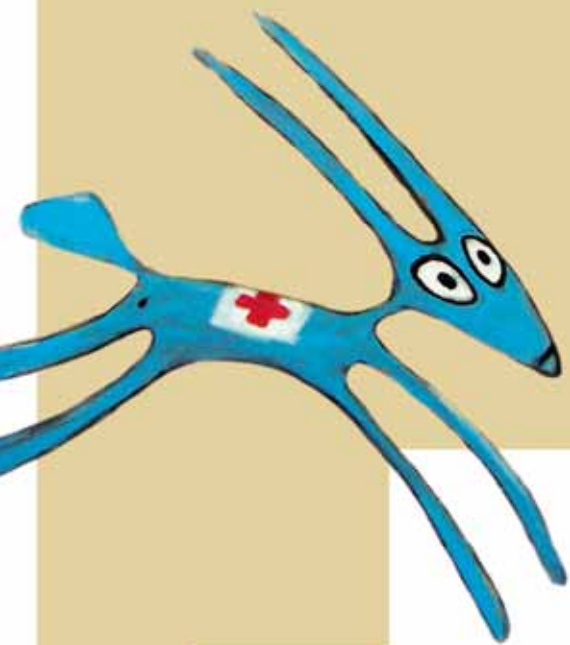


POSITIV

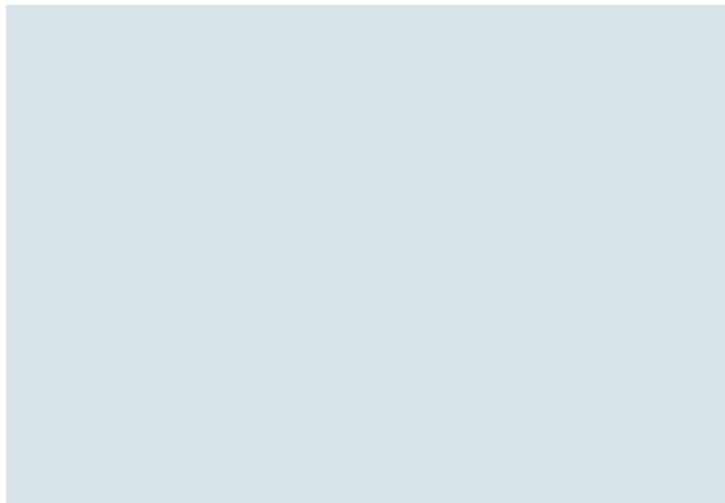
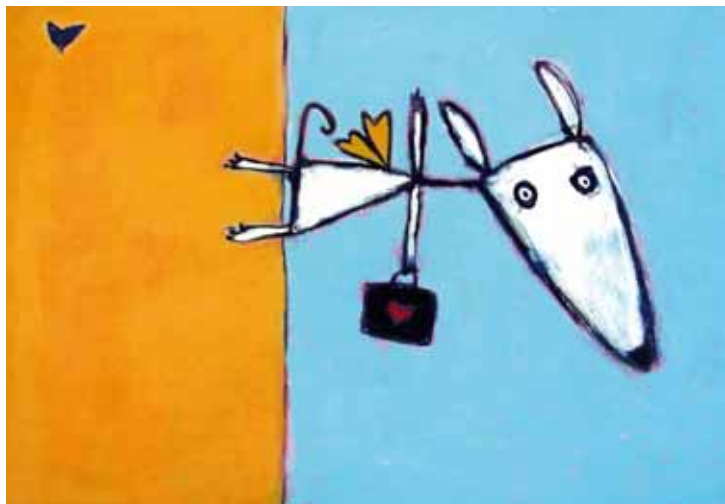


RATGEBER FÜR MENSCHEN  
MIT HIV UND AIDS IN MÜNCHEN



## **INHALT**

- 05 VORWORT**
- 07 HIV-POSITIV. WAS NUN?**
- 14 DIE MEDIZINISCHE THERAPIE**
- 19 KINDERWUNSCH UND SCHWANGERSCHAFT**
- 23 HIV-POSITIVE UND ARBEIT**
- 25 BIN ICH SOZIAL ABGESICHERT?**
- 30 HIV UND INTERNET**
- 32 ADRESSEN**
- 39 IMPRESSUM**



## VORWORT

Das Bild der HIV-Infektion hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Dank verbesserter medizinischer Behandlungsmöglichkeiten ist HIV heute eine chronische Krankheit. Infizierte haben in der Regel eine hohe Lebenserwartung und – trotz mancher Einschränkungen – zumeist eine gute Lebensqualität. Dennoch bedeutet das positive Testergebnis für viele Menschen noch immer einen tiefen Einschnitt im Leben. Häufig löst es Unsicherheit, Ängste und große Sorgen aus. Wie reagiert meine Familie? Was sagen meine Freunde? Was bedeutet die Infektion für meine Sexualität und meine Beziehungen? Wie lange kann ich noch berufstätig sein? Muss ich damit rechnen, früh zu sterben? Dies sind nur einige Fragen, die sich zahlreiche Betroffene stellen.

In München gibt es ein dicht geknüpftes Netz von Institutionen, Beratungsstellen, Kliniken, Ärzten und Ärztinnen, Therapeuten und Therapeutinnen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, Menschen mit HIV zu unterstützen. Wir – die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vier Selbsthilfeeinrichtungen in München – wollen mit dieser Broschüre positiven Frauen und Männern einen Ratgeber und Wegweiser an die Hand geben. Er informiert Dich über wichtige Themen rund um HIV und Aids. Bei weiteren Fragen kannst Du Dich gern an uns wenden. Die Kontaktadressen findest Du im Impressum.

**Münchner Aids-Hilfe e.V.**

**Projekt Prävention im Sub e.V.**

**Frauengesundheitszentrum München e.V.**

**Projekt Information e.V.**

# HIV IST KEIN GRUND

ZU RESIGNIEREN UND AUF EINE ZUKUNFTSPLANUNG  
ZU VERZICHTEN!



## **HIV-POSITIV. WAS NUN?**

Für die einen „musste es ja irgendwann mal passieren“, für die anderen ist es eine unvorhergesehene Katastrophe. Eine HIV-Infektion ist jedoch auf keinen Fall eine Frage von Schuld – auch wenn manche sich schuldig fühlen und jeder sich wünscht, dass es nicht passiert wäre. Wichtig ist, dass Du die Infektion als Tatsache akzeptierst. Dann gilt es, einen Weg zu finden, damit umzugehen und im doppelten Sinne positiv zu leben.

### **HAT MEIN LEBEN EINE ZUKUNFT?**

Positiv sein: Das ist mittlerweile eine chronische Krankheit, die unbehandelt einen tödlichen Ausgang nehmen kann. Mit einer rechtzeitig und konsequent durchgeführten Medikamententherapie kann der Krankheitsverlauf verlangsamt oder sogar gestoppt werden. Nach einiger Zeit stellen die meisten Positiven fest, dass sie wieder ein normales Leben führen können.

### **DU BIST NICHT ALLEIN!**

Viele Menschen ziehen sich nach ihrem positiven Testergebnis zuerst einmal zurück, weil sie das Gefühl haben, ganz allein zu sein, nicht mehr am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können und vieles nicht mehr mit ihren Mitmenschen besprechen zu können. Einige suchen nach Möglichkeiten, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und ihre Freizeit und den Alltag zu gestalten, ohne die HIV-Infektion verbergen zu müssen. Die Erfahrung, mit anderen Betroffenen offen über Fragen, Sorgen oder Wünsche reden zu können, kann das Leben mit HIV sehr erleichtern und neue Anregungen geben.

## ANGEBOTE FÜR POSITIVE

In München gibt es eine Vielfalt von Möglichkeiten, andere Betroffene kennen zu lernen. Ob schwul, lesbisch oder hetero, jung oder alt, Mann oder Frau, drogengebrauchend, substituiert oder Ex-User, allein lebend, in einer Partnerschaft oder in einer Familie mit Kindern, ob interessiert an Sport und Freizeitgestaltung, Erfahrungsaustausch, Infoveranstaltungen, Entspannung oder gemeinsamen Mahlzeiten – Angebote lassen sich für fast alle Menschen finden! Nähere Infos zu den einzelnen Angeboten findest Du auf den Webseiten der Beratungsstellen.

### AIDS-BERATUNGSSTELLE DER CARITAS

- + Positiver Brunch: mittwochs (außer an Feiertagen), 12-14 Uhr
- + Freizeitfahrt: 1x jährlich 3-4 Tage
- + Spirituelle Angebote auf Nachfrage
- + „Atempause“: wöchentlich 1-stündige Entspannungsübungen

### FRAUENGESUNDHEITZENTRUM E.V.

#### PROJEKT „POSITIVE FRAUEN“

- + Offene Gesprächsgruppe für Frauen mit HIV/Aids, 14-tägig montags, 18.30-20.30 Uhr
- + Informationsabende für Frauen mit HIV/Aids zu medizinischen und psychosozialen Themen: mindestens 2x jährlich

### MÜNCHNER AIDS-HILFE E.V.

- + Positiver Stammtisch: dienstags, 19.30 Uhr, Café Regenbogen
- + Positiver Sport (Anfänger): donnerstags, 19-20 Uhr, Sporthalle Max-Planck-Institut



- + Positiver Sport (Fortgeschrittene): donnerstags, 20-21 Uhr, Sporthalle Max-Planck-Institut
- + Yoga (Sivananda): dienstags, 19-20.30 Uhr, MüAH
- + Yoga (Iyengar): mittwochs, 19-20.30, Uhr MüAH
- + Positive Perspektiven: Selbsterfahrungswochenende im Chiemgau, mindestens 1x jährlich
- + Freizeitgruppe: wechselndes monatliches Programm
- + Tabakentwöhnung: 2x jährlich
- + Mittagstisch im Café Regenbogen: Mo-Fr, 11-14 Uhr, preisgünstiges Mittagessen

## WEM SAGE ICH ES? UND WANN?

Das ist die große und leider immer wieder aktuelle Frage im Leben von HIV-Positiven. Es ist nicht ratsam, jedem von der Infektion zu erzählen, ebenso wenig, sie vor jedem zu verheimlichen. Für viele Positive hat es sich als hilfreich erwiesen, mit Menschen, die ihnen nahestehen, offen darüber zu reden. Wen Du informierst, musst Du selbst entscheiden. Wichtig ist, immer darauf zu achten, niemanden zu gefährden.

## SEXUALITÄT

Viele positive Männer und Frauen verlieren den Mut oder das Verlangen, Sex zu haben. Sie erleben HIV als Einschränkung ihrer Lust oder haben schlichtweg Angst, ihren Partner/ihre Partnerin zu gefährden. Irgendwann aber kehrt die Lust zurück – und das ist gut so. Hier ein paar Verhaltenstipps:

- + Ist Dein Partner/Deine Partnerin wie Du HIV-positiv, könnt Ihr gemeinsam überlegen, auf den Gebrauch von Kondomen zu verzichten.

- ✦ Ist Dein Partner/Deine Partnerin HIV-negativ, solltet Ihr beim Anal- und Vaginalverkehr unbedingt Kondome benutzen und beim Oralverkehr darauf achten, dass er/sie kein Sperma oder Vaginalsekret in den Mund bekommt. Übrigens: Positive sind gesetzlich verpflichtet, mit einem Partner, dessen HIV-Status unbekannt oder negativ ist, ausschließlich Safer Sex zu machen.
- ✦ Liegt Deine Viruslast – das ist die Konzentration der HI-Viren im Blut – aufgrund einer erfolgreichen Medikamententherapie seit mehr als sechs Monaten unterhalb der so genannten Nachweisgrenze, bist Du wahrscheinlich nicht mehr ansteckend. In diesem Fall – und wenn Du außerdem keine andere sexuell übertragbare Krankheit hast – könntet Ihr auf Kondome verzichten.

## **WAS KANN ICH TUN, WENN ES MIR PSYCHISCH NICHT GUT GEHT?**

Als Folge des Testergebnisses beginnen viele Positive, ihr Leben genauer zu betrachten und Bilanz zu ziehen. Manchmal sind sie dann unzufrieden oder unglücklich: Mit ihrer Beziehung (oder damit, dass sie keine Beziehung haben), mit ihrer Arbeit, dem Freundeskreis, ihrem Wohnort, dem Bild, das sie von sich selbst haben, und vielem anderen mehr. Häufig ist HIV der Grund für diese Unzufriedenheit, oft aber auch nur der Auslöser, über Dinge nachzudenken, die einen schon länger beschäftigen.

Es ist wichtig, dass Du Probleme in Angriff nimmst und zu lösen versuchst. Das geht leichter, wenn Dir jemand dabei hilft, z. B. ein Freund, ein Berater oder eine Beraterin. Ein Beratungsgespräch mit einer Person „von außen“ bedeutet nicht, dass Du Deine Probleme nicht selbst lösen könntest. Aber die Erfahrungen zeigen, dass ein Gespräch sehr entlastend sein kann.

# DIE ENTSCHEIDUNG

FÜR ODER GEGEN UNGESCHÜTZTEN SEX SOLLTE IMMER  
BEIM NEGATIVEN PARTNER LIEGEN.



## **PROBLEME IN DER BEZIEHUNG**

Eine HIV-Infektion führt häufig zu Spannungen in der Beziehung. Nicht selten gab es bereits vorher Schwierigkeiten, die aber erst jetzt deutlich zutage treten. Viele Paare tun sich schwer, über Probleme zu sprechen und sie anzugehen. Krisen sind jedoch etwas Normales und Notwendiges. Die meisten lassen sich so lösen, dass das Paar am Ende gestärkt daraus hervorgeht. Die Qualität einer Partnerschaft misst sich nicht unbedingt daran, wie harmonisch sie im Alltag ist, sondern wie gut ein Paar mit Krisen umgehen kann. Auch hier kann ein Gespräch mit einer dritten Person hilfreich sein.

## **WIE FINDE ICH EINEN GEEIGNETEN BERATER ODER THERAPEUTEN?**

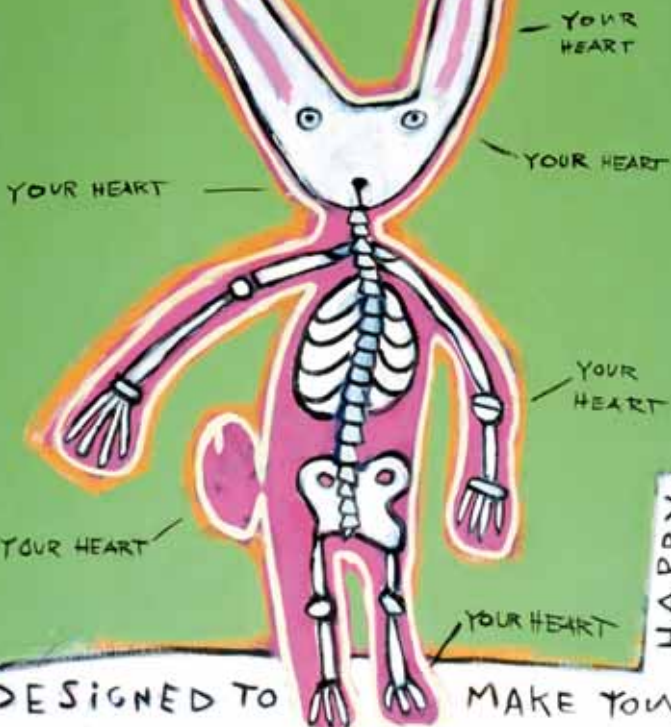
Wenn Du Dich entscheidest, Deine Probleme mit Hilfe einer anderen Person anzugehen, dann sollte das jemand sein, dem Du Vertrauen entgegenbringst und dem gegenüber Du vollkommen offen und ehrlich sein kannst und willst. Zunächst musst Du überlegen, ob Du lieber zu einem Mann oder zu einer Frau gehen möchtest und was Dir sonst noch im Zusammenhang mit dem Therapeuten oder der Therapeutin wichtig ist. Es kann sinnvoll sein, zuallererst ein Beratungsgespräch zu führen, in dem Du Dich über das Thema Psychotherapie informierst und Deine Wünsche und Vorstellungen klärst.

## **WO FINDE ICH HILFE IN EINER KRISENSITUATION?**

Es kann Situationen geben, in denen Du wegen Deiner HIV-Infektion verzweifelt bist und weder ein noch aus weißt. In solchen Fällen kannst Du Dich an Einrichtungen wenden, die rund um die Uhr erreichbar sind. Psychologische oder psychiatrische Einrichtungen haben oft einen eigentümlichen Ruf – völlig zu unrecht, denn dort sind qualifizierte Fachleute tätig, die das Wohl ihrer Patienten im Auge haben.

YOUR BODY

2004-2005



YOUR HEART

YOUR HEART

YOUR HEART

YOUR HEART

YOUR HEART

YOUR HEART

HAPPY

DESIGNED TO

MAKE YOU

## **DIE MEDIZINISCHE THERAPIE**

Nach dem positiven Testergebnis ist es wichtig, dass Du Dir – auch wenn es Dir körperlich gut geht – eine/n HIV-Schwerpunktarzt/-ärztin suchst. Er/Sie wird neben Deinem körperlichen Zustand alle drei Monate Deine Blutwerte untersuchen. Sie geben Aufschluss darüber, wie weit die Infektion fortgeschritten ist. Drei Phasen werden hier unterschieden: die akute Infektion (in den ersten drei Monaten), die chronische Phase (sie kann bis zu 20 Jahre dauern) und die Aids-Erkrankung. Die HIV-Infektion kann von Person zu Person sehr unterschiedlich verlaufen. Deshalb können sich die Behandlung, ihre Wirksamkeit und die möglichen Nebenwirkungen unterscheiden.

### **THERAPIEBEGINN UND -VERLAUF**

Anhand Deiner Blutwerte wird ein möglichst optimaler Behandlungsbeginn bestimmt. Lass Dir von Deinem Arzt umfassend erläutern, welche Therapiemöglichkeiten es für Dich gibt. Die Therapie sollte mit Deinem Alltag und Deinem Lebensstil vereinbar sein und möglichst wenige Nebenwirkungen verursachen. Im Zentrum muss die Erhaltung Deiner Lebensqualität über einen möglichst langen Zeitraum stehen, denn schließlich wird die HIV-Infektion ein Leben lang dauern. Sobald die Therapie läuft, ist es äußerst wichtig, dass Du mitarbeitest und Deine Medikamente regelmäßig und nach Vorschrift einnimmst. Nur dann kann die Therapie wirken. Bei der Entscheidung über den Therapiebeginn ist ein Gespräch mit einem therapeuerefahrenen Betroffenen hilfreich, z. B. bei der HIV-Therapie-Hotline oder im Sub.

# MIT EINER THERAPIE

SOLLTEST DU ERST BEGINNEN, WENN DU DAZU BEREIT BIST.



# WENN DU MIT DEINEM ARZT

NICHT ZUFRIEDEN BIST, SPRICH MIT IHM DARÜBER.  
DU HAST JEDERZEIT DIE MÖGLICHKEIT, DEN ARZT ZU  
WECHSELN.





## **DAS VERHÄLTNIS ZWISCHEN ÄRZTEN/ÄRZTINNEN UND PATIENTEN/PATIENTINNEN**

Ein vertrauensvolles Verhältnis zu Deinem HIV-Arzt oder Deiner HIV-Ärztin ist eine unverzichtbare Grundlage für die Behandlung. Nimm Dir Zeit bei der Suche, denn die „Chemie“ zwischen Euch muss stimmen. Kompetenz, Vertrauen, gegenseitige Akzeptanz, Zeit, Erreichbarkeit und auch die Fähigkeit, auf Fragen oder Bedenken einzugehen, sind wichtige Auswahlkriterien. Du hast einen Anspruch auf die bestmögliche Behandlung. Dazu gehört, über alle Fragen rund um Therapien und Nebenwirkungen sprechen zu können. Mit Deinem Arzt solltest Du ebenfalls offen über andere Dinge reden können, die möglicherweise eine Bedeutung in Deinem Leben haben, z. B. Sexualität, Partnerschaft, Kinderwunsch, Beruf oder auch Alkohol- und Drogenprobleme. Wichtig zu wissen: Es gilt die ärztliche Schweigepflicht – immer und ohne Einschränkung! Die genannten Punkte gelten natürlich nicht nur für Deinen HIV-Arzt, sondern genauso für alle anderen Ärztinnen und Ärzte, die Dich behandeln.

## **KONTROLLE UND VORSORGE**

Es ist wichtig, dass Du während der Therapie regelmäßig zu Kontroll- und Vorsorgeuntersuchungen gehst. Dafür gibt es bestimmte Empfehlungen. Die angegebenen Fristen sind Richtwerte. Abhängig von Deiner körperlichen Verfassung und den Laborwerten können häufigere Untersuchungen sinnvoll sein.

## HIV-ARZT/-ÄRZTIN

- + Blutwerte (Viruslast, Helferzellen, allgemeine Blutwerte) alle 3 Monate
- + körperliche Untersuchung jährlich
- + Ultraschalluntersuchung der inneren Organe alle drei Jahre
- + Test auf sexuell übertragbare Erkrankungen je nach sexueller Aktivität

## ZAHNARZT/-ÄRZTIN

halbjährlich

## AUGENARZT/-ÄRZTIN

jährlich

## PROKTOLOGE/-IN

jährlich

## FRAUENARZT/-ÄRZTIN

halbjährlich

## HAUTARZT/-ÄRZTIN

bei Bedarf

Impfungen sind sinnvoll, z. B. vor Antritt einer Reise. Welche für Dich persönlich notwendig sind, solltest Du mit Deinem HIV-Arzt besprechen. Empfohlen werden Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Keuchhusten, Hepatitis A, Hepatitis B, Pneumokokken, Grippe (jährlich im Herbst) sowie Reiseimpfungen (nach Bedarf). Falls Du nicht weißt, wogegen Du bereits geimpft bist, kann Dein Arzt/Deine Ärztin dies überprüfen und gegebenenfalls den Impfschutz auffrischen.

## KINDERWUNSCH UND SCHWANGERSCHAFT

Für viele HIV-positive Menschen gehört der Wunsch nach einem Kind zur Lebensplanung. Eine Schwangerschaft ist ohne Infektionsrisiko für den/die HIV-negative/n Partner/in möglich!

### WAS MUSS ICH ALS FRAU BEACHTEN?

Das Sperma HIV-positiver Männer kann so aufbereitet werden, dass es keine Viren mehr enthält. Es wird dann bei verschiedenen Methoden der künstlichen Befruchtung verwendet.

Für HIV-positive Frauen gilt: Am Termin des Eisprungs kannst Du das Sperma Deines Partners in die Scheide einführen. Dies wird „Selbst-Insemination“ genannt. Gibt es Probleme mit Deiner Fruchtbarkeit, kann Dir eine künstliche Befruchtung helfen.

Wenn Du erfolgreich mit HIV-Medikamenten behandelt wirst und außerdem keine sexuell übertragbare Krankheit hast, besteht nach dem aktuellen Forschungsstand höchstwahrscheinlich kein Risiko, das Kind auf natürlichem Weg zu zeugen. Das Gleiche gilt, wenn auch Dein Partner/Deine Partnerin HIV-positiv ist.

Auf dem Weg zum Wunschkind warten möglicherweise komplizierte Behandlungs- und Untersuchungsverfahren. Auf jeden Fall gibt es viele Fragen und vieles zu bedenken. Freunde und Freundinnen, die Familie oder Ärzte haben nicht unbedingt Verständnis für Deinen Kinderwunsch.

## **BESTEHT EIN RISIKO FÜR MEIN KIND?**

Die Gefahr, dass Dein Kind sich infiziert, ist sehr gering. Die Voraussetzung dafür ist allerdings eine gute medizinische und psychosoziale Betreuung während der Schwangerschaft. Die Einnahme von HIV-Medikamenten, eine Entbindung meist durch Kaiserschnitt, bevor die Wehen einsetzen, der Verzicht auf das Stillen und eine vorbeugende Behandlung des Babys nach der Geburt können das Risiko einer HIV-Übertragung auf ca. 1% senken.

Eine Schwangerschaft wird sich in der Regel nicht negativ auf Deine Gesundheit auswirken. Allerdings sollten in dieser Zeit bestimmte HIV-Medikamente nicht eingenommen werden.

Während der Schwangerschaft werden HIV-Antikörper auf Dein Kind übertragen und bleiben bis zum Alter von ca. 18 Monaten in seinem Blut. Spezielle Tests können Dir aber schon wenige Wochen nach der Geburt Sicherheit geben, ob Dein Kind gesund ist. Die Behandlung HIV-positiver Kinder mit Medikamenten ist heute sehr erfolgreich. Allerdings können wie bei Erwachsenen Nebenwirkungen auftreten.



# SPRICH MIT

DEINEM PARTNER / DEINER PARTNERIN UND DEINEM ARZT  
ÜBER ALLE FRAGEN ZU KINDERWUNSCH UND  
SCHWANGERSCHAFT.

# GRUND- SÄTZLICH GILT:

EINE HIV-INFEKTION RECHTFERTIGT KEINE  
KRANKHEITSBEDINGTE KÜNDIGUNG!



## HIV-POSITIVE UND ARBEIT

Die Erwerbstätigkeit ist einer unserer wichtigsten Lebensbereiche. Sie bringt finanzielle Sicherheit, bietet Sozialkontakte und trägt zum gesellschaftlichen Ansehen bei.

Dank der Kombinationstherapien ist es den meisten Menschen mit HIV bzw. Aids möglich, ganz normal zu arbeiten. Frühzeitige Berentung und lange Krankheitszeiten sind sehr selten geworden.

Die lange Erwerbstätigkeit HIV-positiver Arbeitnehmer/innen wirft jedoch neue Fragen auf. Was geschieht z. B., wenn Du als HIV-Positiver den Arbeitsplatz wechselst, Dich um eine Stelle bewirbst, wenn Deine Infektion am Arbeitsplatz bekannt wird oder Du Dich als HIV-positiv outest? Es gelten folgende Grundsätze:

- ✦ Im Arbeitsrecht wird HIV/Aids wie andere „infektiöse“ Krankheiten behandelt.
- ✦ Wenn Du Dich um eine Stelle bewirbst, hat der mögliche zukünftige Arbeitgeber nicht das Recht, Deine Eignung aufgrund der HIV-Infektion in Frage zu stellen.
- ✦ Arbeiten im Krankenhaus oder im Lebensmittelbereich (z. B. Küche, Service, Metzgerei, Bäckerei, Einzelhandel) sowie das Führen von Maschinen und Fahrzeugen sind ohne Einschränkung erlaubt. Ausnahmen gelten für Piloten und Chirurgen.

Bei einem Bewerbungsgespräch darfst Du Deine HIV-Erkrankung verschweigen und – falls gezielt danach gefragt wird – sogar verneinen, sofern dies keine Bedeutung für Deine Einsatzfähigkeit hat. (Neben den bereits genannten Piloten und Chirurgen betrifft dies nur Tätigkeiten, bei denen Du in Länder reisen müsstest, wo – wie z. B. in Japan und den USA – ein Einreiseverbot für HIV-Positive besteht).

Betriebs- und Amtsärzte/-ärztinnen stellen bei Einstellungsuntersuchungen nur „arbeitsfähig: ja/nein“ fest. Diese Einschätzung bezieht sich gewöhnlich auf einen Zeitraum von zehn Jahren. Berücksichtigt man die heutigen Möglichkeiten der Kombinationstherapie, erfüllen die meisten HIV-Positiven diese Anforderung leicht. Leider sieht dies nicht jeder Betriebsarzt so. Es kommt sogar vor, dass die ärztliche Schweigepflicht gegenüber Arbeitgebern nicht eingehalten wird.

Arbeitgeber können vor der Einstellung eines neuen Mitarbeiters einen HIV-Test verlangen, selbst wenn dies irrelevant für den Arbeitsbereich ist. Ein Test darf jedoch nicht ohne das Einverständnis eines Bewerbers/einer Bewerberin oder eines/einer neu Angestellten gemacht werden. In der Praxis ist es jedoch häufig so, dass Arbeitnehmer/innen, die den Test verweigern, eine Stelle nicht bekommen. Wichtig im öffentlichen Dienst: Bei einer Verbeamtung wird von den Beschäftigten kein HIV-Test verlangt.

Bislang gibt es im Arbeitsrecht nur sehr wenige Urteile zu HIV. Alle Angaben wurden von uns nach aktuellem Wissensstand zusammengetragen. Da noch keine verlässliche Rechtssicherheit herrscht, sind sie jedoch nur als Richtschnur zu verstehen.



## **BIN ICH SOZIAL ABGESICHERT?**

Viele Menschen mit einer HIV-Infektion oder Aids haben die Sorge, gegen mögliche Folgen wie Arbeitslosigkeit, Erwerbsminderung oder Schwerbehinderung nicht ausreichend abgesichert zu sein. Bei den Sozialversicherungen können unterschiedliche – nicht nur finanzielle – Leistungen beantragt werden.

### **ARBEITSLOSENGELD I**

Arbeitslose ohne Kinder erhalten 60% des pauschalierten Nettoentgelts. Voraussetzung ist, dass sie innerhalb von zwei Jahren zwölf Monate beschäftigt waren. Arbeitslosengeld I wird altersabhängig höchstens 24 Monate gezahlt.

### **GRUNDSICHERUNG FÜR ARBEITSUCHENDE**

(auch Arbeitslosengeld II oder Hartz IV genannt)

Damit wird bei Arbeitslosigkeit, falls kein anderes Einkommen oder Vermögen vorhanden ist, der Lebensunterhalt gesichert. Wenn Du ein Einkommen hast, das zu gering ist, kann die Grundsicherung auch ergänzend gewährt werden. Wenn Du Grundsicherung beziehst, bist Du eigenständig kranken-, renten- und pflegeversichert. Du bist verpflichtet, Dich weiterhin um Arbeit zu bemühen. Solltest Du Deine Pflichten verletzen, können Leistungen gekürzt oder gestrichen werden.



## ERWERBSMINDERUNGSRENTE

Wenn Du aus Krankheitsgründen oder wegen einer Behinderung auf unbestimmte Zeit nicht in der Lage bist, mindestens drei Stunden täglich erwerbstätig zu sein, kann Dir eine Rente wegen Erwerbsminderung gewährt werden. Kannst Du nur zwischen drei und sechs Stunden täglich arbeiten, liegt eine teilweise Erwerbsminderung vor. Das gilt auch für selbstständig Tätige.

## **GRUNDSICHERUNG IM ALTER UND BEI ERWERBSMINDERUNG**

Wenn Du dauerhaft aus dem Erwerbsleben ausgeschieden bist und Deinen Lebensunterhalt nicht selbst bestreiten kannst, erhältst Du Leistungen nach der Grundsicherung (siehe oben).

## **KRANKENVERSICHERUNG**

Seit der letzten Gesundheitsreform ist jeder verpflichtet, eine Krankenversicherung abzuschließen. Wer dies versäumt hat, muss die Beiträge ab 2007 rückwirkend nachbezahlen.

Die privaten Krankenversicherungen bieten nun einen Standard-/Basistarif an, der ehemals privat Versicherten ermöglicht, ohne Risikozuschläge bzw. Risikoausschlüsse zu ihnen zurückzukehren.

## **PRAXIS- UND REZEPTGEBÜHR**

Chronisch Kranke müssen bis zu 1% ihres Bruttojahreseinkommens für die Zuzahlung zu Medikamenten, medizinischen Anwendungen und Praxisgebühren beitragen. Liegen diese Beträge höher als 1% des Einkommens, kannst Du bei der Krankenkasse einen Antrag stellen, um von der Zuzahlung befreit zu werden.

## **ANERKENNUNG ALS SCHWERBEHINDERTER**

Als schwerbehindert giltst Du, wenn Dein Grad der Behinderung (GdB) bei mindestens 50% liegt und Du Deinen Wohnsitz, Deinen gewöhnlichen Aufenthalt oder Deinen Arbeitsplatz rechtmäßig in Deutschland hast.

Eine HIV-Infektion allein reicht nicht aus, um als schwerbehindert anerkannt zu werden. Es müssen weitere dauerhafte Einschränkungen (z. B. eine Gehbehinderung, Depressionen oder Schmerzen) vorliegen.

Der Status „schwerbehindert“ soll Dich vor Kündigung schützen und Nachteile ausgleichen, die durch die Schwerbehinderung entstehen. Mit dem Schwerbehindertenausweis kannst Du bestimmte Rechte und Nachteilsausgleiche in Anspruch nehmen:

- + besondere Hilfen zur Erlangung eines Arbeitsplatzes
- + einen besonderen Kündigungsschutz
- + Zusatzurlaub
- + Freistellung von Mehrarbeit
- + begleitende Hilfe im Arbeitsleben
- + finanzielle Vergünstigungen, z. B. Freifahrtberechtigungen, Steuervergünstigungen, ermäßigte Eintritte

Im Schwerbehindertenausweis können so genannte Merkzeichen eingetragen werden:

- + **B**: ständige Begleitung
- + **H**: hilflos
- + **G**: erheblich gehbehindert
- + **aG**: außergewöhnlich gehbehindert
- + **RF**: Befreiung von der Rundfunkgebührenpflicht und Nachteilsausgleich bei Telefongebühren
- + **GL**: gehörlos

## REHABILITATION UND KUR

Wenn Du berufstätig und aufgrund Deiner HIV-Infektion oder anderer gesundheitlicher Probleme nicht mehr voll leistungsfähig bist, kannst Du beim Rentenversicherungsträger eine Kur beantragen. Sie soll dazu dienen, Deine Erwerbsfähigkeit zu erhalten. Dein Arzt/Deine Ärztin unterstützt Dich bei der Antragstellung.

7405-

1951



living in a box



## HIV UND INTERNET

Im Internet gibt es Informationen über HIV und Aids in Hülle und Fülle. Viele Internetseiten sind jedoch nicht seriös und daher mit höchster Vorsicht zu betrachten. Die folgende Liste nennt eine Auswahl von Adressen, wo Du fundierte Inhalte findest.

[www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)

Internetadresse der Deutschen Aids-Hilfe e.V.

[www.angehoerige.aidshilfe.de](http://www.angehoerige.aidshilfe.de)

Infos für Angehörige von Menschen mit HIV und Aids

[www.daignet.de](http://www.daignet.de)

medizinische Infos, Kongressdaten, Leitlinien, Informationen zu Frauen und HIV (Sektion AAWs)

[www.ehk-kids.de](http://www.ehk-kids.de)

Infos für HIV-positive Eltern

<http://hetero.aidshilfe.de>

Infos für heterosexuelle Menschen mit HIV und Aids

[www.hivandmore.de](http://www.hivandmore.de)

Informationen zu neuen Medikamenten und Kongressdaten

[www.hivcommunity.net](http://www.hivcommunity.net)

Informationen über die Mitwirkung von Menschen mit HIV und Aids an Kongressen

[www.hiv-facts.net](http://www.hiv-facts.net)

Informationen für Patienten und andere Interessierte

[www.hivlife.de](http://www.hivlife.de)

ehemals „HIV-Nachrichten“

[www.hiv-med-info.de](http://www.hiv-med-info.de)

medizinische Infos in verständlicher Sprache zu HIV und Aids

[www.hiv.net](http://www.hiv.net)

das medizinische HIV-Standardwerk im Internet

[www.kompetenznetz-hiv.de](http://www.kompetenznetz-hiv.de)

Stand der Forschung zu HIV, mit Patienten-Newsletter

[www.muenchner-aidshilfe.de](http://www.muenchner-aidshilfe.de)

mit Gruppenangeboten für Menschen mit HIV und Aids

[www.netzwerkfrauenundaids.de](http://www.netzwerkfrauenundaids.de)

Informationen und Austausch für Frauen

[www.netzwerkplus.aidshilfe.de](http://www.netzwerkplus.aidshilfe.de)

bundesweites Selbsthilfenetzwerk von Menschen mit HIV und Aids

[www.projektinfo.de](http://www.projektinfo.de)

Projekt Information

[www.subonline.org](http://www.subonline.org)

Sub – Schwules Kommunikations- und Kulturzentrum München

[www.waldschloessen.org](http://www.waldschloessen.org)

Veranstaltungen für Menschen mit HIV und Aids

## ADRESSEN

### BERATUNGSSTELLEN IN MÜNCHEN

#### Auswahl

Diese Beratungsstellen können Dir bei vielen Themen helfen oder Dich an kompetente Stellen weitervermitteln.

Münchner Aids-Hilfe e.V.  
Lindwurmstraße 71, 80337 München  
Tel.: (089) 54 33 30  
[www.muenchner-aidshilfe.de](http://www.muenchner-aidshilfe.de)

Bayerische Aids-Stiftung e.V.  
Biedersteiner Straße 29, 80802 München  
Tel.: (089) 34 93 94  
[www.aids-stiftung-bayern.de](http://www.aids-stiftung-bayern.de)

Bayerisches Rotes Kreuz (BRK)  
Psychosoziale Aids-Betreuung und Aids-Prävention  
Seitzstraße 8, 80538 München  
Tel.: (089) 23 73 - 278  
[www.brk-muenchen.de/wir-sind-fuer-sie-da/  
mit-beratung-und-betreuung/aidsberatung](http://www.brk-muenchen.de/wir-sind-fuer-sie-da/mit-beratung-und-betreuung/aidsberatung)

Caritas  
Psychosoziale Aids-Beratung  
Schrenkstraße 3, 80339 München  
Tel.: (089) 50 03 55 20  
[www.aidsberatung-caritas-muc.de](http://www.aidsberatung-caritas-muc.de)



FrauenGesundheitsZentrum München e.V. (FGZ)  
„Projekt Positive Frauen“  
Nymphenburger Straße 38/Rgb., 80335 München  
Tel.: (089) 129 11 95  
[www.fgz-muc.de](http://www.fgz-muc.de)

HIV-Therapiehotline  
Tel.: (089) 54 333 - 123  
[www.muenchner-aidshilfe.de](http://www.muenchner-aidshilfe.de)

Landeshauptstadt München  
Anonyme Beratung zu Aids und sexuell  
übertragbaren Krankheiten  
Bayerstraße 28a, 80335 München  
Tel.: (089) 233 - 233 33  
[www.muenchen.de/aidsberatung](http://www.muenchen.de/aidsberatung)

Ludwig-Maximilians-Universität München  
Psychosoziale Beratungsstelle der Klinik und  
Poliklinik für Dermatologie und Allergologie  
Frauenlobstraße 9-11, 80337 München  
Tel.: (089) 51 60 - 63 33  
<http://derma.klinikum.uni-muenchen.de>

Ludwig-Maximilians-Universität München  
Dr. von Haunersches Kinderspital  
Lindwurmstraße 4, 80337 München  
Tel.: (089) 51 60 - 77 89  
<http://hauner.klinikum.uni-muenchen.de>

PROP e.V. – Verein für Prävention,  
Jugendhilfe und Suchttherapie  
Drogennotdienst L 43  
Landwehrstraße 43, 80336 München  
Tel.: (089) 54 90 86 0  
[www.prop-ev.de](http://www.prop-ev.de)

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.  
Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen  
Marsstraße 5, 80335 München  
Tel.: (089) 559 81 - 227  
[www.skf-muenchen.de](http://www.skf-muenchen.de)

Sub – Schwules Kommunikations- und  
Kulturzentrum München e.V.  
Beratungsstelle für schwule Männer  
Pestalozzistraße 6, 80469 München  
Tel.: (089) 26 02 50 70  
[www.subonline.org](http://www.subonline.org)

Sub – Schwules Kommunikations- und  
Kulturzentrum München e.V.  
Projekt Prävention  
Müllerstraße 43, 80469 München  
Tel.: (089) 26 02 28 58  
[www.subonline.org](http://www.subonline.org)

friends



to hold on to

## HIV-SCHWERPUNKTÄRZTE/-ÄRZTINNEN

Dr. Werner Becker / Dr. Ramona Volkert  
Isartorplatz 6, 80331 München  
Tel.: (089) 22 92 16

Dr. Dietrich Gorriahn / Helmut Hartl  
Franz-Joseph-Straße 38, 80801 München  
Tel.: (089) 34 99 35

Dr. Hans Jäger / Dr. Eva Jägel-Guedes  
Karlsplatz 8, 80335 München  
Tel.: (089) 558 70 30

Dr. Martin Karwat  
Lindwurmstraße 213, 80337 München  
Tel.: (089) 76 42 35

Georg Kiechle  
Heßstraße 72, 80798 München  
Tel.: (089) 52 31 41 - 02

Dr. Claudia Levin  
Kaufingerstraße 10, 80331 München  
Tel.: (089) 12 19 35 64

Dr. Zelman Lichtenstein / Hubert Mandelartz  
St.-Wolfgangs-Platz 9g, 81669 München  
Tel.: (089) 458 59 10

Dr. Anja Meurer  
Ainmillerstraße 26, 80801 München  
Tel.: (089) 33 38 63

## HIV-AMBULANZEN

auch bei medizinischen Notfällen

Immunambulanz der Dermatologischen  
Klinik und Poliklinik der LMU München  
Frauenlobstraße 11, 80337 München  
Tel.: (089) 51 60 61 21  
Terminvereinbarung unter: (089) 51 60 - 63 70

Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde und  
Geburtshilfe der LMU München  
Maistraße 11, 80337 München  
Tel.: (089) 51 60 - 41 11

Medizinische Poliklinik Innenstadt der LMU München  
Pettenkoferstraße 8a, 80337 München  
Tel.: (089) 51 60 - 35 50

Immunambulanz der Klinik und Poliklinik für  
Dermatologie und Allergologie der TU München  
Biedersteiner Straße 29, 80802 München  
Tel.: (089) 41 40 - 32 02

Klinikum rechts der Isar der TU München  
II. Medizinische Klinik und Poliklinik  
Ismaninger Straße 22, 81675 München  
Tel.: (089) 41 40 - 24 50

## ANLAUFSTELLEN BEI PSYCHISCHEN KRISEN

Atriumhaus

Psychiatrisches Krisen- und Behandlungszentrum München

Bavariastraße 11, 80336 München

Tel.: (089) 76 78 - 0

Isar-Amper-Klinikum – Klinikum München-Ost

(vormals Bezirkskrankenhaus Haar)

Vockestraße 72, 85540 Haar

Tel.: (089) 45 62 - 34 00 (Krisenstation, Station 12e)

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der LMU München

Nussbaumstraße 7, 80336 München

Tel.: (089) 51 60 - 55 11 / - 55 12 (Pforte)

Krisendienst Psychiatrie München

Am Atriumhaus

Bavariastraße 11, 80336 München

Tel.: (089) 72 95 96 - 0

## IMPRESSUM

Herausgeber:



Münchner Aids-Hilfe e.V.  
Lindwurmstraße 71, 80337 München  
Tel.: (089) 54 333 0  
[www.muenchner-aidshilfe.de](http://www.muenchner-aidshilfe.de)



Projekt Prävention im Sub e.V.  
Müllerstraße 43, 80469 München  
Tel.: (089) 260 22 858  
[www.subonline.org](http://www.subonline.org)



FrauenGesundheitsZentrum e.V.  
Projekt „Positive Frauen“  
Nymphenburger Straße 38/Rgb., 80335 München  
Tel.: (089) 129 11 95  
[www.fgz-muc.de](http://www.fgz-muc.de)

### PROJEKT INFORMATION

Projekt Information e.V.  
Ickstattstraße 28, 80469 München  
Tel.: (089) 21 94 96 20  
[www.projektinfo.de](http://www.projektinfo.de)

Text und Redaktion: Christopher Knoll, Ulrike Sonnenberg-Schwan,  
Michael Tappe, Guido Vael, Engelbert Zankl,  
Peter Lechl, Siegfried Schwarze, Andrea Brunner,  
Johanna Schneider, Christian Kranich, Angelika Timmer

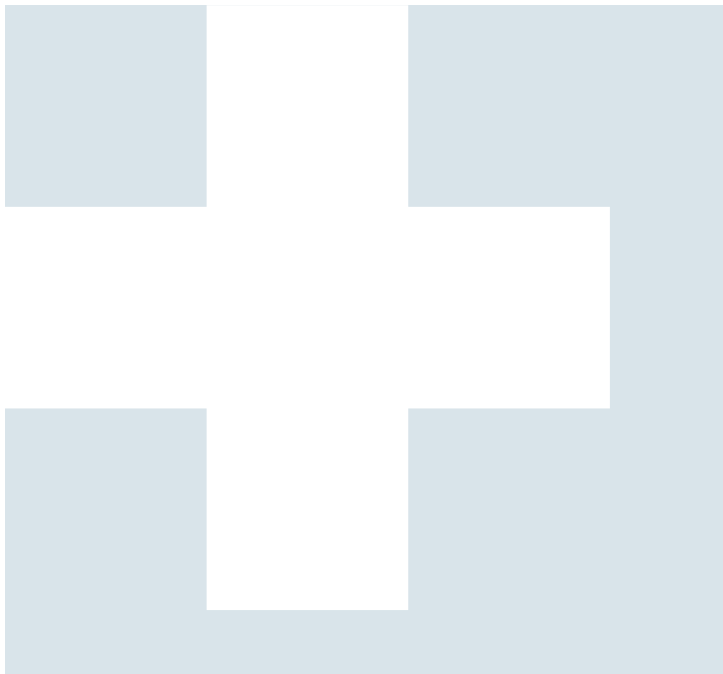
Lektorat: Jochen Weber

Illustration: © Naomi Lawrence, [www.naomi-lawrence.com](http://www.naomi-lawrence.com)

Gestaltung: Nicole Bryan, [www.werk3design.de](http://www.werk3design.de)

Druck: RMO & Welte Druck und Repro, München

Juli 2008 Stand der Informationen: Mai 2008



ÜBERREICHT DURCH: