angewiesen, da er in seinem Rollstuhl kaum etwas selbstständig machen kann. Ich besuche ihn zweimal in der Woche und zusammen organisieren wir zum Beispiel Städtetouren. Bei unserem längsten Trip zwischen München und Köln machten wir sogar einen Zwischenstopp bei meinen Eltern in Speyer. Ich begleite ihn auch bei Klassenfahrten, Konfirmationsfreizeit und sogar einmal als Selbstversorger drei Wochen lang bei einer Sprachreise nach Liverpool. Wir sind richtig Freunde geworden, das erfüllt mich und macht mir Spaß, etwas mit ihm zu unternehmen.

Ehrenamt ist keine Einbahnstraße und hat fast immer mit der eigenen Betroffenheit zu tun. So war es auch bei mir. Als ich bei einem Jungpositiven Treffen erfuhr, dass die Deutsche AIDS-Hilfe ein Buddyprojekt startete, dachte ich, es wäre etwas für mich. Ich absolvierte eine Schulung und seit 2014 begleite ich auf Augenhöhe Menschen, die ganz frisch von ihrer HIV-Infektion erfahren haben.

Diese Kontakte verstärken meine Position als junger Positiver und so folgten auch mein eigenes Coming-Out, mein Engagement bei PRO+ und in der Vorbereitung der größten deutschsprachigen Konferenz von und für Menschen mit HIV und Aids, der „Positive Begegnungen“.

Meine verschiedenen ehrenamtlichen Engagements in der Behindertenarbeit und im HIV-Bereich ergänzen sich wunderbar. Ich lerne Verantwortung für mich und für andere zu übernehmen. Auf diese Weise füllt sich mein Leben und das fühlt sich verdammt gut an!

Christoph, Braunschweig





HOCHZEIT

Freunde und Verwandte warten mit Blumen und Regenbogenfahnen vor den Stufen des Rathauses auf die frisch Vermählten. Marian und Felix kommen endlich aus der Tür, strahlend und sichtlich gerührt. Sie geben sich den Kuss, den alle erwarten. Es ist ein sonniger Tag im Oktober 2015.

Sieben Jahre zuvor haben sich die beiden in Berlin kennengelernt, Felix ist gerade 18 Jahre alt! Jetzt wohnen sie zusammen in einer kleinen, gemütlichen Wohnung in Braunschweig. Sie sind gern unter Freunden und genießen auch die Gemeinsamkeit, die Vertrautheit und kuscheln gerne auf der Couch ... **Nichts Besonderes?**

Beide waren nicht mal ein Jahr zusammen, als Marian bei einem Routine-Test auf HIV erfährt, dass er positiv ist. Ein Schock und tausend Fragen im Kopf:

Was wird aus den beiden, wird Marian sein Studium abschließen können und einen Beruf ergreifen, wird er früh sterben?

Felix' HIV-Test fällt negativ aus. Aber er begleitet seinen Freund in der Not, gibt ihm Halt. Auch bei ihm fließen Tränen.

Diese Zeit stärkt ihre Beziehung, allmählich kehrt der Alltag zurück und bald haben sie auch wieder Sex. Felix steht zu Marian mit seiner HIV- Infektion und seit dem vergangenen Jahr auch ganz offiziell!

Marian, Braunschweig



OLDTIMER

Was für ein tolles Gefühl, am Steuer unseres „66 Ford Mustang Fast Back“ zu sitzen und zu zweit die schöne Landschaft um Hannover zu befahren. Für mich der Inbegriff von stolzer Freiheit! Mein Mann ist Amerikaner, ich bin Niederländer und wir haben vor zwei Jahren in Amerika geheiratet. Beide teilen wir die Leidenschaft für US- Oldtimer, die wir restaurieren und selbstverständlich auch fahren!

Das war nicht immer so „heile Welt“. 1990 bekam ich ein positives Testergebnis in den Niederlanden. Meine Lebensperspektive schrumpfte wortwörtlich vor meinen Augen. Meine Lebenserwartung war nicht so hoch.

Als Mitglied eines Lederclubs engagierte ich mich solidarisch in der Aufklärungsarbeit und war viele Jahre in einem Betreuungsprojekt in Amsterdam als Buddy tätig.

Und dann wagte ich einen ganz großen Schritt in meinem Leben: Ich siedelte um nach Deutschland. In Neustadt an der Weinstraße absolvierte ich eine neue Ausbildung und war dort viele Jahre berufstätig.

Mittlerweile bin ich in dem schönen Niedersachsen angekommen und fühle mich hier richtig wohl, obwohl alles wegen meiner Infektion nicht mehr so schnell geht. Das muss es aber auch nicht ... Hauptsache ich kann das Leben in vollen Zügen genießen, an der Seite meines Mannes und mit unseren Oldtimern!

Albert, Grossburgwedel

ZUKUNFT



Ich habe immer offen positiv gelebt, geschadet hat mir das nie. Ganz im Gegenteil, ich lernte tolle Menschen kennen, die mit mir zusammen auch heute noch die Höhen und Tiefen des Lebens bestreiten.

Auch schwierigen Umständen mit viel Humor zu begegnen, das hat mich weitergebracht.

Ich habe mich nicht unterkriegen lassen.

1991 bekam ich frisch verliebt das positive Ergebnis meines HIV-Tests. Durch dieses Ergebnis änderte sich mein Leben radikal, mir wurde bewusst, dass meine Lebenszeit begrenzt ist. Die ersten zwei Jahre waren schwierig, doch durch mein Outing wurde es einfacher.

1996 die Diagnose Krebs. Ein weiterer Tiefschlag. Durch die Akzeptanz der Krankheit eröffnete sich mir jedoch ein unglaubliches Freiheitsgefühl. Ich genoss das Leben in vollen Zügen, ich lebte seither intensiv. Ich lernte Motorrad fahren und machte einen Fallschirmsprung, den ich zu meinem dreißigsten Geburtstag bekam, auch dieser war damals eines meiner Ziele.

Heute, wo HIV gut behandelbar ist und ich unter der Nachweisgrenze bin, spielt HIV fast keine Rolle mehr in meinem Leben, mir geht es gesundheitlich gut. Ich weiß, dass ich noch viele Jahre zu leben habe und gestalte mein Leben nach meinen Vorstellungen.

Ich blicke positiv und humorvoll in die Zukunft.

Frank, Oldenburg





COLLAGEN

Schöpferisch sein und ein Kunstwerk schaffen: Etwas, was noch nie existiert hat.

Collagen aus fremden Fotomaterial beginnen mit der Zerstörung des bewunderten Originals:
Dekonstruktion.

Meiner Intuition folgen, meinen Gefühlen vertrauen, frei sein und bei mir bleiben: Kreativität und
Konzentration.

Fertigkeit, Verstand, Geduld: Etwas aufbauen, das mit den Augen gesehen wird und das Herz
berühren soll.

Aus Fragmenten entsteht eine neue Einheit, wie ein Wunder.

1987, positives Testergebnis, damals noch eine unvermeidliche Konfrontation mit dem Tod.

Etwas tritt in mein Leben, das mein Weltbild auf den Kopf stellt. Alles steht zur Disposition.

Langsam komme ich wieder zu mir selbst, besinne mich auf das Wesentliche, ich traue
meinen Gefühlen, ich spüre das Göttliche in mir.

Ich baue mich neu auf, Stück für Stück. Die Qualität meines Lebens zählt mehr als seine Länge.

Fragmente fügen sich zusammen, alte und neue. Geduld, Wochen, Jahre, Jahrzehnte.

Ich bin dankbar für dieses Leben. Es fühlt sich wie ein Wunder an.

Jean-Luc, Braunschweig
www.collagist.de

BRIEF AN „EINEN FREUND“ ...

Als ich erfuhr, dass ich positiv bin, stand ich vor einem tiefen Abgrund

...drei Schritte nur ...

Trauer, Wut, Todesangst, Leere, Fragen und Tränen verstärkten sich gegenseitig wie ein Fluch. Wie froh war ich dann, dich treu an meiner Seite zu wissen. Mein Freund, du hast mich verstanden, mir Halt gegeben, mich beruhigt, du hast mich meine Pein vergessen lassen.

Ja, ich weiß, du warst sehr besitzergreifend, aber ich ließe es zu, weil ich nicht anders konnte. Leider habe ich es zu spät bemerkt, dass deine Hilfe nur kurzweilig war, und dass du mich getäuscht hast.

Mein Freund, du heißt „Alkohol“ und du hast mich näher an den Abgrund geführt

...ein Schritt nur ...

und mich fünf Jahre lang völlig gefesselt. Ich habe mich gegen dich gewehrt, ein langer, harter Kampf!

Ohne die Hilfe von echten Freunden, ohne Kontakte zu anderen Positiven, ohne Selbsthilfegruppen und ohne ehrenamtliche Tätigkeit, hätte ich es nicht geschafft.

Jetzt bin ich stärker und halte dich dank meines inneren Kritikers auf Abstand. Jetzt finde ich Spaß am Leben, engagiere mich, lerne spannende Menschen kennen. Mein Leben ist ein Segen und HIV - ein Bestandteil meines Lebens geworden.

Mario, Hannover





LUNA



Die Welt dreht sich nicht mehr. Meine Beziehung dauerte elf Jahre und Luna, unser altdeutscher Mops, wurde für uns nur viereinhalb.

Als mein Mann und ich uns Luna zugelegt haben, füllte sie eine Lücke in unserer Beziehung. Sie war für mich wie ein Kind; alles drehte sich um sie und ich schlief keine Nacht zu Hause ohne sie, angelehnt an meinem Oberschenkel unter der Bettdecke. Sie hat Licht in unser Leben gebracht, sie wurde verwöhnt, bekocht, behütet, geliebt. Luna, als gutsituierte Hundedame mit ihrer - für Hundeverhältnisse - divenhaften Art, schenkte mir Aufmerksamkeit und Zugehörigkeitsgefühl, eine für mich unbekannte Art von Lebendigkeit.

Lange habe ich mich für meinen kranken Mann aufgeopfert. Sechs Mal stand es für ihn auf der Kippe und ich konnte ihn retten. Mit der Zeit habe ich mich an seinen Krankheitszustand gewöhnt, ich stumpfte ab. So haben wir eher nebeneinander gelebt als miteinander. Am Ende habe ich es doch nicht mehr ausgehalten. Wider Erwarten zog ich aus unserer gemeinsamen Wohnung aus. Und Luna? Wir konnten sie nicht zerteilen. Ich fiel das „salomonische Urteil“, sie blieb bei meinem Mann.

Sechs Monate später wurde ich vom Hospital angerufen, ich solle bitte meinen Ex abholen. Im Rausch von Alkohol und Opiaten hatte er jedoch Luna verloren und es war nicht mehr zu rekonstruieren, was wirklich passiert war. Viele Freunde und Bekannte bangten mit mir – das tat gut!

Ich setzte alles in Bewegung, um „meinen“ Mops wieder zu finden. Nichts half, weder die Suche in den sozialen Netzwerken, Flyer, Aufrufe im Radio, noch Spots in Bus und Bahn. Der Hund war weg ...

Dieser Verlust war für mich schlimmer als mein positives Testergebnis! Luna war weg, der Partner war weg, ich fühlte mich wie abgeschaltet.

Heute bin ich meinen Ärzten dankbar, denn ich wurde stets respektvoll, freundschaftlich, verantwortungsvoll und kompetent von ihnen betreut. Sie haben meine ganze Geschichte mitgetragen, mit meiner HIV-Infektion, mit meinem Partner, mit meinem Hund, einfach alles. Bei ihnen fühle ich mich nach wie vor wie ein „Kind unter der Sonne“ und komme langsam wieder zu mir. Ich lerne mit meiner Geschichte umzugehen und zu wachsen ... schließlich dreht sich die Erde doch weiter!

Ralf, Hildesheim





HAUTNAH

Mein Körper und ich- wir beide lieben uns- wir beide hassen uns. Mal zu dick, häufig zu schlaff, selten zu dünn, oft faltig.

Auf der Suche nach dem, was mich verschönern kann: Was mich zu noch mehr Kunst macht, als es die Natur für mich vorgesehen hat. Was ablenkt von dem, was mir nicht gefällt und was unterstreicht, was ich schön finde.

Es soll erzählen, was ich erlebt habe, es soll zeigen was ich will. Es soll so bunt sein wie das Leben, es soll echt sein wie der Schmerz. Es soll verrückt sein wie ich und mich vor dem beschützen, was mir Angst macht. Es soll unterstützen, wofür ich einstehe und festhalten, was mich bewegt. Es soll mich nie vergessen lassen, es soll mich vorantreiben.

Es soll mir Kraft geben, wenn ich schwach bin und mich erden, wenn ich fliege. Es soll für mich sein und geheim halten, was mir wichtig ist, und doch in die Welt schreien, wer ich bin.

Ich malte mir zwar schon als kleines Kind mit Filzstift Tattoos auf die Haut aber ich ahnte nicht, wie sehr sie Ausdruck meines Lebens werden sollten. Die Tattoos, die ich trage, bewegen mich. Sie zeigen mein Leben, meine Ängste, meine Stärke, meine Sehnsüchte, meine Vergangenheit und meine Zukunft. So wurde mir vor zwei Jahren klar, dass die verletzlichste Stelle meines Körpers sichtbar für alle das zeigen muss, was mich am meisten bewegt.

Der Umgang mit meiner HIV-Infektion.

Kai, Oldenburg

FRISCH VERLIEBT

Die Akademie Waldschlösschen bei Göttingen organisiert seit 1986 bundesweite Positiventreffen. Sie bieten einen geschützten Rahmen für Menschen mit HIV/Aids, die nach Information und Austausch suchen.

Nach der Vorstellungsrunde im Gartenhaus sagt Guido beiläufig zu Sven „Vor uns läuft Benjamin, er hat den selben Nachnamen wie du!“. Benjamin dreht sich neugierig um und Sven finde seine strahlenden Augen faszinierend... So fängt eine Liebesgeschichte an. Am zweiten Abend tauschen sie die Zimmer und nach drei Tagen fährt Benjamin nicht nach Berlin zurück, sondern begleitet Sven nach Ostfriesland!

„Sieben Jahre nach meiner Infektion“ sagt Sven „bin ich zum ersten Mal wieder richtig verknallt. Als ich mein Testergebnis mit 22 erfuhr, ist für mich eine Welt zusammengebrochen. Auf dem flachen Land war es schon schlimm genug schwul zu sein, ich musste nicht auch noch positiv werden! Ich war vor Angst wie gelähmt und habe mich völlig isoliert gefühlt. Sogar mein Zwilling Bruder konnte damit nicht umgehen!

Durch Facebook habe ich doch Zuspruch bekommen und habe oft Bilder von mir gepostet. Jetzt, mit Benjamin, ist es ein ganz anderes Gefühl. Mit seiner Zuwendung und seiner Lebendigkeit bringt er mir genau das, was ich brauche“.

Benjamin grinst. Er weißt, was Sven meint. „Ich fand immer Leute mit HIV mutig, wenn sie abgeschlossen waren, denn eine HIV-Infektion ist kein Grund sich verstecken zu müssen. Als ich 2015 erfuhr, dass ich selbst positiv war, habe ich mich nach einer Woche geoutet und alle um mich haben voll gut reagiert! Ich bin zuversichtlich, dass es so weitergeht, dass ich auch Sex ohne Schutz haben kann, wenn ich unter der Nachweisgrenze bleibe. Als es bei der Arbeit das Getuschel über mein Positivsein losging, habe ich gedroht, mit dem Antidiskriminierungsgesetz dagegen anzugehen. Dann gab es Ruhe im Karton.“

An einem Tisch auf der Fußgängerzone sitzen Sven und Benjamin nebeneinander und essen Eis. Sie gucken sich verliebt in die Augen. Benjamin beugt sich vor, gibt Sven ein Küsschen „ohne dich wäre ich nie nach Ostfriesland gegangen!“

Sven, Westoverledingen
Benjamin, Berlin



WILDKRÄUTER

Da ist so viel, was unser Leben leichter macht. Manches begleitet mich eine gefühlte Ewigkeit, einiges kam dazu, wie auch das Kräutersammeln. Thymian, Salbei, Schafgarbe, Rosmarin und Frauenmantel - welcher schon seit Jahrtausenden bei Frauen zum Wohlergehen eingesetzt wird - wachsen in meinem winzigen Garten. Darüber hinaus sammle ich Ackerschachtelhalm, Löwenzahn, Spitzwegerich und vieles mehr.

Frisch, als Tee oder zum Kochen sind Kräuter meine täglichen Begleiter. Ein Jedes hat seinen eigenen Geruch und eine spezielle Wirkung und sollte stets maßvoll genutzt werden.

Sicher haben Sie schon einmal ein Kraut zwischen den Fingern zerrieben, innegehalten und den Augenblick genossen.

Das sind die Momente, die ich ganz bewusst erlebe und die mich innerlich zur Ruhe kommen lassen.

Salbei erdet und heilt, innerlich und äußerlich. Die frühe Medizin des orientalischen Raums prägte den Satz: „Wie kann ein Mensch sterben, in dessen Garten Salbei wächst“.

Bei Gesprächen über Kräuter rate ich, auf das eigene Gefühl zu hören, denn die Menschen wissen instinktiv was ihnen guttut.

Bereits vor 12 Jahren sprach ich mit meinem Arzt darüber, wie meine Naturverbundenheit und mein positives Denken aktiv zu meiner Gesundheit beitragen. Die Akzeptanz war zunächst sehr gering.

Die Allgemeinmedizin behandelt in erster Linie Symptome. Die Medikamente haben eine nicht zu unterschätzende Heilwirkung, aber oft auch unerwünschte Nebenwirkungen.

Die Natur kann auch hier unterstützend wirken, so gibt es mittlerweile Forschungen die Pflanzen auf ihre heilende Wirkung untersuchen.

Heute bin ich dankbar für mein Leben mit dem HI-Virus. Durch die Auseinandersetzung habe ich meinen Horizont erweitert und habe mich genau zu der Person entwickelt, die ich heute bin.

Jeder erfährt sogenannte Schicksalsschläge, doch es liegt an uns, wie wir diese annehmen und auch überwinden. Mit der Energie der Natur konnte ich meine Selbstheilungskräfte aktivieren.

Rosy, Lingen



PRO + ist Bewegung!

Die modernen medizinischen Behandlungsmöglichkeiten von HIV haben die Lage der Positiven im Vergleich zu früher grundsätzlich geändert. **Das ist auch gut so**, denn die Entdramatisierung der Infektion eröffnet uns Positiven völlig neue Perspektiven.

Menschen mit HIV und Aids
Unsere Gesichter
unser Beitrag zur Normalität



Ich bin positiv und politisch engagiert.

Fred, Lüneburg
(Bildmitte)

PRO+ Netzwerk Positiv in Niedersachsen
www.pro-plus-niedersachsen.de

Dezember 2015

Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Wir sind in Bewegung!

Aus diesem Grund haben sich 2012 positive Frauen und Männer aus ganz Niedersachsen mit dem Ziel zusammengefunden, dieser neuen Freiheit ein Gesicht zu geben.

Aus der neu gewonnenen, inneren Stärke möchten wir die Solidarität unter uns Positiven fördern und in die Öffentlichkeit gehen. Unsere Aktionen sollen ein Zeichen gegen Stigmatisierung und Diskriminierung von Menschen

mit HIV und Aids setzen. Folgendes haben wir aus eigener Kraft und Initiative schon umgesetzt:

2013:
Verteilung von Flyern mit der Vorstellung vom PRO+ Netzwerk Positiv in Niedersachsen an alle niedersächsischen Aids-Hilfen, Gesundheitsämter und HIV-Schwerpunktpraxen.

2014/2015:
Wir gestalten einen Kalender für das Jahr 2015 mit dem Titel: „Unsere Gesichter, unser Beitrag zur Normalität“ mit der Abbildung von 15 Positiven aus Niedersachsen, die offen mit ihrer Infektion leben. Davon werden 1.500 Stück verteilt.

2015:



Öffentliche Auftritte als Fußgruppe mit Morphsuits bei verschiedenen CSDs in Niedersachsen unter dem Motto „HIV-positiv und offen?“.

2016/2017:
Weitere Aktionen mit Morphsuits bei den CSDs in Niedersachsen und

Veröffentlichung dieser Broschüre.

Landespositiventreffen

Als Ausdruck der Solidargemeinschaft unter Positiven veranstalten wir Treffen in der AkademieWaldschlösschen mit verschiedenen Schwerpunkten: „Schuld/Scham“ (2014) und „Fluch und Segen“ (2015) sowie „Ein offenes Leben“ (2017).

Marian Künzel ist unser Ansprechpartner für die Öffentlichkeit (siehe Seiten 8-9). Er arbeitet in der Hildesheimer AIDS-Hilfe und ist dort erreichbar (siehe Kontakt auf der Rückseite dieser Broschüre).

„Bewege Dich mit uns!“

Du bist positiv und lebst in Niedersachsen? Gestalte mit uns Deine und unsere Zukunft. Du bist willkommen und Du wirst gebraucht!

Auch für Unterstützung unserer Aktionen durch **Spenden** sind wir dankbar – Sie ermöglichen uns in Bewegung zu bleiben!





Hannes Malte Mahler war Diplomkünstler, Absolvent der Hochschule für Bildende Künste in Braunschweig und Meisterschüler von Marina Abramovic.

Seine künstlerische Arbeit umfasst ein denkbar weites Spektrum von den klassischen Mitteln der Bilderzeugung bis zur performativen Schießerei – von digitalen und analogen Bildern, Installationen verborgener Werte, Licht und Schatten, Revolutionen und Verhängnissen, Träumen in Tüten, Sägearbeiten in Styrodur, Welträumen und Endlosschleifen, Teleportationen und Zeichnungen verstörender Phänomene, singende Zellen und weiche Wolken, Erinnerungssäcke und Nadelstreifen-Vorhänge, verspielte Versprechungen u.v.m.

Letzte Projekte waren 2010 Labor Herrenhausen – Herrenhäuser Gärten, Drawing Centrifuge – Location One, New York, SHADOW - OMBRE - SCHATTEN – Korschthaus beim Engel, Luxemburg;

2011 gestaltete er für die Aidshilfe Niedersachsen/Landesverband die Lebensbahn, eine Starßenbahn der ÜSTRA mit Großportraits von Menschen mit HIV / Aids

2012 particles rev. – digital interdisciplinations exhibition, Sydney, Sprengpunkte und Haftpunkte v. o, Kunsthistorisches Institut der Universität Bonn, Glitterballshooting, kestnergesellschaft, Hannover

2013 RODS & CONES, digitale und Videos, Galerie für Fotografie, Hannover

Der Künstler lebte und arbeitete in Hannover.

2016 gestaltete und illustrierte er diese Broschüre für und mit Pro+, Netzwerk Positiv in Niedersachsen. Er konnte diese Arbeit leider nicht zu Ende bringen, da er im Juli bei einem tragischen Fahrradunfall verstarb. Mit ihm haben wir einen begabten Künstler und engagierten Freund verloren.

LISTE DER HIV SCHWERPUNKTPRAXEN FÜR NIEDERSACHSEN

Onkologische Praxis, Standort Oldenburg,
Grüne Str. 11, **26121 OLDENBURG**,
Tel. 0441 770598-0

Onkologische Praxis, Standort Delmenhorst, Westerstr. 2,
27749 DELMENHORST,
Tel. 04221 1233375

Praxis Dr. Kraft,
Schwaneweder Str. 21, **28779 BREMEN**,
Tel. 0421 600046

Dr. Holm, Dr. Heiken, Dr. Kuhlmann,
Praxis Georgstraße 46, **30159 HANNOVER**,
Tel. 0511 2206440

Praxis Dr. Zamani,
Marienstr. 61, **30171 HANNOVER**,
Tel. 0511 8078580

Medizinische Hochschule Hannover,
Klinik für Immunologie und Rheumatologie inkl. Ambu-
lantes Versorgungszentrum Hannover GmbH (AVZH), Prof.
Behrens, Prof. Schmidt, Prof. Stoll, Carl-Neuberg-Str. 1,
30625 HANNOVER,
Tel. 0511 5323637

Immunologische Ambulanz / M&i – Fachklinik Bad Pyr-
mont, Auf der Schanze 3, **31812 BAD PYRMONT**,
Tel. 0528 162103455

Universitätsmedizin Göttingen, HIV Ambulanz,
Robert-Koch- Str. 40, **37075, GÖTTINGEN**,
Tel. 0551 3966310 / 0551 3966311

Gemeinschaftspraxis Waake, Dres. Annweiler, Lingen und
Dipl.-Phys. Schulz, Schulstr. 2, **37136 WAAKE**,
Tel. 05507 7148

Praxis Dr. Blaukat, Südstr. 4, **38100 BRAUNSCHWEIG**,
Tel. 0531 16151

Praxis Dr. Block,
Fallerleber-Tor-Wall 5, **38100 BRAUNSCHWEIG**,
Tel. 0531 46593

Infektiologische Praxismgemeinschaft, Dres. Busch und
Christensen, Salzstr. 58, **48143 MÜNSTER**,
Tel: 0251 987000

Praxis Dr Schübel, Klinikum Osnabrück, Infektiologisches
Zentrum, Sedanstr. 115, **49090 OSNABRÜCK**,
Tel. 0541 4053900

SPENDE

Sparkasse Hildesheim
IBAN DE96 2595 0130 0000 2279 80
Stichwort: PRO+
Spendenbescheinigung wird erstellt



PRO + NETZWERK POSITIV IN NIEDERSACHSEN

c/o Hildesheimer AIDS-Hilfe e.V.
Bernwardstr. 3
31134 Hildesheim
Telefon: 05121 / 133127
Email: info@pro-plus-niedersachsen.de
Webseite: www.pro-plus-niedersachsen.de
Facebook: PRO+ Niedersachsen

KOOPERATIONSPARTNER



BARMER GEK



GESTALTUNG UND ILLUSTRATION

Dipl. Künstler Hannes Malte Mahler
+ streicherphotographie

REDAKTION

Kai Heinz, Ralf Müller, Jürgen Neumann,
Mario Szesny, Jean-Luc Tissot