

Sprechen wir über HIV – in unserer Sprache

Der AIDS & Mobility Europe Wegweiser











Impressum

AIDS & Mobility Europe Wegweiser

Informationen zu HIV und AIDS, Hepatitis, sexuell übertragbaren Infektionen, Safer Sex und Safer Use

Ein Wegweiser für Migranten und mobile Bevölkerungsgruppen in Europa

Herausgeber:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ), AIDS & Mobility Europe (A&M) Coordinating Project Partner Königstraße 6, 30175 Hannover | Germany ethno@onlinehome.de | www.ethno-medizinisches-zentrum.de

Gestaltung: eindruck, Hannover

Satz: Bernd Neubauer

Bildnachweise: Titel und S. 8, 9, 11, 20, 24 – fotolia.com; S. 12, 30 – © John Olsen; S. 6, 14, 31 – © Naz Project London

Der vorliegende Wegweiser ist für eine breite Öffentlichkeit vorgesehen. Um die inhaltliche Richtigkeit zu gewährleisten sind alle Rechte vorbehalten. Eine andere Verwendung als im gesetzlich festgelegten Rahmen bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Redaktion. Bitte schreiben Sie uns. Wir gewähren Ihnen gerne eine Lizenz.

Dieser Wegweiser ist in den folgenden Sprachen erhältlich: Albanisch, Arabisch, Dänisch, Deutsch, Farsi, Französisch, Italienisch, Kurmanci, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Somalisch, Spanisch, Türkisch, Urdu

Dieser Wegweiser wurde in Zusammenarbeit mit den folgenden AIDS & Mobility Partnern erstellt:

European AIDS Treatment Group (EATG), Fondet til bekaempelse af aids (AIDS-Fondet), International Organization for Migration (IOM), Istituto Nazionale per la Promozione della Salute delle Popolazioni Migranti ed il Contrasto delle Mallatie della Poverta/National Institute for Health, Migration and Poverty (NIHMP), Yeniden Saglik ve Egitim Dernegi/Yeniden Health and Education Society (Yeniden), MTU, AIDS-i Tugikeskus (AISC), Naz Project London (NPL)

Dieser Wegweiser enthält Text, der auf vom TAMPEP-Projekt (European Network for HIV/STI Prevention and Health Promotion among Migrant Sex Workers) erstellten Flyern beruht und von der TAMPEP International Foundation veröffentlicht wurde. Nach Absprache mit der TAMPEP International Foundation (www.tampep.eu) können die einzelnen Flyer heruntergeladen, vervielfältigt und von anderen Organisationen verwendet werden.

März 2011

Inhalt

Vorwort	2
Einleitung	5
Ihre Rechte	6
Der menschliche Körper	7
Über HIV und AIDS	8
Safer Sex	12
Safer Use	16
Über virale Hepatitis	20
Über Tuberkulose (TB)	24
Über sexuell übertragbare Infektionen	26
Verhütung und Schwangerschaft	30
Passen Sie auf sich auf	31
Weiterführende Informationen	32

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser.

es ist wichtig, dass Menschen mit HIV, AIDS oder Hepatitis ohne Diskriminierung leben können.

Wir sollten alle wissen, wie diese Infektionen übertragen werden und wie wir uns und unsere Communities schützen können. Dabei ist es auch wichtig, unsere unterschiedlichen Sprachen und kulturellen Hintergründe zu berücksichtigen. In den vielen Jahren meiner Arbeit mit Menschen, die wie ich einen Migrationshintergrund haben, mobilen Bevölkerungsgruppen und ethnischen Minderheiten habe ich gelernt, dass Wissen besser ist als Angst und dass Informationen in unserer eigenen Sprache der



Schlüssel sind. Deshalb haben wir diese Broschüre "Sprechen wir über HIV – in unserer Sprache" genannt.

Sich über Sex, sexuelle Gesundheit und intravenösen Drogenkonsum zu informieren und darüber, wenn dies auch manchmal schwierig ist, ins Gespräch zu kommen, hilft uns, unser Leben sicherer zu machen.

Die Europäische Kommission unterstützt AIDS & Mobility Europe (A&M) in seinem Bestreben, junge Menschen, ihre Familien und Communities zu erreichen. Diese Broschüre wird Ihnen vom AIDS & Mobility-Netzwerk präsentiert.

Sie soll Ihnen helfen, das Wichtigste zu den folgenden Themen zu erfahren: Wie werden HIV, Hepatitis und sexuell übertragbare Infektionen übertragen? Wie kann man sich selbst und andere schützen? Wie kann man herausfinden, ob man infiziert ist und welche Behandlungsmethoden zur Verfügung stehen? Ziel ist es, Ihnen aktuelle Informationen zur Verfügung zu stellen und Sie bei der Auswahl von spezialisierten Hilfsangeboten zu unterstützen, falls Sie eine persönliche Beratung benötigen.

AIDS & Mobility möchte Sie ermutigen, sich zu informieren und sich auf HIV und Hepatitis testen zu lassen. Die Durchführung eines freiwilligen Tests ist der erste Schritt zu einer wirksamen Behandlung und Pflege. Wir empfehlen Ihnen, die im Wegweiser aufgeführten Organisationen für eine Beratung zu kontaktieren. Dabei ist es nicht nötig, bei einer ersten Kontaktaufnahme den eigenen Namen anzugeben.

Ich bin stolz und freue mich, Ihnen diese Broschüre empfehlen zu dürfen, und möchte den Partnern und Unterstützern von AIDS & Mobility für Ihren Beitrag zur Produktion und Verbreitung danken.

Ramazan Salman (A&M-Projektleiter)

Einleitung

HIV-Prävention ist für jeden wichtig. Auch wenn Sie nicht vorhaben, Sex zu haben oder Drogen zu nehmen: "Wissen ist Macht", und Sie werden Ihr Wissen vielleicht eines Tages an jemanden anders weitergeben. Dieser Wegweiser enthält Informationen zu HIV und AIDS, den damit verbundenen Präventionsmaßnahmen und Tests sowie zur Behandlung, Betreuung und Unterstützung. Außerdem enthält er Informationen zu viraler Hepatitis, Tuberkulose und sexuell übertragbaren Infektionen (STI).

Alle diese Krankheiten werden durch Infektionen verursacht. Bei einer Infektion dringt ein sehr kleiner Organismus, zumeist ein Virus oder ein Bakterium, in den Körper ein und verursacht Veränderungen, die den infizierten Menschen krank machen.

Verschiedene infektiöse Organismen befallen unterschiedliche Körperteile. Dabei kann es sich um ein bestimmtes Organ handeln, bei Hepatitis z.B. um die Leber, oder um ein bestimmtes System, wie das Immunsystem im Falle von HIV.

HIV, Hepatitis und sexuell übertragbare Infektionen verbreiten sich von Mensch zu Mensch. Einige menschliche Verhaltensweisen, wie Sex und Drogengebrauch, erleichtern es diesen Viren oder Bakterien, in den Körper einzudringen.

So schützen Sie Ihre Gesundheit:

- Wenn Sie Sex haben, praktizieren Sie Safer Sex.
- Wenn Sie Drogen nehmen, praktizieren Sie Safer Use.
- Lassen Sie sich gegen Hepatitis A und B impfen.
- Lassen Sie sich regelmäßig auf sexuell übertragbare Infektionen untersuchen, einschließlich eines HIV-Tests.
- Lassen Sie sich auf Tuberkulose testen, wenn Sie glauben, dass Sie einem Ansteckungsrisiko ausgesetzt gewesen sein könnten.

Diese Broschüre erklärt das Wie und das Warum.

Sie verfolgt das Ziel, Menschen mit unterschiedlichem kulturellen und sprachlichen Hintergrund, und hier vor allem junge Menschen und ihre Familien dabei zu unterstützen, sich besser zu schützen. Außerdem soll sie die Angst nehmen, den Dialog ermöglichen und bei der Bekämpfung von Stigmatisierung und Diskriminierung von Menschen mit HIV, AIDS oder Hepatitis helfen.

Das AIDS & Mobility Europe-Projekt bringt Menschen aus vielen Sprachen und Kulturen zusammen. In den Inhalt dieses Wegweisers sind die Erfahrungen aus vielen Ländern eingeflossen.

Er wurde für die Teilnehmer an HIV-Kampagnenveranstaltungen im Rahmen von AIDS & Mobility verfasst, die von geschulten und zertifizierten transkulturellen HIV- und AIDS-Mediatoren durchgeführt wurden. Der Wegweiser wird Ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt. Wir hoffen, er wird Ihnen von Nutzen sein.

Für weiterführende Informationen und Unterstützung setzen Sie sich bitte mit den am Ende aufgeführten Einrichtungen in Verbindung.

Ihre Rechte

Das Recht auf Gesundheit ist ein grundlegendes Menschenrecht, auf das alle Menschen Anspruch haben, unabhängig von ihrem Status oder ihrer Staatsbürgerschaft. Aufgrund ihrer Migrationserfahrung oder weil Ihnen der Zugang zu Informationen, Präventionsmaßnahmen oder zur Gesundheitsversorgung fehlt, haben Migranten bestimmte gesundheitliche Bedürfnisse und ein höheres Risiko, sich mit Infektionskrankheiten wie HIV, Hepatitis, sexuell übertragbaren Infektionen und Tuberkulose anzustecken.



Alle Länder der Europäischen Union haben den Internationalen Pakt über wirtschaftliche, soziale und kulturelle Rechte (Sozialpakt) unterzeichnet und müssen sicherstellen, dass Gesundheitsdienstleistungen für alle verfügbar, zugänglich, akzeptabel und qualitativ hochwertig sind. Barrierefreiheit bedeutet auch, dass Gesundheitseinrichtungen die unter-

schiedlichen kulturellen Hintergründe ihrer Patienten berücksichtigen.

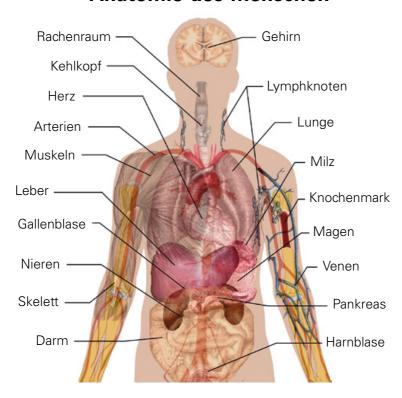
Verordnungen und Beschlüsse auf der Ebene der Europäischen Union sollen sicherstellen, dass Migranten oder Mitglieder einer mobilen Bevölkerungsgruppe oder ethnischen Minderheit einen gleichwertigen Zugang zur Gesundheitsversorgung haben. Selbst wenn Sie sich ohne legale Aufenthaltserlaubnis in einem Land aufhalten, haben Sie ein Recht auf Gesundheit, und deshalb ein Recht auf Zugang zu medizinischer Versorgung.

Obwohl die Länder jetzt Fortschritte bei der medizinischen Gleichbehandlung aller machen, gibt es für Migranten und mobile Bevölkerungsgruppen noch erhebliche Hindernisse beim Zugang zur Gesundheitsversorgung. Informationen sind möglicherweise nicht in Ihrer Sprache erhältlich, oder es steht kein kompetenter Übersetzer zur Verfügung. Für einige Gesundheitsdienstleistungen muss bezahlt werden, oder sie werden nicht in Ihrer Nähe angeboten.

Um mehr über Ihren Zugang zu Gesundheitsdiensten an Ihrem Wohnort zu erfahren, wenden Sie sich an Ihre nächstgelegene Migrantenberatungsstelle. Die Adressen am Ende dieses Wegweisers können Ihnen dabei möglicherweise helfen.

Der menschliche Körper

Anatomie des Menschen



Die in dieser Broschüre erläuterten Infektionskrankheiten befallen verschiedene Teile des menschlichen Körpers. Das Bild zeigt einige der wichtigsten Bausteine und Organe und wo sie sich befinden.

Über HIV und AIDS

- Das HIV (Humanes Immundefizienz-Virus) ist das Virus, das AIDS (Acquired Immuno – Deficiency Syndrome, dt. "erworbenes Abwehrschwäche-Syndrom") auslöst, wenn keine Behandlung erfolgt.
- In den frühen Stadien der HIV-Infektion müssen noch keine Symptome auftreten. Ein Mensch kann viele Jahre mit HIV infiziert sein und keine Symptome haben, das Virus aber trotzdem weitergeben.
- Die aktuellen Therapien der HIV-Infektion sind sehr erfolgreich. Durch sie kann ein Mensch seine Gesundheit das ganze Leben lang erhalten. Die antiretroviralen HIV-Medikamente werden täglich eingenommen und können einige Nebenwirkungen haben.
- Findet keine Behandlung statt, greift das Virus das Immunsystem an, wodurch die Abwehr und Erholung des Körpers von einer Vielzahl von Infektionen und sonstigen Erkrankungen stark geschwächt wird.
- AIDS kann durch Behandlung vermieden werden. Die Erkrankung kommt dann zustande, wenn das Immunsystem so schwach ist, dass der Körper für viele schwere Krankheiten und Infektionen anfällig wird, was zum Tod führen kann.
- Zurzeit gibt es noch keinen Impfstoff zum Schutz vor HIV.



HIV und Körperflüssigkeiten

Das Virus kommt in allen Körperflüssigkeiten einer infizierten Person vor, aber ausreichend hohe Konzentrationen für die Übertragung finden sich nur in:

BLUT, SAMENFLÜSSIGKEIT, SCHEIDENFLÜSSIGKEIT UND MUTTERMILCH

Um im Körper eines Menschen eine Infektion auszulösen, muss eine ausreichende Virusmenge in den Körper gelangen: über die Blutbahn oder die Schleimhäute (die feuchten, dünnen und empfindlichen Hauttypen in Mund, Scheide, Anus, Vorhaut und der Mündung der Harnröhre am Penis).

HIV kann übertragen werden:

- bei vaginalem oder analem Sex ohne Kondom.
- bei gemeinsamer Benutzung von Spritzbesteck und anderen Utensilien beim Drogenkonsum.
- bei unhygienischem Tätowieren oder Bodypiercings.
- obwohl das Risiko hier gering ist, bei Oralverkehr ohne Kondom oder Lecktuch, besonders wenn Samenflüssigkeit in den Mund gelangt und die Mundschleimhaut verletzt ist.
- von einer infizierten Mutter auf ihr Kind während der Schwangerschaft, bei der Geburt und/ oder beim Stillen. Dies kann durch medizinische Behandlung mit hoher Sicherheit vermieden werden.
- bei der Verwendung nicht kontrollierter Blutprodukte oder Blutkomponenten zur Transfusion und bei Organtransplantationen.

Wenn Sie glauben, Sie könnten sich mit HIV infiziert haben, sollten Sie einen HIV-Test machen lassen.

Wie HIV nicht übertragen werden kann

Wenn Sie jemanden mit HIV kennen, ist es ungefährlich,

- die gleichen Gläser, Teller, das gleiche Bett oder die gleiche Toilette zu benutzen.
- mit Schweiß oder Tränen in Kontakt zu kommen.
- Hände zu schütteln.
- sich zu berühren oder zu küssen.
- Sex ohne Penetration (Eindringen des Penis) zu haben.
- geschützten oralen, vaginalen oder analen Sex mit Kondomen und Gleitmitteln (Gleitgel) zu haben.



Der HIV-Test

- Mit einem Blut- oder Speicheltest kann bestimmt werden, ob jemand mit HIV infiziert ist. Einige Kliniken bieten "Schnelltests" an, bei denen das Ergebnis sofort abgelesen werden kann. Aber meistens muss man für das Testergebnis einige Tage später wiederkommen.
- Wenn das HI-Virus in den Körper eines Menschen eindringt, werden als Antwort des Körpers auf die Infektion spezielle Proteine gebildet. Diese werden Antikörper genannt. Der Test hat die Aufgabe, diese HIV-Antikörper im Blut nachzuweisen.
- Der Körper braucht meistens 3 bis 12 Wochen, bis er Antikörper entwickelt. Der Zeitraum zwischen der Infektion und der Bildung von Antikörpern wird diagnostische Lücke genannt. In dieser diagnostischen Lücke sind Menschen zwar mit HIV infiziert haben aber noch keine Antikörper in ihrem Blut, die mit dem Test nachgewiesen werden können. Dabei können iedoch schon hohe Konzentrationen des HI-Virus im Blut, der Samen- oder Scheidenflüssigkeit oder der Muttermilch vorhanden sein und die so Infizierten können andere anstecken.
- Dies bedeutet, dass ein HIV-Test Ihren HIV-Status von 12 Wochen vor dem Test anzeigt.
- Schützen Sie sich weiterhin, während Sie auf die Ergebnisse des Tests warten. Der Test schützt Sie nicht vor einer Infektion.
- Wenn jemand Antikörper in seinem Blut hat, heißt das, dass er oder sie sich mit dem HI-Virus infiziert hat.

Wenn das Resultat des Tests positiv ist, wird normalerweise ein zweiter Test vorgenommen, um die Ergebnisse des ersten zu bestätigen.

Ein NEGATIVES Ergebnis bedeutet:

 dass KEINE HIV-Antikörper im Blut gefunden wurden und der Mensch nicht mit HIV infiziert ist.

Ein POSITIVES Ergebnis bedeutet:

dass beim Test HIV-Antikörper gefunden wurden. Es bedeutet, dass eine Infektion stattgefunden hat und der HIV-Test bei diesem Menschen von nun an immer positiv ausfallen wird.

Symptome

Manche Betroffene berichten von grippeähnlichen Symptomen unmittelbar nach der Infektion. Dies wird als Serokonversionskrankheit bezeichnet. Danach kann es Jahre dauern, bis Krankheitssymptome auftreten, ein HIV-positiver Mensch kann in diesem Zeitraum iedoch trotzdem andere anstecken. Jeder Mensch reagiert anders auf eine HIV-Infektion, aber es kann zu folgenden Symptomen kommen: wiederkehrende Herpes- und Pilzinfektionen, starke Müdigkeit, Nachtschweiß, Fieber, extremer Gewichtsverlust, wiederkehrende Diarrhoe, rote/lila/ braune Flecken auf der Haut oder im Mund. Solche Symptome können aber auch auf andere Erkrankungen zutreffen, und nur ein Bluttest kann eine HIV-Infektion ausschließen. HIV kann mit antiretroviralen Medikamenten behandelt werden. Der infizierte Mensch bleibt hierdurch aesund und kann mit einer annähernd durchschnittlichen Lebenserwartung rechnen, eine Heilung gibt es jedoch nicht. Nur ohne Behandlung entwickelt die Mehrheit der HIV-positiven Menschen zu einem späteren Zeitpunkt AIDS.

Behandlung

Antivirale Medikamente sind sehr wirksam bei der Verbesserung des Gesundheitszustandes von Menschen mit HIV und führen zu einer fast durchschnittlichen Lebenserwartung. Die meisten Menschen mit HIV, die Zugang zur Behandlung haben, werden nie an AIDS erkranken. Zwar gibt es derzeit keine Behandlung, die HIV vollständig aus dem Körper entfernt, aber durch die Einnahme antiviraler Medikamente können Sie gesund bleiben und der Entstehung von AIDS vorbeugen. Die Medikamente verhindern, dass sich das Virus vermehrt und im Immunsvstem einen größeren Schaden anrichtet. Sie müssen täalich eingenommen werden und haben zum Teil schwer zu bewältigende Nebenwirkungen. Nicht jeder verträgt die antiviralen Medikamente aut, und nicht jeder möchte eine antivirale Behandlung. Menschen mit HIV müssen regelmäßig einen Facharzt aufsuchen, um den Zustand ihres Immunsystems untersuchen und den richtigen Zeitpunkt für eine geeignete Behandlung bestimmen zu lassen.

Post-Expositionsprophylaxe (PEP)

Die Post-Expositionsprophylaxe ist eine Notfallbehandlung, die helfen kann, eine HIV-Infektion zu verhindern, wie sie nach einer möglichen Übertragung des Virus – z.B. durch ungeschützten Sex, das Reißen eines Kondoms



oder die gemeinsame Benutzung von Spritzbesteck – stattfinden kann. Die Behandlung besteht aus einer einmonatigen Einnahme von antiviralen Medikamenten und muss innerhalb von 72 Stunden nach dem möglichen Kontakt mit dem Virus begonnen werden.

Vor Beginn der Behandlung befragt Sie der Arzt zu der Risikosituation, die Sie erlebt haben. Da die Behandlung Nebenwirkungen haben kann, sollte sie nur vorgenommen werden, wenn ein hohes Risiko besteht. Wie Sie eine PEP-Behandlung bekommen können variiert von Ort zu Ort. Nehmen Sie für weitere Informationen Kontakt zu den HIV/ AIDS-Beratungsstellen oder Gesundheitseinrichtungen in Ihrer Nähe auf.

Safer Sex



Safer Sex sind sexuelle Aktivitäten, bei denen eine Übertragung von Krankheiten dadurch vermieden wird, dass kein Austausch von Körperflüssigkeiten stattfindet oder Barrieremethoden wie Kondome verwendet werden. Immer Safer Sex zu praktizieren ist eine wichtige Entscheidung für jedermann. Wenn Sie schwanger werden wollen, ist es am besten, wenn Sie und Ihr Partner sich auf sexuell übertragbare Krankheiten einschließlich HIV testen lassen, bevor Sie auf Kondome verzichten.

Der Konsum von Alkohol und anderen Drogen kann die einmal getroffene Entscheidung, immer Safer Sex zu praktizieren, erschweren. Es wird Ihnen eher gelingen, Safer Sex zu praktizieren, wenn Sie diese Entscheidung schon vorher treffen, immer Kondome dabei haben und die negativen Folgen von Drogen und Alkohol vermeiden.

Kondome

Kondome für Männer und Frauen schützen vor sexuell übertragbaren Infektionen einschließlich HIV. Das Kondom für Männer ist ein dünner Latex- (oder Polyurethan-) Schlauch, der über den Penis gezogen wird und der verhindert, dass Sperma in die Scheide den Uterus oder den Analkanal gelangt. Das Sperma wird im Kondom zurückgehalten. Bei Frauen verhindert dies auch die Befruchtung der Eizellen und dadurch eine Schwangerschaft. Das Kondom für die Frau kann für Frauen von Nutzen sein, die den Safer Sex besser kontrollieren wollen. sowie für Männer, die Kondome für Männer nicht verwenden können

Kondome gibt es in vielen Ausführungen was Stärke, Größe, Form, Geschmack und Farben anbelangt, damit sie für jeden Penis und jede Gelegenheit passen. Die wichtigsten Merkmale von Kondomen sind das Qualitätssiegel (z.B. "CE") und das Verfallsdatum.

Je nach Land und Ort können Kondome in Geschäften, Supermärkten oder Apotheken vor Ort gekauft sowie aus Automaten gezogen und über das Internet erworben werden. Auch Jugend-, Sozial- und Gesundheitseinrichtungen verteilen oft Kondome, teilweise sogar kostenlos.

Richtig angewendet, bieten Kondome Ihnen und Ihrem Partner/Ihrer Partnerin nachweislich einen wirksamen Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen.

- Verwenden Sie immer ein Kondom für vaginalen und analen Sex.
- Für einen kleinen Penis können Sie kleinere (engere) Kondome besorgen, die nicht so schnell herunterrutschen.
- Für einen großen Penis können Sie große (weitere) Kondome besorgen, damit sie den Blutfluss nicht behindern und nicht so leicht reißen.
- Nehmen Sie für oralen Sex ein Kondom mit Geschmack (das überdeckt den Gummigeschmack), oder eins ganz ohne Gleitmittel.

Verwenden Sie besonders für Analsex immer ein Gleitmittel, um den Sex angenehmer zu gestalten, die Sensibilität zu erhöhen und die Gefahr des Reißens zu verringern. Benutzen Sie niemals zwei Kondome übereinander: Durch die Reibung reißen sie leichter.

Wenn ein Kondom reißt, undicht ist oder beim Sex abrutscht und aus Ihrer Sicht die Gefahr einer HIV-Infektion besteht, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, damit, wenn erforderlich, sofort eine PEP erfolgen kann (die Behandlung muss innerhalb von 72 Stunden nach dem sexuellen Kontakt begonnen werden, und je früher desto besser).

Sollten Sie sich wegen einer Schwangerschaft Sorgen machen, können Sie auch die Pille danach erhalten.



Gleitmittel (Gel)



Die Verwendung von Gleitmitteln auf Wasserbasis macht den Sex angenehmer und erhöht die Sensibilität. Außerdem verhindert sie das Reißen des Kondoms, besonders wenn Scheide oder Anus trocken sind. Benutzen Sie immer viel Gleitmittel für Analsex, weil der Anus keine eigene Gleitflüssigkeit erzeugt.

Einige Gleitmittel enthalten Spermizide zur Vorbeugung einer Schwangerschaft. Die Forschung hat jedoch gezeigt, dass sich bei der Verwendung von Nonoxynol das Risiko einer HIV-Infektion erhöht – deshalb sollten Sie keine Produkte mit Nonoxynol verwenden.

Nehmen Sie Kontakt mit denen am Ende der Broschüre aufgeführten Einrichtungen auf. Diese können Ihnen sagen, wo man Kondome und Gleitmittel bekommt und wie Sie in Ihrem Land die Pille danach und PEP verschrieben bekommen können

Tipps zu Kondomen

Beim Einkauf von Kondomen

- Kaufen Sie nur Kondome, die das Gütesiegel CE tragen.
- Nur Kondome aus Latex oder Polyurethan sind für Safer Sex geeignet.
- Vergewissern Sie sich, dass die Verpackung unbeschädigt ist.
- Vergewissern Sie sich, dass das Haltbarkeitsdatum noch nicht abgelaufen ist. Wenn es überschritten ist, kann das Kondom leichter reißen.

Was man beim Kondomgebrauch TUN sollte

- Verwenden Sie Kondome mit einem Qualitätssiegel und vor dem Ablauf des Haltbarkeitsdatums.
- Bewahren Sie neue Kondome an einem Ort auf, wo sie nicht Hitze ausgesetzt sind.
- Nehmen Sie jedes Mal, wenn Sie Sex haben, ein neues Kondom.
- Benutzen Sie für ihre Kondome nur Gleitmittel auf Wasserbasis.
- Öffnen Sie das Päckchen sorgfältig mit den Fingern. Passen Sie auf, wenn Sie scharfe oder abgebrochene Fingernägel haben.

Was man beim Kondomgebrauch I ASSEN sollte

- Nehmen Sie bei Latexkondomen niemals Babyöl, Vaseline oder andere Gleitmittel auf Ölbasis – Latexkondome werden davon porös und reißen.
- Öffnen Sie niemals ein Kondompäckchen mit den Zähnen oder einer Schere. Sie könnten das Kondom versehentlich beschädigen.

Rollen Sie das Kondom nie ab, bevor Sie es überstreifen. An der Spitze könnte sich ein Luftpolster gebildet haben.

Korrekter Kondomgebrauch

Wann es übergezogen werden soll

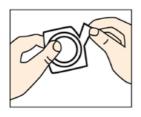
Der Penis muss vollständig erigiert sein, bevor das Kondom übergezogen wird.



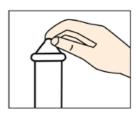
Überprüfen Sie ab und zu, ob das Kondom noch an Ort und Stelle ist. Während des Sex können Sie den Rand des Kondoms an der Peniswurzel festhalten, damit es nicht herunterrutschen kann und/oder damit Ihr Partner es nicht manipuliert.

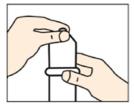
Nach der Ejakulation

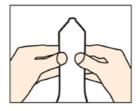
■ Ziehen Sie den Penis heraus, bevor er schlaff wird.

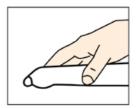












■ Ziehen Sie das Kondom vor dem Eindringen über.

Das Überziehen des Kondoms

- Nehmen Sie die Spitze des Kondoms zwischen Daumen und Zeigefinger und vergewissern Sie sich, dass die Luft vollständig entwichen ist.
- Setzen Sie das Kondom auf die Eichel und rollen Sie es über den Penisschaft, während Sie die Spitze festhalten
- Vergewissern Sie sich, dass Sie das Kondom vollständig bis zur Peniswurzel abgerollt haben.

- Halten Sie das Kondom am Rand fest, während der Penis herausgezogen wird, damit es nicht herunterrutscht und in der Scheide oder im Anus bleibt.
- Wenn der Penis herausgezogen ist, können Sie das Kondom abstreifen und es in einem Mülleimer entsorgen (werfen Sie Kondome nicht in die Toilette sie verstopfen Rohre und Kläranlagen).
- Machen Sie sauber und hinterlassen Sie keinen Abfall, besonders an öffentlich zugänglichen Orten.

Safer Use

Am sichersten ist es, keine Drogen zu nehmen. Aber wenn Sie Drogen nehmen, gibt es Möglichkeiten, die Risiken zu verringern.

Falls Sie oder Ihre Freunde Drogen nehmen, dann ist es wichtig, über ihren sicheren Gebrauch (Safer Use) informiert zu sein.

Fast alle Länder in der Europäischen Union bieten Drogengebrauchern Unterstützung an, ohne ihr Verhalten zu verurteilen oder Abstinenz zu fordern. Dabei werden Drogengebraucher oft auch auf der Straße aufgesucht und mit sauberen Nadeln. Spritzen und anderen Utensilien versorgt. Sie erhalten auch Hilfe bei der Suche nach Unterkunft und medizinischer Versorauna und bei der Entscheiduna. vielleicht eine Substitutionsbehandlung zu beginnen. In einigen Ländern gibt es auch Drogenkonsumräume, in denen das Spritzen von Drogen risikoarm durchgeführt werden kann. Das Hauptziel dieser Einrichtungen ist es, Schäden und gesundheitliche Probleme beim Drogenkonsum zu minimieren.

Wenn Sie Drogen nehmen, überlegen Sie es sich, nach solchen Einrichtungen in Ihrer Nähe zu suchen und mit ihnen Kontakt aufzunehmen, um Informationen und Unterstützung zu erhalten.

Drogenkonsum birgt unterschiedliche Risiken, je nach

- Art der Droge,
- Art der Einnahme.
- der Umgebung, in der Sie Drogen konsumieren.

Die Einnahme von Drogen kann Ihre Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen verändern, einschließlich Ihrer Entscheidung für Safer Sex. Einige Drogen, z.B. Amphetamine, können das sexuelle Verlangen steigern. Andererseits können sie bei Männern aber auch die Erektionsfähigkeit beeinflussen, was die Kondombenutzung erschweren kann.

In dieser Broschüre geht es vor allem darum, wie sich die Risiken der verschiedenen Arten des Drogengebrauchs vermindern lassen.

Das Spritzen von Drogen ist am risikoreichsten.

Sicheres Spritzen

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Besteck sauber ist.

- Benutzen Sie nur sterile Nadeln und Spritzen.
- Benutzen Sie Ihren eigenen sauberen Löffel und Filter und Ihr eigenes sauberes Wasser (Wasser aus der Flasche oder Wasser, das mindestens 5 Minuten gekocht hat).
- Benutzen Sie Besteck niemals gemeinsam mit anderen.

2. Vor dem Spritzen

- Waschen Sie sich die Hände!
- Suchen Sie sich eine Einstichstelle.
- Wechseln Sie die Einstichstelle, denn wenn Sie immer wieder die gleiche Vene benutzen, kann sie kollabieren.
- Reinigen Sie die Einstichstelle mit einem Alkoholtupfer oder wenigstens mit Wasser und Seife.

3. Das Spritzen

- Finden Sie eine bequeme Position. Das Risiko ist geringer, wenn Sie im Beisein Ihrer Freunde spritzen als allein (insbesondere im Falle einer Überdosis).
- Benutzen Sie einen Stauschlauch um die Vene abzubinden. Dies macht es leichter, die Vene zu treffen und trägt so dazu bei, den Schaden, den die Nadel verursacht, zu begrenzen.
- Reinigen Sie die Einstichstelle mit einem Alkoholtupfer.
- Halten Sie die Spritze mit der abgeschrägten scharfen Seite nach oben in einem Winkel von 45 Grad, um das Gewebe so wenig wie möglich

- zu schädigen. Spritzen Sie immer mit dem Blutfluss in Richtung Herz.
- Ziehen Sie den Kolben ein wenig zurück, um zu sehen, ob Blut in die Spritze fließt. So können Sie prüfen, ob die Nadel in der Vene steckt.
- Öffnen Sie den Stauschlauch.
- Spritzen Sie den Stoff langsam in die Vene.

4. Nach dem Spritzen

- Wenn Sie die Nadel aus der Vene gezogen haben, drücken Sie einen trockenen Tupfer oder ein sauberes Papiertaschentuch (keinen Finger, denn schmutzige Finger oder benutzte Tücher können leicht Keime übertragen) auf die Einstichstelle. So können Blutergüsse vermieden werden.
- Danach die Einstichstelle nicht mit einem Alkoholtupfer reiben (dies verhindert des Gerinnen des Blutes, und andauerndes Bluten führt zu größeren Blutergüssen, erhöhtem Infektionsrisiko und langsamerem Heilungsprozess) und nicht ablecken (Speichel kann schwere Infektionen verursachen).
- Wenn das Bluten aufgehört hat, kann es sinnvoll sein, eine "Venencreme" (Aloe Vera, Vitamin E o.Ä.) zu verwenden, um Schwellungen zu verhindern und die Heilung zu unterstützen.
- Und nicht vergessen: die Einstichstellen wechseln und von Zeit zu Zeit den Venen eine Pause gönnen, indem Sie Ihre Drogen rauchen, sniefen oder oral einnehmen anstatt zu spritzen.

Vorbeugung einer Überdosis

- Es ist wichtig, dass Sie sich sicher sind sind, welche Droge genau Sie sich spritzen.
- Sie sollten sich der Stärke Ihrer Droge bewusst sein. Testen Sie Ihren Stoff. Wenn Sie eine Weile keine Drogen genommen haben (auch zwei Wochen zählen) oder einen neuen Händler haben, setzen Sie sich zunächst nur einen kleinen Schuss.
- Spritzen Sie niemals allein oder an Orten, wo man Sie nicht finden kann
- Informieren Sie sich, was zu tun ist, wenn jemand eine Überdosis genommen hat.

Anzeichen einer Überdosis

- Blaue Lippen oder Fingernägel
- Plötzlich stark verminderte Ansprechbarkeit
- Die Person atmet sehr langsam oder gar nicht mehr.

Was tun im Falle einer Überdosis (von Opioiden)?

In den meisten Fällen ist Erste Hilfe nicht ausreichend. Es ist lebenswichtig, sofort den Notarzt zu rufen. Das Notfallteam kann die Überdosis oft mit einem medizinischen Gegenmittel neutralisieren

Die Person ist bei Bewusstsein

- Sprechen Sie die Person an.
- Halten Sie die Person wach.

Die Person ist nicht bei Bewusstsein, atmet aber

Versuchen Sie, die Person wach zu machen, indem Sie

- ihr leicht ins Gesicht schlagen;
- auf den Muskel über dem Schlüsselbein drücken;
- Ihren Daumennagel in einen Fingernagel drücken;
- ihr kaltes Wasser ins Gesicht schütten.

Die Person bleibt bewusstlos und atmet nicht

- Rufen Sie die Notfallnummer an.
- Bleiben Sie bei der bewusstlosen Person.
- Leisten Sie Erste Hilfe, wenn Sie dafür ausgebildet sind.

Fast jeder kann lernen, Erste-Hilfe bei Bewusstlosigkeit zu leisten. Bitte wenden Sie sich an die Adressen am Ende dieses Wegweisers, um mehr über Erste-Hilfe-Kurse zu erfahren.

Sniefen, Schlucken, Rauchen oder Inhalieren

Sniefen, Schlucken, Rauchen oder Inhalieren sind sicherer als das Spritzen, aber auch nicht ohne Risiko. Wenn Sie einmal geschnupft, etwas geschluckt, geraucht oder inhaliert haben, kann die Wirkung mit einer Verzögerung von ein bis zwei Stunden eintreten und dann heftiger ausfallen, als Sie es erwartet haben.

Eine Risikoskala, die mit der sichersten Art der Einnahme beginnt, würde so aussehen:

- 1. Kein Drogenkonsum
- 2. Schlucken
- 3. Rauchen
- 4. Inhalieren
- 5. Sniefen
- 6. Spritzen

Spritzen ist am gefährlichsten, weil eine höhere Wahrscheinlichkeit besteht, dass

- man sich eine Überdosis spritzt;
- man sich durch die gemeinsame
 Benutzung von Spritzbesteck mit
 HIV, Hepatitis B und C o.Ä. infiziert;
- man sich Abszesse oder Venenschäden zuzieht;
- man eine Thrombose, Blutvergiftung oder Wundbrand bekommt.

Sniefen ist gefährlicher als Schlucken oder Rauchen, weil

- es leichter passiert, dass man eine Überdosis schnupft;
- die Gefahr besteht, sich durch gemeinsam benutzte Röhrchen mit Hepatitis B und C und HIV zu infizieren, da die empfindliche Nasenschleimhaut sehr leicht blutet.

Tipps für sicheres Sniefen

- Zerstoßen Sie die Kristalle oder das Pulver mit zwei Teelöffeln so fein wie möglich. So können Sie einen feinen Puder herstellen, der sich relativ gut dosieren lässt.
- Benutzen Sie niemals Strohhalme oder Röhrchen gemeinsam mit anderen: Es ist möglich, dass bei gemeinsamer Benutzung geringe Mengen Blut und dabei auch Infektionen wie HIV oder Hepatitis übertragen werden.
- Geldscheine sind nicht zu empfehlen, da sie Keime enthalten und übertragen können.

Über virale Hepatitis

Hepatitis bedeutet Entzündung der Leber, Verschiedene Viren – genannt A. B. C. D und E - können Hepatitis verursachen. Über Hepatitis C, B und A Bescheid zu wissen ist wichtig für den Schutz ihrer Gesundheit. Abhängig vom Hepatitistyp kann die Erkrankung ,akut' oder ,chronisch' verlaufen. Eine akute Erkrankung bedeutet, dass man schnell wieder gesund wird, meistens innerhalb von Wochen oder Monaten. Eine chronische Erkrankung dagegen dauert lange an, möglicherweise das ganze Leben. Die Symptome können kommen und gehen, und manche können gravierend oder sogar tödlich sein.



Hepatitis C

Übertragung

Das Hepatitis-C-Virus ist wesentlich infektiöser als HIV und wird durch Blutkontakte, speziell durch das gemeinsame Benutzen von Spritzbesteck übertragen. Schon geringste unsichtbare Mengen reichen aus, um eine Infektion auszulösen.

Eine Übertragung kann auch durch das Anfertigen von Tattoos oder Piercings (wenn die Instrumente nicht steril sind), durch unkontrollierte Transfusionen sowie während Schwangerschaft und Geburt von der Mutter zum Kind erfolgen.

Die Übertragung durch sexuelle Kontakte ist selten, aber möglich, wenn es dabei zu Blutungen kommt.

Etwa ¾ der Menschen, die dem Virus ausgesetzt sind, bekommen eine chronische Hepatitis C, der Rest bewältigt das Virus auf natürliche Weise.

Es gibt keinen Impfstoff gegen Hepatitis C.

Vorbeugung

- Benutzen Sie weder Spritzbesteck noch Tupfer, Filter oder Stauschlauch gemeinsam.
- Wenn Sie sich Tattoos oder Piercings machen lassen, versichern Sie sich, dass die Instrumente nur einmal verwendet oder fachgerecht sterilisiert werden.
- Wenn Sie mit Blutflecken zu tun haben, benutzen Sie immer Schutzhandschuhe und reinigen Sie mit Bleichmittel.

Diagnose

- Ein Antikörpertest an einer Blutprobe kann zeigen, ob Sie jemals dem Hepatitis-C-Virus ausgesetzt waren.
- Wenn dieser positiv ausfällt (d.h., dass Sie irgendwann in der Vergangenheit dem Virus ausgesetzt waren), muss ein zweiter Bluttest – genannt PCR-Test (= Polymerase-Kettenreaktion) gemacht werden, um festzustellen, ob Ihr Körper das Virus eliminiert hat oder ob Sie eine chronische Hepatitis-C-Infektion haben.
- Nur wenn Sie eine chronische Hepatitis C haben, brauchen Sie regelmäßige Untersuchungen und möglicherweise eine Behandlung.

Jeder, der jemals Drogen gespritzt, einen Tattoo hat machen lassen oder eine Bluttransfusion bekam, bevor Blutkonserven in seinem Land kontrolliert wurden (meistens vor den 1990er Jahren), sollte sich auf Hepatitis testen lassen.

Symptome

Oft gibt es jahrelang keine offensichtlichen Symptome bei einer chronischen Hepatitis C, und viele Menschen merken deshalb gar nicht, dass sie infiziert sind. Wenn Symptome auftreten, sind sie oft unbestimmt oder sie kommen und gehen. Manche Menschen fühlen sich ungewöhnlich müde und unwohl.

Viele bekommen nur eine leichte Entzündung der Leber, die vielleicht nie fortschreitet. In einigen Fällen aber tritt eine Schädigung der Leber ein, die 20 oder 30 Jahre nach der Infizierung zu einer Zirrhose oder Krebs führt.

Behandlung

Gegenwärtig kann einer Infektion mit dem Hepatitis-C-Virus (HCV) mit antiviraler Behandlung begegnet werden welche die Erkrankung in 50–80% der Fälle heilen kann – je nach Virustyp. Die Behandlung ist nicht für jeden zu empfehlen. Einige Menschen brauchen nur regelmäßige Kontrollen, um zu überprüfen, ob eine Schädigung Ihrer Leber vorliegt oder weiter voranschreitet. Die aktuell verfügbare antivirale Behandlung dauert 6–12 Monate und kann schwer zu tolerierende Nebenwirkungen haben. Die Heilung der Infektion verhindert aber weitere Schäden an der Leber.

Hepatitis B

Übertragung

Hepatitis B ist ebenfalls sehr viel ansteckender als HIV und wird durch den Kontakt mit Körperflüssigkeiten übertragen (z.B. Blut, Sperma, Scheidenflüssigkeit und Speichel). Der Kontakt mit Fäkalien kann ebenfalls eine Infektion auslösen. Die meisten Hepatitis-B-Infektionen in Europa treten infolge sexueller Kontakte auf, insbesondere bei Analsex und durch die gemeinsame Benutzung von kontaminiertem Spritzbesteck. Durch das gemeinsame Benutzen von Zahnbürsten, durch Tätowierungen und Bodypiercings, die mit nicht sterilisierten Instrumenten vorgenommen wurden, oder auch durch unkontrollierte Blutkonserven kann das Virus übertragen werden. In Entwicklungsländern tritt auch die Übertragung von Mutter zu Kind während Schwangerschaft und Geburt noch häufig auf. Noch vor wenigen Generationen war Hepatitis B auch in Teilen Europas. insbesondere im Süden verbreitet.

- Es gibt einen Impfstoff, der gegen Hepatitis B schützt.
- Jeder sollte sich gegen Hepatitis B impfen lassen. Viele Länder haben Impfprogramme für Neugeborene und Kinder.
- Fragen Sie Ihren Arzt oder Öffentlichen Gesundheitsdienst nach einem Test und der Impfung.

Vorbeugung

Lassen Sie sich gegen Hepatitis B impfen.

- Teilen Sie keine Ihrer Drogenutensilien mit anderen.
- Praktizieren Sie Safer Sex: Benutzen Sie Kondome für Anal- und Vaginalsex.
- Wenn Sie sich Tattoos oder Piercings machen lassen, versichern Sie sich, dass die Instrumente nur einmal verwendet oder korrekt sterilisiert werden.

Diagnose

Verschiedene Bluttests zeigen, ob Sie jemals dem Hepatitis-B-Erreger ausgesetzt waren und ob Sie chronisch daran erkrankt sind oder durch Impfung oder eine überstandene Infektion Immunität erlangt haben.

Symptome und Behandlung

Symptome treten zwischen dem 1. und 6. Monat nach der Infizierung auf. Die allgemeinen Symptome ähneln denen einer Grippe: Müdigkeit, Schmerzen, Fieber und/oder Appetitlosigkeit. In seltenen Fällen können die Beschwerden stark ausfallen

Hepatitis B kann eine akute oder chronische Erkrankung verursachen. Die meisten Erwachsenen mit akuter Hepatitis B brauchen keine Behandlung, da sich keine langfristigen Leberschäden entwickeln. Es kann sein, dass sie sich ungewöhnlich müde fühlen und sehr viel Ruhe brauchen, aber letztendlich erholen sie sich und werden wieder gesund.

Menschen mit chronischer Hepatitis B kann mit einer Behandlung geholfen werden. Sie müssen sich

regelmäßig von einem Spezialisten untersuchen lassen, um abzuklären, ob ihre Leber geschädigt ist und ob sie behandelt werden müssen.

Die Behandlung zielt darauf ab, die Vermehrung der Viren und dadurch verursachte größere Leberschäden zu verhindern

Einige HIV-Medikamente können auch gegen das Hepatitis-B-Virus eingesetzt werden.

Hepatitis A

Übertragung

Das Hepatitis-A-Virus wird durch verunreinigtes Wasser und Lebensmittel oder den Kontakt mit Fäkalien bei mangelnder Hygiene oder beim Sex übertragen. Hepatitis A kommt häufiger in den heißen Ländern Afrikas, Asiens, Lateinamerikas, des Nahen Ostens sowie Süd- und Osteuropas vor.

■ Es gibt einen Impfstoff gegen Hepatitis A.

Vorbeugung

Lassen Sie sich gegen Hepatitis A impfen. Bitten Sie Ihren Arzt oder den Öffentlichen Gesundheitsdienst um einen Test und die Impfung.

Gründliche Körperhygiene, regelmäßiges Händewaschen und Hygiene beim Umgang mit Nahrungsmitteln verringern das Infektionsrisiko. Vermeiden Sie Kontakt mit Fäkalien und benutzen Sie Kondome für Analsex. Informieren Sie sich vor einer Reise beim Aus-

wärtigen Amt oder einem Zentrum für Reisemedizin über die am Zielort herrschenden Gesundheitsrisiken.

Diagnose

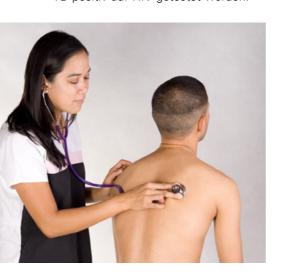
Um zu überprüfen, ob Sie dem Hepatitis-A-Virus ausgesetzt waren und ob Sie dadurch oder durch Impfung immun sind, wird ein Bluttest durchgeführt.

Symptome und Behandlung

Symptome treten 2-6 Wochen nach der Infizierung auf. Die allgemeinen Symptome ähneln denen einer Hepatitis-B-Infektion, Manche Menschen erkranken nur leicht und merken vielleicht gar nicht, dass sie infiziert sind sie können das Virus aber dennoch auf andere Menschen übertragen. Wenige Menschen werden richtig krank und müssen in einem Krankenhaus betreut werden. Außerdem können Übelkeit, Erbrechen, Magenschmerzen und/oder Durchfall auftreten. Diese Symptome können bis zu einer Woche oder länger anhalten. Danach kann sich eine Gelbsucht entwickeln. Dies lässt sich leicht feststellen, da sich das Weiße in den Augen gelb färbt. In schweren Fällen verfärbt sich auch die Haut gelb, der Urin wird dunkel und der Stuhl hell. Wenn eine Gelbsucht auftritt, müssen Sie sofort zu einem Arzt. Wie bei den meisten Viruserkrankungen gibt es keine spezielle Behandlung, aber Medikamente können die Symptome abmildern. Viele Erkrankte fühlen sich müde brauchen mehr Ruhe als sonst und sollten so gesund wie möglich essen und trinken. Alkohol muss vermieden werden.

Über Tuberkulose (TB)

Tuberkulose (TB) ist ansteckend und wird über die Luft übertragen. In den meisten Fällen sind die Betroffenen junge Erwachsene in ihren leistungsfähigsten Jahren. Die Krankheit steht mit Armut in Zusammenhang, da die weitaus meisten Erkrankungen in den Entwicklungsländern vorkommen. TB ist die häufigste Todesursache bei HIV-Patienten. In einigen Ländern mit einem hohen Anteil an HIV-Erkrankten sind bis zu 80% der Menschen mit TB positiv auf HIV getestet worden.



Ursache: Ein Bakterium namens Mycobacterium tuberculosis löst TB aus. Es kann jeden Körperteil betreffen, meistens allerdings befällt es die Lungen.

Man unterscheidet aktive und inaktive Tuberkulose, Aktive TB bedeutet, dass das Bakterium im Körper aktiv und das Immunsystem nicht in der Lage ist, die von ihm verursachte Erkrankung zu bekämpfen. Menschen mit einer aktiven Lungen-TB können das Bakterium bei engem Kontakt an andere weitergeben. Man kann sich auch mit einer TB anstecken, die nicht im Körper aktiv ist. Diese Form der TB wird auch als latente Tuberkulose bezeichnet. Menschen mit latenter TB fühlen sich nicht krank, haben keine Symptome und können die Krankheit nicht weitergeben. Personen, die mit HIV und latenter TB infiziert sind, haben im Vergleich zu Personen, die nicht HIV-positiv sind, ein bis zu 800 Mal erhöhtes Risiko, eine aktive und infektiöse TB zu entwickeln.

Symptome: Die Art der Symptome hängt davon ab, wo im Körper sich die Bakterien angesiedelt haben. TB entwickelt sich oft in den Lungen und verursacht Brustschmerzen sowie einen starken Husten, der länger als zwei Wochen anhält und bei dem Blut und Auswurf auftreten können. Andere Symptome umfassen Schwäche oder Müdigkeit, Gewichtsverlust, Appetitlosigkeit, Schüttelfrost, Fieber und Nachtschweiß. Eine Infektion anderer Organe als der Lunge verursacht ein breites Spektrum von Symptomen.

Diagnose und Behandlung: Antibiotika werden eingesetzt um das Bakterium abzutöten. Da die Bakterien gegen manche Antibiotika resistent geworden sind, kann die effektive TB-Behandlung manchmal schwierig werden und eine Zeit dauern (etwa 6 bis 24 Monate).

Vorbeugung: Um die Ausbreitung von TB zu verhindern, ist es wichtig, Menschen mit TB und ihre Kontakte zu identifizieren, sie zu behandeln und Kinder zu impfen. Es gibt keinen zuverlässigen Impfstoff für Erwachsene. Wenn Sie glauben, dass Sie mit TB in Kontakt gekommen sein könnten, lassen Sie sich vom Arzt oder Gesundheitsdienst testen.

Über sexuell übertragbare Infektionen

Sexuell übertragbare Infektionen (STI) werden meistens durch sexuelle Kontakte übertragen. Sie können Entzündungen, Hautprobleme und manchmal auch schwerwiegende Krankheiten verursachen

Sexuell übertragbare Infektionen können die Übertragbarkeit von HIV erhöhen, da sie die Haut und Schleimhäute schädigen sowie die Anzahl der für eine HIV-Infektion anfälligen Zellen des Immunsystems und – bei HIV-positiven Menschen – die Viruslast erhöhen.

Meistens haben sie keine offensichtlichen Symptome. Wenn sie allerdings unbehandelt bleiben, können einige sexuell übertragbare Infektionen langfristige Probleme verursachen wie z.B. Unfruchtbarkeit. Viele können leicht mit Antibiotika geheilt werden.

Safer Sex (das Benutzen von Kondomen) kann Sie gegen die meisten sexuell übertragbaren Infektionen schützen, aber nicht gegen alle: Wenn Sie sexuell aktiv sind, lassen Sie sich regelmäßig ärztlich auf STI untersuchen, bei Ihrem Arzt oder einer öffentlichen Klinik (wo Sie anonym bleiben können).

Chlamydien

Die Chlamydien-Infektion ist die am meisten verbreitete sexuell übertragbare Infektion und betrifft hauptsächlich jüngere Menschen. Obwohl sie häufig keine Symptome aufweist, kann sie zur Unfruchtbarkeit führen.

Ursache: Bakterien

Symptome: Viele Männer und Frauen haben keinerlei Symptome.

Manche Frauen bekommen ein oder mehrere der folgenden Symptome:

- vermehrten oder ungewöhnlichen Scheidenausfluss
- Schmerzen beim Urinieren
- ungewöhnliches Bluten nach dem Sex
- Schmerzen beim Sex
- Schmerzen im Unterleib

Einige Männer bekommen:

Schmerzen beim Urinieren

Diagnose und Behandlung

Eine Chlamydien-Infektion ist einfach über eine Urinprobe oder einen Abstrich zu diagnostizieren und auch einfach mit einer Antibiotikabehandlung zu heilen. Die Dauer der Einnahme muss immer genau eingehalten werden.

Gonorrhoe (Tripper)

Auch die Gonorrhoe ist eine häufige sexuell übertragbare Infektion. Wenn sie nicht behandelt wird, kann es zur Unfruchtbarkeit kommen.

Ursache: Bakterien

Symptome

- Viele M\u00e4nner bekommen einen Harnr\u00f6hrenausfluss und Schmerzen oder Brennen beim Urinieren.
- Viele Frauen haben gar keine Symptome. Einige Frauen bekommen eines oder mehrere der folgenden Symptome:
- vermehrten und/oder gelben oder grünen Scheidenausfluss
- Schmerzen beim Urinieren
- Schmerzen im Unterleib

Diagnose und Behandlung

Gonorrhoe kann sehr leicht durch einen Urintest oder einen Abstrich festgestellt und mit einer Antibiotikabehandlung geheilt werden.

Genitalherpes

Genitalherpes ist eine allgemein verbreitete Infektion und kann nicht geheilt werden. Es ist den am Mund auftretenden Lippenbläschen ähnlich.

Ursache: Virus

Symptome

- Kleine schmerzhafte oder juckende Bläschen an oder in Scheide, Penis, Anus oder Mund
- Brennen beim Wasserlassen.
- Juckende, geschwollene und manchmal schmerzhafte Lymphdrüsen

Die Symptome verschwinden innerhalb von zwei oder drei Wochen, können aber später wieder auftreten.

Diagnose und Behandlung

Eine Herpesinfektion ist, wenn die Bläschen sichtbar sind, leicht durch einen Abstrich oder eine Gewebekultur bei einer ärztlichen Untersuchung zu diagnostizieren. Es gibt derzeit keine Heilung für Herpes, aber der Arzt kann eine Behandlung verschreiben, um die Symptome während eines Ausbruchs zu lindern.

Syphilis

Syphilis war eine allgemein verbreitete sexuell übertragbare Infektion, bevor Antibiotika verfügbar waren, um sie zu heilen. In letzter Zeit tritt sie wieder verstärkt unter Männern auf, die Sex mit Männern haben. Unbehandelt kann die Infektion schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben und u. U. sogar zum Tod führen. Syphilis kann während der Schwangerschaft von der Mutter auf das Kind übertragen werden und zu Fehlgeburten und Geburtsfehlern führen.

Ursache: Bakterien

Symptome

Erstes Stadium (zwei bis zwölf Wochen nach der Infizierung)

- Ein oder mehrere harte und schmerzfreie Geschwüre von ungefähr einem Zentimeter Durchmesser an Penis, Scheide, Mund oder Anus. Manchmal sind sie schwer zu entdecken, weil sie im Inneren der Scheide oder des Anus auftreten.
- Geschwollene Lymphknoten am Hals oder in der Leiste

Zweites Stadium (ab der zwölften Woche nach der Infizierung)

- Ausschlag am ganzen Körper, besonders an Handinnenflächen und Fußsohlen
- Grippeartige Symptome, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Müdigkeit, Fieber

■ Haarausfall, Auftreten von kahlen Stellen am Kopf

Diese Symptome können über mehrere Jahre hin kommen und gehen.

Drittes Stadium (einige Jahre nach der Infizierung)

- Unbehandelt schreitet die Krankheit in ca. 30 % der Fälle zu diesem Stadium fort.
- Herz und Blutgefäße sowie Rückenmark und Gehirn können betroffen sein, was zu schweren Komplikationen und Behinderungen und sogar zum Tod führen kann.

Diagnose und Behandlung

Eine Syphilisinfektion wird durch einen Bluttest bei einer ärztlichen Untersuchung diagnostiziert. Es kann bis zu drei Monate dauern, bis sich die Infektion im Test nachweisen lässt. Für das Testergebnis wird eine Woche benötigt. Syphilis kann gut mit Antibiotika, die als Spritzen verabreicht werden, behandelt werden. Es ist allerdings nötig, für regelmäßige Nachuntersuchungen zum Arzt zu gehen, um sicherzustellen, dass die Infektion komplett geheilt wurde. Führen Sie die Behandlung immer zu Ende und gehen Sie auch zur letzten Nachuntersuchung.

Genitalwarzen

Ursache: Virus

Symptome: Symptome treten innerhalb einiger Wochen oder bis zu acht Monaten nach der Infizierung auf.

Warzen an Scheide, Penis und Anus. Sie verursachen keine Schmerzen, aber unter Umständen Juckreiz. Warzen in der Scheide, der Gebärmutter oder dem Analkanal sind meist auch asymptomatisch. Genitalwarzen können bei Männern und Frauen auch im Gesicht, im Mund und im Hals-Rachenraum auftreten.

Einige Stämme der Humanen Papillomaviren (HPV) werden mit der Entwicklung von Gebärmutter- und Analkrebs in Zusammenhang gebracht.

Diagnose und Behandlung

Sichtbare Genitalwarzen sind bei einer medizinischen Untersuchung leicht zu diagnostizieren oder auch durch einen PAP-Abstrich. Der Arzt kann sie durch das Auftragen einer Lösung behandeln. so dass sie schrumpfen und verschwinden, oder er kann sie vereisen. ausbrennen oder herausschneiden. Es ist wichtig, sich frühzeitig behandeln zu lassen, da die Warzen sich sonst ausbreiten können. Je länger Sie warten, desto mehr Warzen können entstehen und desto länger wird die Behandlung dauern. Die Warzen können auch später nochmals auftreten, und Sie sollten regelmäßig nachsehen, ob sie wiedergekommen sind.

Vorbeugung

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine

Impfung gegen humane Papillomaviren. Die Impfung verringert das Risiko einer Krebserkrankung, die von den Genitalwarzen ausgehen kann. Die einzelnen Länder haben unterschiedliche Impfprogramme gegen HPV. Bitten Sie Ihren Arzt oder Gesundheitsdienst um weitere Informationen

Kondome können das Risiko einer Infizierung während sexueller Kontakte verringern.

Trichomoniasis

Ursache: Parasiten (einzellige Organismen), die Scheide, Penis und Blase befallen

Symptome

- Frauen können eine wunde und juckende Scheide und einen ungewöhnlichen, gelblich-grünen, schaumigen und auffällig riechenden Ausfluss bekommen.
- Männer haben oftmals keine Symptome, können aber eine Entzündung der Vorhaut und Ausfluss aus dem Penis bekommen.
- Bei Männern und Frauen können Schmerzen beim Urinieren auftreten.
- Manchmal treten keine Symptome auf.

Diagnose und Behandlung

Eine Trichomoniasis-Infektion ist bei einer Vorsorgeuntersuchung mit einem Abstrich leicht zu diagnostizieren und kann mit einer einmaligen Dosis eines Antibiotikums leicht geheilt werden. Es ist wichtig, dass Sie die Anweisungen des Arztes genau befolgen. Am Tag der Behandlung dürfen Sie keinen Alkohol trinken.

Verhütung und Schwangerschaft



Wenn Sie kein Verhütungsmittel oder Kondom verwendet haben, aber eine Schwangerschaft verhindern möchten, dann sollten Sie schnell handeln. Sie können bis zu 72 Stunden nach dem Sex eine Notfallverhütung (die so genannte "Pille danach") erhalten, die das Risiko verringert, schwanger zu werden. Die Notfallverhütung können Sie bei einer Beratungsstelle für Familienplanung oder einem Gesundheitsdienst bekommen.

Ungewollte Schwangerschaften

Wenn Ihre Periode verspätet einsetzt, machen Sie einen Schwangerschaftstest. Sie können einen Schwangerschaftstest in der Apotheke kaufen oder zum Arzt oder einer Beratungsstelle für Familienplanung gehen. Wenn Sie kein Kind bekommen möchten, ist es sehr wichtig, so schnell wie möglich herauszufinden, ob sie

schwanger sind oder nicht. In den meisten Ländern kann eine Abtreibung vorgenommen werden, normalerweise allerdings nur bis max. zur 12. Woche.

Wenn Sie schwanger sind und sich für eine Abtreibung entschieden haben, fragen Sie bei den Organisationen, die am Ende dieses Wegweisers aufgeführt sind, nach Ihren Rechten.

Gewollte Schwangerschaften

Schützen Sie sich und Ihr Kind. Wenn Sie schwanger sind und das Kind bekommen möchten, finden Sie über die Einrichtungen im Adressteil dieses Wegweisers heraus, welche Rechte Sie hinsichtlich der Gesundheitsfürsorge während Schwangerschaft und Geburt in Anspruch nehmen können und auch welche Rechte Sie und Ihr Kind haben, wenn es geboren ist.

Sie haben es in der Hand!

Es ist wichtig, eine zuverlässige Verhütungsmethode zu wählen, wenn Sie eine Schwangerschaft vermeiden wollen oder sich erst zu einem späteren Zeitpunkt ein Kind wünschen. Benutzen Sie auf jeden Fall immer ein Kondom, um sich vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen zu schützen.

Besprechen Sie Ihre Verhütungsmöglichkeiten mit einem Arzt oder einer Beratungsstelle für Familienplanung.

Passen Sie auf sich auf!

Benutzen Sie immer ein Kondom

Das Verwenden von Kondomen und wasserbasierten Gleitmitteln schützt Sie vor HIV, Hepatitis B und C und anderen sexuell übertragbaren Infektionen und verhindert zudem Schwangerschaften.

Benutzen Sie immer eine neue Nadel und Spritze

Wenn Sie jedes Mal eine neue sterile Nadel und Spritze verwenden und niemals Besteck mit anderen Personen gemeinsam benutzen, schützen Sie sich vor HIV und Hepatitis B und C.

Kümmern Sie sich um Ihren Körper

- Lassen Sie sich auf HIV, Hepatitis B und C testen. Lassen Sie sich gegen Hepatitis B impfen.
- Lassen Sie sich regelmäßig auf sexuell übertragbare Infektionen untersuchen, auch wenn Sie keine Symptome haben.
- Folgen Sie einer vom Arzt verordneten Behandlung immer vollständig.
- Verlangen Sie eine Post-Expositionsprophylaxe (PEP), wenn Sie ungeschützten Sex hatten, mit jemandem Nadel oder Spritze gemeinsam benutzt haben, oder wenn Ihnen ein Kondom gerissen ist.



Wir hoffen, dass das Lesen dieser Broschüre hilfreich für Sie war. Über Safer Sex und Safer Use Bescheid zu wissen kann Leben retten. Nun, da Sie die Fakten kennen und wissen, wie Sie sich und Ihre Community schützen können, sind Sie auch dazu in der Lage, andere zu informieren.

Lassen Sie uns über HIV sprechen: in unserer Sprache.

31

Weitere Informationen

Das Internet bietet viele Informationen zu allen möglichen Themen, darunter auch HIV und AIDS, Hepatitis, sexuell übertragbare Infektionen (STI), Tuberkulose (TB), Safer Use, Safer Sex und Sexualität. Auf diesem Weg können Sie sich eine Menge nützlicher Informationen verschaffen.

Dennoch können Informationen aus dem Internet oder aus Büchern oder Flyern eine persönliche medizinische Beratung nicht ersetzen. Nur eine medizinische Fachkraft kann Sie medizinisch beraten, nachdem er/sie Sie untersucht und persönlich kennen gelernt hat.

Es ist nicht immer einfach, die Informationen hinsichtlich ihrer Qualität und Genauigkeit zu beurteilen. Einige stammen nicht aus wissenschaftlich belegten Quellen und können falsch oder irreführend sein.

Die folgenden Tipps basieren auf dem so genannten "HONcode", einer Richtlinie der "Health On the Net Foundation" zu ethischen und Qualitätskriterien für Informationen zu Gesundheit und Medizin im Internet"

- Webseiten, die von öffentlichen Gesundheitsdiensten oder öffentlich geförderten und anerkannten Institutionen (staatliche Krankenhäuser, Universitäten, Nichtregierungsorganisationen) veröffentlicht werden, beinhalten meistens praktische und zuverlässige Informationen.
- Halten Sie Ausschau nach Seiten von Anbietern, die am ehesten Ihre Interessen und Anliegen vertreten. Überlegen Sie, wie sehr kommerzielle Interessen und ideologische, politische, religiöse oder kulturelle Ansichten die Anbieter und damit auch die veröffentlichten Informationen beeinflusst haben könnten.
- Bitten Sie Ihren Gesundheitsdienst oder die Einrichtungen vor Ort, die im Bereich HIV/AIDS arbeiten um eine Liste verlässlicher und relevanter Webseiten.
- Falls Sie Zweifel haben, besuchen Sie mehrere Webseiten, um eine ausgewogene Sichtweise zu erlangen und um Informationen zu überprüfen.
- Überprüfen Sie die Quelle, aus der die Gesundheitsinformationen stammen: Wer hat sie verfasst? Ist diese Person dafür ausgebildet, solch Information zu geben? Falls die Person selbst nicht vom Fach ist, gibt sie die Quelle ihrer Informationen an?
- Achten Sie auf die Quellenangaben der Webseiten.

- Achten Sie auf die Datenschutzerklärungen der Webseiten, aus denen hervorgeht, welche Ihrer persönlichen Angaben gespeichert werden und zu welchem Zweck.
- Viele verlässliche Webseiten sind von einer vertrauswürdigen beglaubigenden Organisationen wie der "Health On the Net Foundation" (= Stiftung Gesundheit im Internet) zertifiziert. Das Zertifikat bedeutet, dass die Seite offen mit Befugnis, Autorschaft, Vertraulichkeit und Finanzierung umgeht, dass sie auf dem neuesten Stand ist, ehrlich im Umgang mit Werbung ist und diese deutlich vom eigentlichen redaktionellen Inhalt der Seite abgrenzt. Klicken Sie auf das Zertifikatssymbol, um zu überprüfen, ob die Zertifizierung noch gültig ist.
- Sie können sich den Zertifizierungsstatus einer Webseite bestätigen lassen, indem Sie die "HONcode"-Funktionsleiste benutzen, die Sie hier herunterladen können: http://www.hon.ch/HONcode/Plugin/ Plugins.html
- Falls Sie trotzdem noch die geringsten Zweifel haben, setzen Sie sich mit einer medizinischen Fachkraft in Verbindung.

Europaweit:

HIV Clearinghouse

Internet: www.aidsactioneurope.org Correlation II Network Stadhouderskade 159 1074BC Amsterdam The Netherlands

Tel.: +31 20 6721192 Fax.: +31 20 6719694

Internet: www.correlation-net.org

TAMPEP International Foundation

Obiplein 4

1094 RB Amsterdam Tel: +31 20 6926912 Fax: +31 20 6080083 Internet: www.tampep.eu E-mail: info@tampep.eu

In Ihrem Land:

Notizen

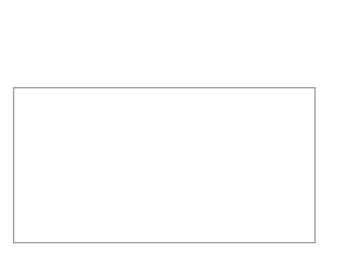
Über den Herausgeber

Ramazan Salman, Diplom-Soziologe und Gesundheitsexperte, wurde 1960 in Istanbul geboren und kam 1966 als Sohn einer türkischen Gastarbeiterfamilie nach Deutschland. Sein Hauptanliegen war es immer, Lösungen für die Gesundheitsprobleme von Migranten zu finden. Er gründete das Ethno-Medizinische Zentrum e.V. (EMZ), welches er immer noch leitet und wo er das Modell für transkulturelle Mediatoren entwickelte, das auch im AIDS & Mobility-Projekt zur Anwendung kommt.

Er ist Mitglied der Integrationskommission des niedersächsischen Landtags und war als Experte zu den Integrationsgipfeln der Bundesregierung geladen, ist Mitglied des "Committee of Experts on Mobility, Migration and Access to Health Care" des Europarats, des World Economic Forum und des European Scientific and Technical Network on Health, Migration and People Living in Poverty (ENHMP).

Ramazan Salman hat viele Auszeichnungen und öffentliche Ehrungen erhalten, darunter die Auszeichnung zum "Social Entrepreneur of the Year" der Schwab Stiftung im Jahr 2008 und das deutsche Bundesverdienstkreuz im Jahr 2009.

Darüber hinaus arbeitet er als Dozent an den Universitäten in Hannover, St. Gallen, Zürich, Rennes, Pécs und Heidelberg. Er hat sieben Bücher über Integration, Migrationspolitik und die Gesundheitsförderung für Migranten verfasst.



Haftungsausschluss

"Dieser Wegweiser gibt ausschließlich die Ansicht der Autoren wieder. Die Europäische Kommission übernimmt keinerlei Haftung für die Nutzung der bereitgestellten Informationen."



