



Katharina Lange  
 Psychosoziale Beratung  
 Aids-Hilfe beider Basel

**Beim Daten oder zu Beginn einer Beziehung stresst mich die Angst vor Ablehnung sehr, wenn ich meinen positiven HIV-Status offenlege. Obwohl ich weiss, dass ich nicht dazu verpflichtet bin, meinen Status offenzulegen, möchte ich dies gern schnellstmöglich tun. Was kann ich unternehmen, um der Angst vor einer Ablehnung entgegenzuwirken?**

Machen Sie sich selbst vertraut mit Ihrer HIV-Infektion. Holen Sie sich alle Informationen, die Sie kriegen können, und die Unterstützung, die Ihnen guttut – sei es bezüglich Ihrer Therapiemöglichkeiten und medizinischer Fragen bei Ihren behandelnden Ärzt:innen oder bezüglich aller anderen Themen bei Beratungsstellen, Aids-Hilfen usw. Und stellen Sie alle Fragen, die Sie beschäftigen. Je sicherer Sie sich selbst mit Ihrer HIV-Infektion, Therapie usw. fühlen, desto selbstbewusster und gelassener können Sie diesbezüglich im Umgang mit anderen Menschen werden. Nehmen Sie sich Zeit für diesen Prozess.

Machen Sie sich die Formel «U=U» zur festen Begleitung im Leben («undetectable = untransmittable», das heisst: nicht nachweisbare Virenlast = nicht übertragbar).

Die Angst vor Ablehnung ist zutiefst menschlich und sehr belastend, und Vorurteile in der Gesellschaft sind leider immer noch vorhanden. Je nach Community ist der Wissensstand unterschiedlich hoch. Um verletzend zurückweisungen zu vermeiden, lohnt es sich oft, beim Daten oder zu Beginn einer Beziehung abzuwarten, ob Vertrauen und Sicherheitsgefühl entstehen, um zu entscheiden, ob und wann das Thema angesprochen oder der eigene HIV-Status mitgeteilt wird. Es ist richtig, auf das eigene Bauchgefühl zu hören und für sich selbst den richtigen Zeitpunkt zu bestimmen.

### Hilfreiche Tipps zur Vorbereitung

Es kann es für Sie entlastend sein, zu überlegen, was die schlimmsten und die besten Szenarien einer Offenlegung für Sie sein würden, und sich vorzustellen, wie Sie diese Szenarien erfolgreich bewältigen. Oder Sie tauschen sich mit Menschen aus, die diese Erfahrungen bereits gemacht haben. Eine Variante ist auch das vorgängige Üben und Durchspielen von als schwierig empfundenen Gesprächen mit einer vertrauten Person. Und irgendwann machen Sie es selbst und geniessen hoffentlich wieder ein freud- und lustvolles Beziehungs- und Datingleben!

## «Machen Sie sich die Formel «U=U» zur festen Begleitung im Leben.»

Menschen, die sich nach einer Offenlegung abwenden, gibt es betrüblicherweise noch immer. Vielfach stecken grosse Wissenslücken, Unsicherheit und die eigene diffuse Angst vor Ansteckung dahinter. Hilfreich kann sein, sich in Beziehungen gemeinsam Informationen und Beratung zu holen, die das Wissen zu HIV vergrössern und Ängste abbauen, zum Beispiel bei der regionalen Aids-Hilfe, bei Fachstellen für sexuelle Gesundheit oder bei der Aids-Hilfe Schweiz. Ich empfehle sehr, die Website [www.aids.ch](http://www.aids.ch) zu besuchen, dort finden Sie diese und viele weitere wichtigen Informationen zu verschiedenen Aspekten des Lebens mit HIV.