denkraum

Magazin der AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth

Ausgabe **Winter 2026**

kostenlos



HIV bei Frauen

Sichtbar machen, was oft übersehen wird.

Meilenstein im Kampf gegen Aids
30 Jahre Therapie

Frauen mit HIV
Unsichtbar, unterrepräsentiert, vielfältig

CSD-Saison 2026
Haltung, Liebe, Laut, Stark, Queer

AM 01.12. IST WELT-AIDS-TAG!

POSITIV ZUSAMMEN LEBEN.
WELT-AIDS-TAG.DE

Unsichtbar, unterrepräsentiert, vielfältig – Frauen mit HIV

Ende 2024 lebten schätzungsweise 20.200 Frauen mit HIV in Deutschland. Rund 1.700 von ihnen wissen noch nichts von ihrer Diagnose. Weltweit sind etwa die Hälfte aller Menschen mit HIV Frauen, dennoch sind Frauen in HIV-Studien häufig unterrepräsentiert. Geschlechtsspezifische Unterschiede und frauenspezifische Besonderheiten werden dadurch nur unzureichend berücksichtigt.

Die Präventionsmethode PrEP ist bei Frauen auch noch wenig bekannt. Wir stellen sie vor und erklären, was Menschen mit (Neo)Vagina darüber wissen sollten.

Vor allem richtet dieser Denkraum den Blick auf die besonderen Lebenssituationen von Frauen mit HIV und gibt Ihnen Raum für ihre Erfahrungen, Perspektiven und Wünsche.

Im Mittelpunkt stehen dabei nicht alleine die medizinischen Fragen. Wir sprechen über gesellschaftliche Vorurteile und Stigmatisierung, Partnerschaft und Sexualität, Kinderwunsch und Familie, Beruf und Alltag – und darüber, wie offen man mit der eigenen HIV-Diagnose umgehen kann.

Mit diesem Denkraum möchten wir auch jene Frauen ermutigen, die sich bisher noch keine Unterstützung gesucht haben, diesen Schritt zu wagen. Denn Austausch kann stärken, entlasten und Mut machen.

Gemeinsam sind wir stärker!



Beate Lischka
Diplom Sozialpädagogin

Sie finden unsere Arbeit gut und unterstützenswert?

Sie haben keine Zeit, aber Geld? – Dann spenden Sie!
Spendenkonto: SozialBank, IBAN: DE46 3702 0500 0007 8920 00

Sie haben kein Geld, aber Zeit? – Dann werden Sie ehrenamtlich aktiv!
Ob Präventionsteam, Öffentlichkeitsgruppe oder Betreuungsteam –

Für Sie finden wir einen geeigneten Platz!

Weitere Infos unter Tel. 0911 230 903 5 oder auf

unserer Webseite www.aidshilfe-nuernberg.de

Herzlichen Dank an alle Spender*innen!

Engagieren Sie sich!

Dankeschön!

Wir bedanken uns bei der Fa. GILEAD für die Finanzierung unserer Testaktionen, dem Urlaubs-Check und dem Winter-Check, mit insgesamt **11.444 Euro**. Hierdurch konnten und können wir auch in diesem Jahr an 12 Terminen im Checkpoint kostenfreie Tests für Männer, die Sex mit Männern haben und für trans* Personen anbieten; zusätzlich an 3 Tagen kostenfreie Tests für FLINTA* (Frauen, Lesben, inter-, nichtbinäre-, trans* und agender-Personen), 2 Testaktionen für Queers & Allies im Queeren Zentrum Erlangen und 2 Testaktionen in der Achilleus-Sauna.

Inhalt

News, Termine

- Welt-Aids-Tag 2026 S. 4
- DEEPTALK Workshop S. 5
- Vor 30 Jahren: Meilenstein im Kampf gegen Aids S. 5
- Gesundheitsministerium kürzt S. 6
- Medientipps S. 7
- Bundesarbeitsgemeinschaft Frauen und HIV S. 7

Schwerpunktthema: HIV bei Frauen

- Sichtbar machen, was oft übersehen wird S. 8/9
- Interview mit Sarah S. 10/11
- Schwerpunktärztin Andrea Tomesch S. 12-14
- FLINTA*-Testabend S. 14
- Die PrEP bei Menschen mit Vagina S. 16
- Anlauf- und Beratungsstellen S. 17

Szene

- Unsere CSD-Saison 2026 S. 18/19
- 10 Jahre Queer Café International S. 20
- Sexualität, HIV und Coming Out im Gespräch S. 21

Beratung & Betreuung S. 22

Restaurant Estragon & Tagungszentrum S. 23

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

*In unserem **denk**raum-Magazin bemühen wir uns um eine gendergerechte und inklusive Sprache.*

Diese Broschüre wurde klimaneutral und auf Recyclingpapier produziert.

Druckprodukt mit finanziellem Klimabeitrag
ClimatePartner.com/15064-2009-1001



Kuratorium

Carsten Wießmeier (er/ihm)
Torben Schultes (er/ihm)
Oliver Kayczuck (er/ihm)
Walter Dietz (er/ihm)
Lothar Zimmermann

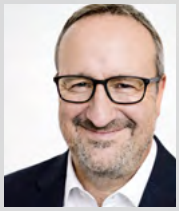
Herausgeberin
AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e. V.
Entengasse 2, 90402 Nürnberg
E-Mail: info@aidshilfe-nuernberg.de
Tel.: 0911-230 90 35

Redaktion
Annette Schuster, René Scheuermann, Martin Tröbs, Manfred Schmidt (v.i.S.d.P.)

Layout, Satz
Kommunikationsdesign
Ulrich Matz, Nürnberg

Anzeigen
Alexander Köch
Annette Schuster
Tel.: 0911-230 90 336
denkraum@aidshilfe-nuernberg.de
Bitte fordern Sie die aktuelle Anzeigenpreisliste an.

*Das Magazin **denk**raum erscheint zwei mal im Jahr mit einer Auflage von 5.000 Exemplaren und wird kostenlos in der Region verteilt. Redaktions- und Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist der 30.04.2027*



Roald Sokolovskis
(er/ihm)
Geschäftsführender Vorstand



Sarah Bittigkoffer
(sie/ihr)
*Verwaltung, Spender*innen-& Mitgliederbetreuung*



Annette Schuster
(keine Pronomen)
Öffentlichkeitsarbeit

Sichtbar – Solidarisch – Gemeinsam

Der Welt-Aids-Tag 2026 in der Metropolregion



Auch 2026 hat der Welt-Aids-Tag am 1. Dezember seine Relevanz nicht verloren. Um dem Thema die notwendige Aufmerksamkeit zu geben, organisieren wir auch dieses Jahr wieder eine Aktionswoche.

Nürnberg

Am **1. Dezember** werden wir tagsüber die **Außenbühne des Gostenhofer Adventszaubers 2026 „GoHoHoHo“** auf dem Kirchplatz der Dreieinigkeitskirche mit einem **Infostand** und unserem beliebten **Glücksrad** bespielen. Von 14 Uhr bis zum Ende des Weihnachtsmarktes um 21 Uhr sind wir vor Ort.

Parallel dazu finden um 18 Uhr der traditionelle **Gedenkgottesdienst** in St. Jakob und um 19 Uhr das konfessionsfreie **Gedenken auf dem Jakobsplatz** statt und danach gibt es ab 19:30 Uhr ein gemeinsames **Abendessen im Restaurant Estragon**.

Erlangen

Am **2. und 3. Dezember** sind wir traditionellerweise bei der wunderbaren **Waldweihnacht auf dem Schloßplatz in Erlangen** mit unserer **Benefiz-Spendentombola** in der Ehrenamtshütte zu Gast. Es gibt viele tolle Preise zu gewinnen, unsere beliebten **AIDS-Teddys** und auch wieder eine Spendensammlung durch lokale Politiker*innen für die Arbeit der AIDS-Hilfe.

Fürth

Zum Abschluss der Aktionswoche haben wir am **4. Dezember** noch eine ganz besondere Veranstaltung im Gepäck. Im **Babylon Kino Fürth** zeigen wir in Kooperation mit dem Queertreff Fürth den **Film „The Man I Love“** als Preview, der offiziell erst Ende April 2027 in den deutschen Kinos anlaufen wird. In der gemütlichen„Diele“ (Cafébereich mit Kino) des Babylons haben wir im Anschluss noch Zeit, gemeinsam über den berührenden Film mit Rami Malek in der Hauptrolle zu sprechen, über HIV heute und gestern und darüber, was uns sonst noch zu dem Thema bewegt. Beginn: 19 Uhr – Eintritt: regulärer Ticketpreis

Besucht uns auf unseren Veranstaltungen, kommt mit uns ins Gespräch, holt euch einen süßen Teddy und informiert euch über HIV!

Weitere Aktionen:



28.11. Hubertussaal Nürnberg: Infostand mit Bärchenverkauf bei der Premiere der Schlampenlichter

01.12. Siemens-Standorte Erlangen: Flyeraktion in verschiedenen Kantinen

05.12. Bar59 Nürnberg: Glühwein & Kekse zu Gunsten der AIDS-Hilfe

Anzeige



DEEPTALK Workshop

In unserem neuen Format widmen wir uns Fragen, die sich heterosexuelle Menschen im Alltag oft nur schwer zu stellen trauen. Wir schaffen einen Raum, in dem ihr alles fragen könnt. Nichts ist peinlich, wenn man respektvoll und sensibel miteinander spricht. Ihr bringt eure Fragen mit rund um Alltag, Dating, Sexualität und Coming Out und queere Personen beantworten sie euch.

Der Workshop ist All Gender und findet unter der Leitung von René Scheuermann (Sozialpädagoge Beratungszentrum) statt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Donnerstag, 21. Januar 2027 um 20 Uhr
AIDS-Hilfe, Entengasse 2, 90402 Nürnberg.



Vor 30 Jahren: Meilenstein im Kampf gegen Aids

Im Juli 1996 verkündeten HIV-Expert*innen auf der Welt-Aids-Konferenz in Vancouver Erfolgsmeldungen im Kampf gegen Aids: Die Kombination verschiedener Therapieansätze konnte die Vermehrung von HIV offensichtlich über einen längeren Zeitraum unterdrücken. Was sich rückblickend als Game-Changer in der Aids-Historie erwies, wurde 1996 von Menschen mit HIV und ihrem Umfeld noch ganz anders empfunden.

Bis Mitte der 1990er Jahre waren die medizinischen Möglichkeiten ziemlich begrenzt. Menschen mit HIV litten oft und immer wieder an Infektionen, die aufgrund des geschwächten Immunsystems auftraten. Die Ärzt*innen konnten lediglich diese so genannten opportunistischen Infektionen behandeln, aber die HI-Virusvermehrung und die Zerstörung des Immunsystems gingen weiter. 1987 kam mit AZT der erste antiretrovirale Wirkstoff auf den Markt, doch die anfängliche Hoffnung verflog bald und es stellte sich heraus, dass die Wirkung des Medikaments nur von kurzer Dauer war und mit schweren Nebenwirkungen einherging. Dieselbe Erfahrung wiederholte sich Anfang der 1990er Jahre mit zwei weiteren Medikamenten.

Persönlich stand ich 1996 noch unter dem Eindruck meiner ersten Sterbebegleitung am Beginn meines Berufslebens. Für den etwa gleichaltrigen schwulen Mann kam der Durchbruch in der HIV-Therapie leider zu spät. Die meisten unserer Klient*innen, die 1996 seit vielen Jahren mit HIV lebten waren skeptisch angesichts der Erfolgsmeldungen, hatten sie doch schon mehrfach erfahren, wie schnell die Hoffnung wieder zerstob. Hinzu kamen die schweren Nebenwirkungen der neuen Kombitherapie und die komplizierten Einnahme-Vorschriften mit z.B. 12 Tabletten pro Tag zu 5 verschiedenen Zeiten. Viele Jahre wurde deshalb empfohlen, den Beginn der Therapie so lange wie möglich hinauszuzögern. Das Magazin SPIEGEL wartete noch ein halbes Jahr nach der Konferenz in Vancouver ab, bevor es im Januar 1997 mit dem Titel „Das Aids-Wunder“ aufmachte – illustriert durch eine hoffnungsgrün gewordene „Rote Schleife“. Die Erkenntnis, dass die Vermehrung des Virus und die Zerstörung des Immunsystems nun dauerhaft gestoppt werden konnten, setzte sich allmählich durch. Das vorherrschende Gefühl dieser Zeit lässt sich etwa so beschreiben: Man stirbt jetzt nicht mehr an Aids, aber die HIV-Infektion ist eine schwerwiegende chronische Krankheit. Viele Patient*innen litten besonders an der Fettverteilungsstörung – einer Therapie-Nebenwirkung, die zu sichtbar eingefallenen Wangen sowie einem „Stiernacken“ führte und stigmatisierend wirkte.

Es dauerte noch bis 2003, als der Soziologe und Sexualwissenschaftler Martin Dannecker den Bedeutungswandel mit den Begriffen „Altes Aids“ und „Neues Aids“ beschrieb. Seit das große Sterben an Aids vorbei war, ließ das öffentliche Interesse an der Krankheit nach. Wer nicht selbst mit HIV lebt oder Menschen mit HIV im persönlichen Umfeld kennt, ist aber oft auf dem damaligen Wissensstand stehen geblieben. Dabei gab es im weiteren Verlauf wichtige Veränderungen: Seit 2008 steht fest, dass Menschen mit HIV-Therapie das Virus beim Sex nicht übertragen. Seit 2015 wird empfohlen, eine HIV-Infektion gleich nach der Diagnose zu therapieren. Heutzutage muss meist nur noch eine Tablette pro Tag eingenommen werden und die Therapie hat kaum mehr Nebenwirkungen. Weil eine HIV-Infektion trotz aller medizinischen Fortschritte immer noch mit Stigmatisierung verbunden ist, haben viele noch große Ängste vor einer HIV-Diagnose und vermeiden HIV-Tests. Späte Diagnosen zu einem Zeitpunkt, wo das Immunsystem schon schwer geschädigt ist, bleiben auch 30 Jahre nach Vancouver leider an der Tagesordnung.

Manfred Schmidt

Gesundheitsministerium kürzt

Seit 1988 erfüllt die Aidsberatung Oberfranken unter der Trägerschaft des Diakonischen Werkes – Stadtmission Bayreuth e.V. einen wichtigen Versorgungsauftrag für die öffentliche Gesundheit. Mit ihrem Hauptsitz in Bayreuth und der Außenstelle in Bamberg ist sie die einzige Fachberatungsstelle für HIV und Aids in der Region. Wie Vorstand Franz Sedlak in einer Presseerklärung mitteilte, wird die Aidsberatung Oberfranken Ende Februar 2027 ihre Arbeit einstellen. Als Grund für die Schließung werden die neuen Förderrichtlinien des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention für 2026/2027 und die damit verbundenen erheblichen Kürzungen bei der Refinanzierung genannt.

Wir bedauern die Schließung sehr. Wir haben viele Jahrzehnte gerne und vertrauensvoll mit den Kolleg*innen der Aidsberatung Oberfranken zusammengearbeitet. Wir erinnern uns an den langjährigen Leiter Hermann Schuster und seine Nachfolgerin Martina Höll, die sich mit der Schließung in den Ruhestand verabschiedet. Martina und ihre Kolleg*innen Jasmin und Dominik waren bei unseren Fortbildungen und Veranstaltungen in Nürnberg häufige und gern gesehene Gäste.

Eine besondere Institution waren unsere jährlichen zwei Testabende unter dem Motto „Checkpoint goes Bayreuth“. Immer länger im voraus waren die Termine ausgebucht – ein deutliches Zeichen dafür, dass niedrigschwellige Angebote gebraucht werden. Vor allem aber sehen wir mit Sorge, was bleibt, wenn die einzige spezialisierte Fachberatungsstelle der Region ihre Türen schließt: eine klaffende Versorgungslücke, denn HIV-Prävention, Beratung und Testangebote lassen sich nicht einfach wegkürzen, ohne dass Menschen durchs Raster fallen. Die 1.724 Beratungen und 120 Präventionsveranstaltungen aus dem vergangenen Jahr verschwinden nicht mit der Einrichtung. Der Bedarf bleibt – nur das Angebot fehlt. Wer künftig Menschen in Bayreuth, Bamberg und ganz Oberfranken niedrigschwellig, vertraulich und fachlich spezialisiert berät, ist bislang nicht erkennbar. Wenn die Aidsberatung Oberfranken Ende Februar 2027 schließt, wird sie gerade 39 Jahre existiert haben. Wir sagen den Mitarbeitenden: Danke für 39 Jahre Engagement, Prävention, Beratung und Solidarität. Wir hätten mit Euch gerne auch das 40. Jubiläum gefeiert!

Martin Tröbs

Anzeige



Medientipps



➜ **Vratislav Maňák**
„Mit Wittgenstein in der Schwulensauna“
Rauch Verlag, 26 Euro

Im Oktober fand in Frankfurt wieder die größte Buchmesse der Welt statt und mittlerweile ist es eine schöne Tradition, dass ein Partnerland dort besonders im Fokus steht. Dieses Jahr war die Tschechische Republik Partnerland und selbstverständlich wirkt sich das auf die Anzahl der aus dem Tschechischen übersetzten Bücher aus. Ohne den Status des Partnerlandes würden ca. 90 % dieser Bücher nicht in deutscher Sprache erscheinen.

Vratislav Maňák ist ein tschechischer Schriftsteller und Journalist, unterrichtet Journalismus und Kreatives Schreiben an der Karls-Universität in Prag.

In sieben Essays reflektiert Vratislav Maňák Fragen schwuler Identität im 21. Jahrhundert. Ein kluger, vielschichtiger Essayband, der sich zwischen soziologischer Beobachtung und literarischer Reflexion bewegt. In sieben Texten erkundet Maňák queere Lebenswelten in Mitteleuropa – von Badehauskulturen in Budapest über Cruising-Spots in Prag bis hin zu queeren Clubräumen in Berlin – und verbindet persönliche Eindrücke mit philosophischen und kulturellen Verweisen. Dabei kommen prominente Schwule zu Wort – Didier Eribon, Claudio Magris und viele andere.

Ein besonders starker Fokus liegt auf den aktuellen politischen Entwicklungen der jeweiligen Länder, die die Lebensrealitäten queerer Menschen prägen und einschränken. Fragen nach Körper, Begehren und Männlichkeit werden so nicht nur individuell, sondern immer auch gesellschaftlich und politisch verhandelt. Maňák gelingt es, Themen, die oft als spezifisch queer gelesen werden, als universelle Erfahrungen sichtbar zu machen, in einen größeren Kontext einzuordnen und er ermöglicht eine Betrachtung aus einem innovativen Blickwinkel.

Trotz der essayistischen Form entfaltet das Buch eine klare innere Struktur, die im letzten Kapitel durch die geografische Einordnung Mitteleuropas schlüssig zusammengeführt wird. Mit Wittgenstein in der Schwulensauna ist ein reflektiertes, politisch waches und zugleich neugieriges Buch, das bekannte Perspektiven hinterfragt und nachhaltig zum Weiterdenken anregt. Ein kleines Glossar hätte dem Buch gutgestanden. Maňáks akademische Sprache ist tatsächlich mit Fremdwörtern gespickt, aber das nur am Rande. Auf alle Fälle gebührt dem Übersetzer großes Lob, er hat das Buch in eine rhythmische, feine Form gebracht, so dass es, trotz des Anspruchs, ein kurzweiliges Lesevergnügen bietet.



Steffen Beutel
Buchladen am Kopernikusplatz
Kopernikusplatz 32, 90459 Nürnberg
Tel. 09 11 / 44 68 191
www.buchbeutel.de

Neu in der BAG Frauen und HIV

Seit September 2026 ist die AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth Mitglied der Bundesarbeitsgemeinschaft Frauen und HIV (BAG Frauen) der Deutschen Aidshilfe. Die BAG bietet Aidshilfen aus ganz Deutschland die Möglichkeit, sich im Bereich Frauen und HIV bundesweit zu vernetzen und aktuelle Themen gemeinsam weiterzuentwickeln. Für die Aidshilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth nimmt Lisa Brenneis an den Treffen teil.

Im Mittelpunkt stehen der fachliche Austausch und die Weitergabe neuer Informationen – etwa zu Fortbildungen, organisatorischen Entwicklungen, Fördermöglichkeiten und medizinischen Neuerungen. Ebenso wichtig ist der Austausch über Erfahrungen aus der Beratungspraxis: Welche Themen und Bedarfe begegnen den Beratungsstellen vor Ort? Welche Entwicklungen zeichnen sich ab? Und wo braucht es neue Strategien und gemeinsame Impulse?

Ein wichtiges Ergebnis der gemeinsamen Arbeit an Materialien ist u.a. die neue digitale Broschüre „Stillen und HIV“, die die aktuelle medizinische Leitlinie ansprechend vermittelt. Abrufbar unter www.aidshilfe.de/medien/md/stillen-und-hiv.

Außerdem wurde ein „Positionspapier Feminismus“ erarbeitet, das bei der Mitgliederversammlung des Verbandes vorgestellt wird und der Frage nachgeht: wie kann Aidshilfe queer-feministischer werden?

Für die AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth ist die Mitarbeit in der BAG eine wertvolle Möglichkeit, die Perspektive aus der Region auf Bundesebene einzubringen und gleichzeitig von den Erfahrungen und dem Fachwissen anderer Aidshilfen zu profitieren. Aktuell ist sie die einzige Aidshilfe aus Bayern.

Wir freuen uns auf die bundesweite Vernetzung, spannende Impulse und einen informativen Austausch!

HIV bei Frauen

Sichtbar machen, was oft übersehen wird



Lisa Brenneis, Sozialpädagogin (M.A.), arbeitet seit 2021 im Betreuten Einzelwohnen der AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen Fürth e.V. und ist als Ehrenamtskoordinatorin tätig.

HIV wird häufig noch mit bestimmten Bildern verbunden: mit Männern, mit Sexualität, mit Krankheit. Frauen kommen in dieser Wahrnehmung deutlich seltener vor. Dabei leben weltweit Millionen Frauen mit HIV. Auch in Deutschland gehören Frauen zur HIV-Community und ihre Lebensrealitäten unterscheiden sich in wichtigen Punkten von denen von Männern. Und vorab – oft werden Frauen übersehen. Neben den medizinischen Unterschieden spielen Vorurteile, Stigmatisierung, Partnerschaft, Familie und der eigene Umgang mit der HIV-Diagnose eine Rolle.

Im Betreuten Einzelwohnen (BEW) der Aidshilfe begleiten wir Menschen mit und ohne HIV, die eine psychische Erkrankung oder Suchterkrankung haben, bei der Alltagsbewältigung. Derzeit begleiten wir insgesamt 42 Personen, davon 7 Frauen mit HIV. Besonders wichtig ist dabei der Blick auf die unterschiedlichen Lebensgeschichten der Frauen. Was sie verbindet, ist nicht allein die HIV-Diagnose. Oft bringen sie eine lange Geschichte von Belastungen, Scham, Brüchen und Erfahrungen mit, die weit über die Erkrankung hinausgehen. HIV ist dabei häufig nur ein Teil des Lebens, manchmal aber ein Teil, der vieles andere überschattet. Einige Klientinnen suchen im BEW Hilfe, weil sie sich in schwierigen Lebenssituationen befinden: Sie haben instabile Wohnverhältnisse, finanzielle Sorgen, psychische Belastungen, Gewalterfahrungen, Suchtproblematiken oder konfliktreiche Beziehungen. Außerdem haben sie wenig Vertrauen in Behörden und Institutionen. Andere leben weitgehend isoliert und haben kaum Menschen, mit denen sie offen über ihre Situation sprechen können. Sprachbarrieren, unsicherer Aufenthaltsstatus, finanzielle Abhängigkeit oder fehlender Zugang zu medizinischer Versorgung können die Situation zusätzlich erschweren.

Wir im BEW sehen unsere Aufgabe deshalb darin, diese Frauen dabei zu unterstützen, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen und ihren Alltag möglichst selbstbestimmt gestalten zu können – und vielleicht das Wichtigste: dass sie wieder Selbstvertrauen fassen. Einige Klientinnen halten ihre Diagnose vor Freund*innen und Familie geheim und die Anbindung an die Aidshilfe ist die einzige Möglichkeit über ihre HIV-Infektion zu sprechen.

Um Frauen mit HIV eine Stimme zu geben, erzählen wir hier ihre persönlichen Geschichten – wenn auch anonymisiert.

Rosalinde, 90 Jahre, Klientin im BEW

Rosalinde war im Krankenhaus, da es ihr längere Zeit nicht gut ging und erhielt die Zufallsdiagnose HIV. Vermutlich hat sie sich Mitte der 2000er Jahre angesteckt, als sie etwa 70 Jahre alt war. Sie vermutet, dass sie sich bei einer Affäre mit einem Mann angesteckt hat, von dem sie nicht dachte, dass er HIV-positiv sein könnte.

In verschiedenen Artikeln hatte sie gelesen, dass es helfen könnte, offen über die Diagnose zu sprechen. Nach ihrer Diagnose hatte sie das Bedürfnis, ihren Sohn zu informieren. Zunächst nahm ihr Sohn die Information gut auf, doch nach einiger Zeit bemerkte Rosalinde eine Veränderung. Ihre Schwiegertochter begann, sich ihr gegenüber anders zu verhalten. Beispielsweise dürfen ihre Enkelkinder nicht mehr zu ihr kommen, da ihre Schwiegertochter Angst hat, dass die Kinder sich bei Rosalinde mit HIV anstecken könnten. Sie dürfen keine Umarmungen oder Küsschen von Rosalinde bekommen und werden von ihr weggezogen. Gelegentlich fragt sich Rosalinde, ob es die richtige Entscheidung war, ihren Sohn zu informieren, da sich das Verhältnis zu ihm und ihren Enkelkindern nachhaltig verändert hat.

> *„Man muss darauf achten, dass Frauen mit einer neuen HIV-Diagnose nicht alleine dastehen. Weil ich bin damit alleine gewesen – mit mir selbst – und das ist einfach zu viel für eine Person“*

Aus Scham und Angst vor negativen Erfahrungen hat Rosalinde bisher noch keiner ihrer Freundinnen davon erzählt. Eine hat zwar bemerkt, dass Rosalinde etwas bedrückt, aber sie konnte ihre Freundin nicht darüber informieren.

Selma, 43 Jahre, Klientin im BEW

Selma erfuhr im Zuge einer Voruntersuchung bei ihrem Gynäkologen während ihrer zweiten Schwangerschaft von ihrer HIV-Infektion. Frauen können sich während ihrer Schwangerschaft routinemäßig auf HIV testen lassen. Da Selma von dem positiven Ergebnis überrascht war, testete der Gynäkologe sie ein zweites Mal. Dieses Ergebnis bestätigte das erste und gab Selma somit Gewissheit über die Diagnose. In dieser Zeit fühlte sich Selma stark überfordert, allein gelassen und nicht gut aufgeklärt – sie hatte Angst zu sterben. Aufgrund dieser starken Angst und Verunsicherung entschied sie sich für eine Abtreibung. Außerdem hatte sie viele Sorgen bezüglich ihrer HIV-Infektion und traute sich kaum ihr erstes Kind (damals drei Jahre alt) zu berühren, da sie Angst hatte, es ebenfalls anzustecken.

„Ich möchte meine Familie damit nicht belasten – vielleicht verletze ich sie, vielleicht verliere ich sie. Davor habe ich Angst!“

Ihr Gynäkologe vermittelte sie an das Beratungszentrum der AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e.V., wo sie sich informieren konnte und mit dem Schock aufgrund ihrer Diagnose aufgefangen wurde. Nach der ersten Aufklärung im Beratungszentrum wechselte Selma in das BEW und wird seitdem dort betreut.

Sie sagt, die Beratung und Begleitung durch die Aidshilfe sei ihr in dieser Zeit eine große Stütze gewesen, da sie sich von den Ärzt*innen schlecht behandelt gefühlt habe und aufgrund ihrer HIV-Infektion aus einer Praxis geworfen worden sei.

Die Betreuung durch das BEW half ihr wieder zu mehr Selbstbewusstsein und einem aufgeklärten Umgang mit der Diagnose. Mittlerweile war sie ein weiteres Mal schwanger geworden und konnte die Schwangerschaft mit deutlich weniger Ängsten erleben.

Aus Sorge vor weiteren negativen Erfahrungen und Ablehnung hält Selma ihre HIV-Diagnose in ihrem Umfeld geheim. Sie spricht in ihrem Freundeskreis oder in ihrer Familie nicht offen darüber, auch ihre beiden Kinder wissen nichts davon. Lediglich mit ihrem Partner, der ebenfalls HIV-positiv ist, und den Sozialpädagog*innen des BEW spricht sie offen darüber.

Vor ihrer Diagnose wusste die Klientin nicht viel über HIV. Sie dachte, sie würde sich nicht anstecken. Erst durch die Beratung und Betreuung der Aidshilfe verstand sie, was die chronische Krankheit für ihr Leben bedeutet. Selma rät anderen Frauen, sich aufklären und testen zu lassen, um eine Zufallsdiagnose, wie sie bei ihr im Zuge einer Schwangerschaftsuntersuchung gestellt wurde, zu vermeiden.

Lisa Brenneis

Anzeige

WIR SIND IHRE
HIV-AKTIVE APOTHEKE
IN NÜRNBERG

DAHKA
NÜRNBERG PRIDE

Wir stehen für eine
- **qualifizierte Beratung,**
- **diskrete Betreuung** und einen
- **schnellen Lieferdienst.**

PrEP-Anlaufstelle

OFFEN FÜR ALLE **FRAGEN RUND UM HIV UND AIDS**

www.mg-apo.de

LYRA APOTHEKE NÜRNBERG

Brückenstraße 22 | 90419 Nürnberg
0911 37 67 68 - 0

Interview mit Sarah

Sarah, vielen Dank, dass du dir Zeit nimmst mit uns über dieses sehr persönliche Thema zu sprechen und uns einen Einblick in dein Leben als Frau mit HIV gibst.

Du hast mit 16 Jahren im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge 1998 von deiner HIV-Infektion erfahren, wie ging es dir nach der Diagnose?



Das war für mich erst einmal eine totale Überforderung. Wenn man schwanger ist, möchte man sich eigentlich mit der neuen Lebenssituation auseinandersetzen, sich auf die Geburt vorbereiten und sich Gedanken über das Leben mit einem Kind machen. Ich musste mich zusätzlich noch mit meiner HIV-Infektion auseinandersetzen. Dazu kam, dass mein damaliger Freund zu diesem Zeitpunkt in Untersuchungshaft saß, weil er mich und andere Frauen vorsätzlich mit HIV infiziert hatte. Das war natürlich eine zusätzliche enorme Belastung.

Die Verarbeitung meiner Diagnose ist für mich bis heute ein andauernder Prozess. HIV-positiv zu sein bedeutete damals etwas völlig anderes als heute. Medizinisch hat sich viel verändert, aber auch meine eigene Sicht auf die Infektion und mein Leben damit hat sich über die Jahre verändert. Und wahrscheinlich wird HIV auch in späteren Lebensphasen für mich wieder eine neue Bedeutung bekommen. Vielleicht mit Beginn der Wechseljahre, vielleicht im Alter, wenn andere gesundheitliche Themen dazukommen. Ich kann mir gut vorstellen, dass die Infektion dann noch einmal aus einer ganz anderen Perspektive für mich relevant wird.

Welche Erfahrung hast du bei der Geburt in der Klinik gemacht?

Bei meinem ersten Kind war ich zunächst sogar froh, dass mir gesagt wurde, wie das alles ablaufen würde. Kaiserschnitt, kein Stillen, Fruchtwasser aus Mund, Nase und Rachen des Neugeborenen wird direkt abgesaugt. Das Baby wird untersucht und bekommt eine PEP* Damals war ich einfach erleichtert, dass es einen klaren Plan gab und ich wusste, was auf mich zukommt.

Meine Mutter hat mich in dieser Zeit sehr unterstützt. Das hat mir unglaublich geholfen, gerade weil ich selbst mit der Diagnose und der Schwangerschaft völlig überfordert war. Ihre Unterstützung hat mir damals viel Sicherheit gegeben.

Was war denn deine schlimmste Erfahrung mit dem Medizinsystem im Umgang mit HIV?

Die schlimmste Erfahrung habe ich nach der Geburt meines zweiten Kindes gemacht. Ich hatte damals das Gefühl, dass ich dafür bestraft werde, dass ich HIV habe. Vor allem hatte ich keinerlei Gefühl von Selbstbestimmung bei der Geburt. Es gab keine Wehen, keine natürliche Geburt und kein Stillen. Mein Kind wurde mir direkt nach der Geburt weggenommen, und ich konnte es erst am nächsten Tag wiedersehen. Für mich war das wirklich schlimm. Es ging dabei nicht nur um die medizinischen Maßnahmen an sich, sondern vor allem um das Gefühl, dass mir als Mutter jede Entscheidung aus der Hand genommen wurde und ich keine Möglichkeit hatte, selbst über die Geburt und die ersten Stunden mit meinem Kind zu bestimmen. Diese Erfahrung hat tiefe Wunden hinterlassen – nicht nur in meiner Gebärmutter.

Du bist ja aktuell Single. Wie ist denn deine Erfahrung mit der Partnersuche?

Schwierig. Bisher habe ich ausschließlich Männer mit HIV gedatet. Für mich war immer wichtig, dass mein Partner meine Ängste nachvollziehen kann und Verständnis dafür hat. Die Angst, den Partner anzustecken, war natürlich trotzdem da, auch wenn ich weiß, dass eine Übertragung unter der Nachweisgrenze nicht möglich ist. Dazu kommt die Angst, zurückgewiesen zu werden, und manchmal auch das Gefühl, eine Art „Mangelware“ zu sein. Da die Anzahl HIV-positiver Heteromänner doch recht überschaubar ist, habe ich vor einigen Jahren eine Dating Plattform speziell für Menschen mit HIV ausprobiert. Der Nachteil ist natürlich, dass die Auswahl in der näheren Umgebung ziemlich eingeschränkt ist.

Außerhalb der „positiven Community“ jemanden kennenzulernen, wirft für mich vor allem die Frage auf, wann und wie man es anspricht. Wird die Person vielleicht panisch verschwinden? Oder nimmt das Thema so viel Raum ein, dass alles andere, was zwischen zwei Menschen entsteht, in den Hintergrund rückt? Ich habe manchmal den Eindruck, dass ich mich als heterosexuelle Frau damit etwas schwerer tue als beispielsweise ein schwuler Mann. Schwule setzen sich doch mehr mit dem Thema HIV auseinander.

Tipps zur Einnahme der Medikamente

- ✔ Medikamente gut sichtbar platzieren: Zum Beispiel neben die Zahnpastatube, die Kaffeemaschine oder den Fernseher – am besten an einem Ort, an dem man ohnehin täglich vorbeikommt.
- ✔ Medikamente für mehrere Tage vorbereiten: Eine Pillenbox hilft dabei, den Überblick zu behalten und die Einnahme schnell und unkompliziert zu machen.
- ✔ Eine schöne Pillendose verwenden: Für mich macht es einen Unterschied, wenn die Dose gefällt – meine ist zum Beispiel ganz bunt.
- ✔ Erinnerungen nutzen: Einen Wecker oder eine Erinnerung im Handy stellen oder eine digitale Erinnerungs-App verwenden.
- ✔ Eine persönliche Lösung finden: Für mich ist es tatsächlich leichter, eine große Tablette zusammen mit zwei kleinen zu nehmen, als die große allein. Warum das so ist, weiß ich selbst nicht – aber Hauptsache, es funktioniert.
- ✔ Das Schlucken erleichtern: Ein kleiner Bissen Banane oder ein Löffel Apfelmus kann dabei helfen, Tabletten leichter zu schlucken.

Du arbeitest in der Aidshilfe und bist selber betroffen. Ist das positiv oder eher negativ?

Ein großer Vorteil für mich ist natürlich, dass ich direkt an der Quelle sitze, was Informationen angeht, und dadurch vieles mitbekomme. Außerdem kann ich sehr offen mit meiner HIV-Infektion umgehen. Vieles kann ich dadurch besser nachvollziehen. Manche Dinge möchte ich allerdings lieber gar nicht hören – zum Beispiel Berichte über Diskriminierung im medizinischen System, das belastet mich manchmal sehr. Wenn ich im privaten Umfeld erzähle, wo ich arbeite, kann ich oft ganz gut einschätzen, wie jemand grundsätzlich auf das Thema HIV reagiert. Die Reaktion auf meinen Arbeitgeber und das, was die Person dazu fragt oder sagt, gibt mir schon einen ersten Eindruck davon, ob ich ihr vielleicht von meiner HIV-Infektion erzählen kann – oder ob ich es lieber für mich behalte.

Was wünschst du dir von der Aidshilfe?

Was mir fehlt, sind mehr geschlechtsspezifische Informationen und Angebote. Von der Deutschen Aidshilfe gibt es zwar Broschüren, die sich ausdrücklich an Frauen richten, aber meistens im Zusammenhang mit bestimmten Lebenssituationen oder Themen wie Schwangerschaft, Drogenkonsum, Haft oder Sexarbeit. Für Frauen mit HIV, die sich in keiner dieser Situationen befinden, gibt es aus meiner Sicht deutlich weniger spezifische Informationen. Außerdem wünsche ich mir mehr Zusammenarbeit bspw. mit Organisationen, die sich mit Gewalt gegen Frauen beschäftigen. Ich glaube, dass Homophobie, Queerfeindlichkeit und die „leise Entrechtung" von Frauen die gleichen Ursachen und Verursacher haben. Sich gegenseitig zu unterstützen ist wohl die erfolgreichste Maßnahme um sich zu schützen.

Du bist ja auch Interviewpartnerin bei den Krankenpflegeschulungen. Was ist dir dabei wichtig?

Mir ist wichtig, dass ich die Pflegeschüler*innen zum Nachdenken bringe und vielleicht auch das ein oder andere Vorurteil gegenüber Menschen mit HIV abbauen kann. In der Regel bin ich der erste Mensch mit HIV, den sie persönlich kennenlernen. Dadurch können sie HIV einmal nicht nur aus einem Lehrbuch oder einer medizinischen Perspektive kennenlernen, sondern einen Menschen und seine ganz persönliche Geschichte dahinter.

Ein Thema, das dabei immer wieder aufkommt, ist zum Beispiel die Therapietreue. Es wird oft gefragt, warum jemand seine Medikamente nicht regelmäßig nimmt. Dabei ist es mir wichtig, dass sie verstehen, dass dahinter ganz unterschiedliche Gründe stehen können. Es ist eben nicht automatisch mangelnde Disziplin oder fehlende Einsicht. Manchmal spielen die Lebenssituation, psychische Belastungen, Nebenwirkungen, Vergessen, soziale Probleme oder auch die eigene Einstellung zur Erkrankung eine Rolle. Vielleicht ist genau das die wichtigste Erfahrung, die ich ihnen mitgeben kann: Hinter einer Diagnose steht immer ein Mensch mit seiner eigenen Geschichte, seinen Ängsten, Erfahrungen und Lebensumständen.

Wenn HIV morgen heilbar wäre….

Da ich mich infiziert habe, als ich selbst fast noch ein Kind war, und das Virus mein Leben so stark beeinflusst hat, habe ich mich irgendwann sehr stark damit identifiziert. HIV spielte in meiner Rolle als Mutter, in meinen Partnerschaften und Freundschaften und auch in meinem Arbeitsleben eine Rolle – eigentlich in nahezu allen Bereichen meines Lebens. Durch eine Verhaltenstherapie ist mir bewusst geworden, wie viel mir die Infektion genommen hat. Seit Corona habe ich zunehmend den Eindruck, dass es auch im medizinischen Bereich wieder mehr Ängste und Vorurteile gegenüber Menschen mit HIV gibt.

Ja, ich hätte HIV gerne los. Ich möchte nicht den Rest meines Lebens auf Medikamente angewiesen sein, nur damit ich keine „biologische Waffe auf zwei Beinen" bin. Dieser Gedanke und diese Zuschreibung fühlen sich einfach nicht fair an.

Interview: Beate Lischka

Sarah ist auch im Buddy Projekt der Nürnberger Aidshilfe aktiv.

Das Buddy-Projekt wurde von Menschen mit HIV für Menschen mit HIV entwickelt. Es vermittelt Kontakte zwischen Menschen, die frisch HIV-positiv getestet wurden, und solchen, die schon länger mit der Infektion leben.

Wer Interesse am Buddy Projekt hat, kann Kontakt zur Nürnberger Aidshilfe aufnehmen. (siehe auch S. 17)

** PostExpositionsProphylaxe: Medizinische Notfallbehandlung mit Medikamenten, um eine HIV-Infektion nach einem risikoreichen Kontakt zu verhindern.*

Schwerpunktärztin Andrea Tomesch

Frau Tomesch, Sie sind seit über 30 Jahren Fachärztin für Innere Medizin und HIV-Schwerpunktärztin mit einer Praxis in Nürnberg. Mit welchen besonderen Anliegen kommen Frauen mit HIV zu Ihnen in die Praxis?

A. Tomesch: Die Anliegen sind vielfältig: Partnerschaftsprobleme, Angst vor Bekanntwerden der Infektion, erlebte Stigmatisierung im persönlichen und beruflichen Umfeld, Erschöpfung, Burnout und Depression, Fragen zur ART*, Verhütung, Hormontherapie, Schwangerschaft, vaginaler Entbindung, Stillen u.v.a.m.

Die HIV Therapie ist gut verträglich und nebenwirkungsarm. Stellen Sie bei Ihren Patientinnen mehr oder andere Nebenwirkungen fest als bei Männern mit HIV?

Unter den modernen ART-Regimen sehe ich bei Frauen keine höhere Gesamtrate an Nebenwirkungen, es zeigen sich aber teilweise andere bzw. unterschiedlich häufige Nebenwirkungen im Vergleich zu Männern z.B. stärkere Gewichtszunahme unter Integrasehemmern** wie Bictegravir und Dolutegravir. Hierbei spielen allerdings auch Faktoren wie Schwangerschaft, Wechseljahre und Begleitmedikamente eine Rolle. Frauen haben ohnehin ein höheres Risiko für Osteoporose, besonders nach der Menopause. HIV und bestimmte Medikamente können diesen Effekt verstärken. Der Wirkstoff TDF (Tenofovirdisoproxil) ist beispielsweise mit einem stärkeren Verlust an Knochendichte verbunden.

Wie gut sind Fachärzt*innen mit dem Thema Frauen und HIV vertraut? Sehen Sie Schwierigkeiten bei der medizinischen Versorgung?

In der medizinischen Versorgung von Frauen mit HIV erleben wir durchaus Schwierigkeiten und zwar nicht unbedingt, weil andere Fachärztinnen und Fachärzte prinzipiell Vorbehalte hätten. Das Problem ist eher, dass HIV-spezifisches Wissen und frauenmedizinische Aspekte nicht bei allen Fachrichtungen gleichermaßen vorhanden sind. Dies kann zu Stigmatisierung und unnötigen Vorsichtsmaßnahmen führen. Bei Frauen mit HIV ist eine interdisziplinäre Betreuung und Kommunikation sinnvoll und wünschenswert, beispielsweise zu Themen wie Schwangerschaft, Kinderwunsch, Verhütung, Wechseljahre, Hormontherapie, Osteoporose und Wechselwirkungen von Medikamenten.

Etwa 35 % der HIV Neudiagnosen werden erst gestellt, wenn ein fortgeschrittener Immundefekt vorliegt. Frauen sind von solchen Spätdiagnosen häufiger betroffen. Welche Erfahrungen machen Sie diesbezüglich in Ihrer Praxis und welche Maßnahmen wären Ihrer Meinung nach nötig, um die Zahl der Spätdiagnosen zu reduzieren?

In meiner Praxis spiegelt sich eine größere Häufung von Spätdiagnosen bei Frauen nicht wider, derzeit sind es vermehrt Männer, die nach Erstdiagnose mit stationär behandlungsbedürftigen opportunistischen Infektionen aus der Klinik zu mir kommen. Allerdings ist die Dunkelziffer gerade bei Frauen sicherlich hoch und der Zeitraum bis zur Diagnosestellung oft lange. Dies liegt daran, dass man Frauen häufig nicht als Risikogruppe ansieht



und daher nicht an die Durchführung eines HIV-Testes gedacht wird bzw. auch Hemmungen bestehen, einen solchen anzusprechen. Wichtig erscheint mir, insbesondere strukturelle, finanzielle und psychologische Hürden für die Durchführung von HIV-Tests herabzusetzen. Ziel ist ein barrierefreier, entstigmatisierter und flächendeckender Zugang zu Testangeboten. Testungen auf Hepatitis B und C sind mittlerweile Bestandteil des Gesundheits-Check-Up's; es wäre ein wünschenswerter erster Schritt, dem eine HIV-Testung hinzuzufügen.

Können die Aidshilfen zur Reduktion von Spätdiagnosen beitragen?

Die AIDS-Hilfen leisten hier bereits sehr gute Arbeit im Rahmen von Informationskampagnen und kostenlosen Testaktionen. Vielleicht wären Testtage speziell für Frauen eine zusätzliche Möglichkeit.

Leiden ihrer Erfahrung nach Frauen mit HIV häufig unter psychischen Erkrankungen?

Ja, nach Studienlage leiden Frauen mit HIV häufiger unter psychischen Belastungen, Depressionen und Angstsymptomen als Männer. Eine Kombination verschiedener Faktoren wie finanzielle und soziale Ungleichheit, Erfahrungen mit Gewalt oder Trauma, Belastungen durch Partnerschaft, Familie, Kinder, biologische Unterschiede bei Stressbewältigung, Immun- und Hormonsystemen spielen hierbei eine Rolle.

Ist es schwierig Frauen mit Hilfebedarf an Beratungsstellen zu vermitteln? Was wäre aus ihrer Sicht hilfreich?

Nach meiner Erfahrung sind die Beratungsstellen sehr entgegenkommend und halten ihre Türen für Hilfesuchende stets offen.

Jedoch haben betroffene Frauen aus Angst vor Outing, Diskriminierung, Stigmatisierung und Ausgrenzung oft Schwierigkeiten, die Hilfsangebote anzunehmen. Auch kulturelle und sprachliche Barrieren spielen eine Rolle. Hier könnten Mentorinnen, z.B. auch Ehrenamtliche, die kurzfristig greifbar sind, Kontakt zu den Frauen knüpfen und sie an die Hand nehmen.

Welche Einflüsse haben die HIV-Infektion und/oder die HIV-Therapie auf die Menopause und altersbedingte Veränderungen?

HIV und die ART können die Menopause und bestimmte altersbedingte Veränderungen beeinflussen. So kann die Menopause etwas früher auftreten und manche Frauen haben stärkere Beschwerden wie Hitzewallungen, Nachtschweiß, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, vaginale Trockenheit oder Veränderung der Libido. Mit dem Wegfall des Östrogenschutzes steigt bei allen Frauen das kardiovaskuläre Risiko, bei HIV kommen Faktoren wie die chronische Immunaktivierung und ART-bedingte metabolische Effekte hinzu. Die altersbedingte Verminderung der Knochendichte, die durch TDF-haltige Regime noch verstärkt werden kann, wurde bereits erwähnt.

Gibt es Wechselwirkungen der HIV-Therapie mit hormonellen Verhütungsmitteln? Worauf muss geachtet werden?

Bei den modernen ART-Regimen ist hormonelle Verhütung in den meisten Fällen problemlos. Integrasehemmer wie Dolutegravir, Bictegravir, Cabotegravir und Raltegravir zeigen keine klinisch relevanten Interaktionen mit hormonellen Verhütungsmitteln. Unter älteren z.B. Efavirenz-basierten Regimen können Hormonspiegel gesenkt werden. Wechselwirkungen sollten im Einzelfall überprüft und die Medikation ggf. angepasst werden.

Welche Erfahrungen machen Sie mit Frauen mit Migrationshintergrund in Bezug auf Sprachbarrieren, Compliance, Angst vor Stigmatisierung, häusliche Gewalt etc.?***

Bei Frauen mit Migrationshintergrund zeigt sich eine besondere Kombination von Belastungen je nach Aufenthaltsstatus, Sprachkenntnissen, sozialer Lage, Familienstruktur, Flucht- und Gewalterfahrungen. Aufgrund von Sprachbarrieren kann es schwierig sein, die Bedeutung einer konsequenten lückenlosen Einnahme der Medikation zu erkennen und Arzttermine einzuhalten. Zur Verbesserung der Verständigung und Adhärenz wäre es in diesen Fällen hilfreich, Vertrauenspersonen mit ins Boot zu nehmen. Aus Angst vor Ausgrenzung und Stigmatisierung bei Bekanntwerden der Diagnose, gerade auch innerhalb der Community, gelingt dies jedoch nur selten und die Frauen sind dann ganz auf sich allein gestellt. Misstrauen, Schuldzuweisungen, Kontrolle und Drohungen innerhalb der Partnerschaft verbunden mit häuslicher Gewalt können die Situation weiter verschärfen.

Anzeige



Vertrauen verpflichtet

Ihre HIV Fachapotheke

Wir sind Ihre qualifizierte Apotheke in Fürth rund um HIV und Aids.

- Fachapotheke in Fürth mit Spezialisierung auf HIV, Krebs, Hämophilie und andere Indikationen
- Vertrauliche Fachberatung für Medikation und Nebenwirkungen
- E-Rezepte online und mobil einlösen, bestellen und deutschlandweit liefern lassen.

Wir sind jederzeit Ihr zuverlässiger Ansprechpartner in Fürth für alle Fragen rund um HIV und AIDS.

Mitglied in der Deutschen Arbeitsgemeinschaft HIV- und Hepatitis-kompetenter Apotheken e.V.

DAHKA

Im Gespräch / FLINTA*-Testabend

Gibt es in diesem Zusammenhang ein Thema, das hier noch nicht genannt ist, aber Ihnen besonders am Herzen liegt?

Um der gesellschaftlichen Stigmatisierung entgegenzuwirken, ist es vor allem auch wichtig, Hürden, Informationsdefizite und unbegründete Ängste innerhalb des Gesundheitssystems zu identifizieren und abzubauen. Eine bessere Kommunikation und Vernetzung der behandelnden Fachdisziplinen könnte den Frauen mehr Rückhalt geben.

Und zu guter Letzt: Haben Sie Wünsche an die Aidshilfe?

Die AIDS-Hilfe Nürnberg leistet vorbildliche, engagierte und hochmotivierte Arbeit. Sie lebt vor, was für uns als Behandelnde und als Gesellschaft wichtig ist: Menschen, die unserer Unterstützung bedürfen, mit Hilfsbereitschaft, Empathie und offenem Herzen zu begegnen. Hierzu bleibt mir die bewegende Rede von Frau Prof. Süssmuth bei der zurückliegenden Welt-AIDS-Konferenz in Erinnerung, vor allem ihre Worte „wir dürfen unsere Menschlichkeit nicht verlieren".

Interview: Beate Lischka

** ART: Die antiretrovirale Therapie, kurz ART, ist das medikamentöse Behandlungskonzept einer HIV-Infektion, bestehend aus einer Kombination verschiedener antiretroviraler Wirkstoffe; zur Geschichte der Therapie siehe Seite 5*

***Integrasehemmer: eine der verschiedenen Wirkstoffklassen in der HIV-Therapie*

****Compliance : Compliance (Therapieadhärenz) bei HIV beschreibt die verlässliche, dauerhafte Kooperation des Patienten bei der lebenslangen Einnahme antiretroviraler Medikamente und der Wahrnehmung medizinischer Kontrolltermine*

FLINTA*-Testabend

Seit März 2023 hat die AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e.V. einen Testabend explizit für FLINTA*-Personen im Angebot. An drei Terminen im Jahr werden Frauen, Lesben, inter-, nichtbinäre-, trans- und agender-Personen von einem (zumeist) FLINTA*-Only-Team beraten und getestet. Die starke Frequentierung dieser kostenfreien Testabende zeigt, dass wir mit diesem Angebot eine wichtige Versorgungslücke in Nürnberg bzw. Nordbayern schließen.

Auch andere Städte wie Augsburg, Frankfurt, Berlin oder Karlsruhe haben diesen Bedarf erkannt und bieten spezielle Testabende für FLINTA*-Personen an, bilden jedoch eher die Ausnahme als die Regel. FLINTA*-Personen erleben besonders häufig, dass ihre Fragen und Sorgen in Bezug auf ihre sexuelle Gesundheit im regulären Gesundheitssystem, bpsw. in ärztlichen Praxen oder auch bei anderen Anlaufstellen nicht ernst genommen werden und sie werden hinsichtlich ihrer sexuellen Aktivität stärker stigmatisiert als cis*-Männer. Das ist ein klassisches Kernproblem des sogenannten Gender Health Gap und kann zu einer späteren Diagnose bei sexuell übertragbaren Infektionen führen.

Der sexpositive Ansatz der AIDS-Hilfe möchte Sexualität nicht nur im Kontext von Vermeidung (etwa von Schwangerschaften oder STI) und biologischen Faktoren thematisieren, wie es oftmals in schulischer Sexualaufklärung der Fall ist oder war. Vielmehr geht es darum, dass Menschen in ihrer selbstbestimmten Sexualität bestärkt werden und sich eigenverantwortlich um ihre sexuelle Gesundheit kümmern können. In der Beratungspraxis – nicht nur der FLINTA*-Testabende – werden Personen nicht für die Anzahl ihrer Sexualpartner*innen, Sexualität außerhalb von Partner*innenschaften, sexuelle Praktiken, Verhütungspannen oder ihren Wissensstand beschämt oder belehrt. Ihnen wird stattdessen ein Raum angeboten, in dem sie sich sowohl informieren als auch über ihre Sexualität austauschen können und in dem ihre Lust als zentraler Aspekt sexueller Gesundheit begriffen wird.

Die Klient*innen kommen mit ganz unterschiedlichem Beratungsinteresse: Es werden häufig heterosexuelle cis-Frauen getestet, die am Anfang einer neuen Beziehung stehen und nun auf Kondome verzichten wollen. Genauso lassen sich Personen in polyamoren oder anderweitig nicht-monogamen Beziehungskonzepten testen, um ihren Partner*innen möglichst hohe Sicherheit in Bezug auf ihre sexuelle Gesundheit bieten zu können. Manche Menschen kommen mehrmals im Jahr, haben für sich eine gewisse Testroutine etabliert und keine brennenden Fragen, in diesen Fällen geht die Testberatung etwas schneller. Andere Besucher*innen wiederum lassen sich zum ersten Mal auf HIV/STIs testen und haben dementsprechend einen höheren Beratungs- und Aufklärungsbedarf hinsichtlich Risikofaktoren, Übertragungswegen und Symptomatik. In den Gesprächen achten die Beratenden auf sensible Sprache und fragen gleichzeitig für die Testung relevante Aspekte ab: welche Schleimhäute hatten Kontakt, welche Abstriche machen Sinn? Dadurch sollen sich auch trans- und nichtbinäre Personen in unseren Beratungen gut aufgehoben und wohl fühlen. Natürlich haben diesen Anspruch auch die Kolleg*innen, die das ganze Jahr über in der Testberatung arbeiten. Durch das spezielle kostenfreie Angebot für FLINTA*-Personen können wir nun zusätzlich viele Menschen erreichen und zu deren sexueller Gesundheit beitragen.

Julia Jenkner

** Cis oder cisgeschlechtlich bedeutet, dass die Geschlechtsidentität einer Person mit dem ihr bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt.*

Anzeige

NÜRNBERG

Pflegeberatung und -koordination in Nürnberg

- neutral
- individuell
- umfassend
- kostenfrei

Hans-Sachs-Platz 2
90403 Nürnberg
Tel. 0911 / 23187 878
pflegestuetzpunkt.nuernberg.de

Pflegestützpunkt Nürnberg
Pflegeberatung und -koordination

Anzeige

PILLE? SPRITZE?

SPRICH ÜBER HIV-THERAPIEOPTIONEN



ViiV Healthcare

Entscheide gemeinsam mit deinem/r Ärzt*in, was am besten zu dir passt.

Erweitere dein Wissen hier: **www.livlife.de**

NP-DE-HVU-JRNA-260001

Die PrEP bei Menschen mit Vagina

Die HIV-Prä-Expositions-Prophylaxe, kurz PrEP, ist eine sehr wirksame Möglichkeit, sich vor einer HIV-Infektion zu schützen. Sie kann insbesondere für Frauen und Menschen mit Vagina (auch Neovagina) sinnvoll sein, die beim Sex einem erhöhten HIV-Infektionsrisiko ausgesetzt sind. In Deutschland ist die PrEP seit dem 1. September 2019 für gesetzlich Versicherte mit einem erhöhten HIV-Infektionsrisiko eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Dazu gehören die ärztliche Beratung, die notwendigen Untersuchungen und die Medikamente.

Was ist PrEP?

„Prä-Expositions-Prophylaxe" – bedeutet Vorbeugung vor einem HIV-Risikokontakt. Hierfür nehmen HIV-negative Menschen ein HIV-Medikament ein, bevor es zu einem möglichen Kontakt mit HIV kommt. Wenn ausreichend Wirkstoff im Körper vorhanden ist, kann eine HIV-Infektion verhindert werden.

Wie gut schützt die PrEP?

Bei korrekter Einnahme schützt die PrEP sehr zuverlässig vor HIV. Entscheidend ist, dass nicht nur zum Zeitpunkt eines möglichen HIV-Kontakts sondern vor allem auch danach genügend Wirkstoff im Körper vorhanden ist. Lange Zeit wurde für Menschen mit Vagina nur die tägliche Einnahme der PrEP empfohlen. Mittlerweile empfiehlt die Deutsche Aidshilfe auch für Menschen mit Vagina die anlassbezogene Einnahme nach folgendem Einnahmeschema – auch Dx7 genannt, im folgenden erklärt:

- PrEP-Start: 24-2 Stunden vor dem HIV Risiko 2 Tabletten (Doppeldosis)
- PrEP-Schutzphase: für Tage mit HIV Risiko jeweils eine Tablette täglich alle 24 Stunden (x)
- PrEP-Schutzabsicherung: 7 Tage ohne HIV Risiko jeweils eine Tablette täglich.

Gibt es in dieser Phase nochmal ein HIV Risiko, fangen die 7 Tage von vorne an. Die individuelle Einnahme sollte immer mit den behandelnden Ärzt*innen besprochen werden. Die PrEP schützt ausschließlich vor HIV, sie schützt nicht vor anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) wie Chlamydien, Gonorrhö oder Syphilis. Auch eine Schwangerschaft wird durch die PrEP nicht verhindert.

Welche Nebenwirkungen kann es geben?

Die meisten Menschen vertragen die PrEP gut. Trotzdem können vor allem zu Beginn vorübergehend Beschwerden wie Übelkeit, Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Magen-Darm-Beschwerden auftreten. Diese Beschwerden verschwinden häufig nach einiger Zeit wieder. Bei anhaltenden oder stärkeren Beschwerden sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Regelmäßige Untersuchungen sind wichtig

Wer PrEP einnimmt, sollte regelmäßig ärztlich betreut werden. Dazu gehören insbesondere:

- HIV-Tests
- Untersuchungen auf sexuell übertragbare Infektionen
- die Kontrolle der Nierenfunktion.

Diese Untersuchungen sind wichtig, um die sichere Anwendung der PrEP zu gewährleisten. Gleichzeitig können andere sexuell übertragbare Infektionen früh erkannt und behandelt werden. Zu Beginn der PrEP muss ein ausreichender Hepatitis B-Impfschutz gewährleistet sein, da das PrEP-Medikament auch gegen Hepatitis B wirksam ist und nach dem Absetzen eine inzwischen erworbene Hepatitis B wieder aufflammen könnte.

Wer kann von PrEP profitieren?

PrEP kann für Menschen mit Vagina sinnvoll sein, wenn ein erhöhtes individuelles HIV-Infektionsrisiko besteht. Das kann beispielsweise der Fall sein

- wenn ein*e Sexualpartner*in HIV hat und keine wirksame HIV-Therapie vorliegt
- wenn häufig wechselnde sexuelle Kontakte bestehen und Sex ohne Kondom stattfindet
- bei intravenösem Drogenkonsum ohne sicheren Zugang zu sterilem Spritzbesteck, beispielsweise in Haft
- bei Sexarbeit oder
- in anderen Situationen, in denen ein erhöhtes individuelles HIV-Infektionsrisiko besteht.

Ob eine PrEP sinnvoll ist, wird gemeinsam mit den Ärztin*innen anhand der persönlichen Situation besprochen.

Vorteile der PrEP

Die PrEP ist eine hochwirksame und selbstbestimmt anwendbare Methode zum Schutz vor HIV. Sie bietet unter anderem folgende Vorteile:

- der eigene HIV-Schutz hängt nicht davon ab, ob die Partner*innen ein Kondom verwenden
- sie kann besonders für Menschen wichtig sein, die aufnehmenden Vaginalsex / Fronthole / Analsex haben
- sie ermöglicht einen eigenen, von der jeweiligen sexuellen Situation unabhängigen Schutz vor HIV
- sie kann auch in Situationen sinnvoll sein, in denen es schwerfällt, konsequent andere Schutzmaßnahmen anzuwenden.

Wo kann man die PrEP bekommen?

Die PrEP für gesetzlich Versicherte wird nur von dafür qualifizierten Ärzt*innen verschrieben. In Nürnberg und Fürth gibt es folgende Anlaufstellen:

- Angelina Kloz, Leskowstr. 16, 90475 Nürnberg
  Tel.: 0911- 477 709 968, www.hausarzt-fischbach.de
- Praxis Dr. Weiß/ Krieger, Pickertstr. 2, 90762 Fürth
  Tel.: 0911- 977 36 88, www.praxis-fuerth.de
- Praxis Dr. Schacher/ Dr. Grensemann
  Äußere Sulzbacher Str. 133, 90491 Nürnberg
  Tel.: 0911-59 38 21, www.dr-schacher.de

Weiterführende Informationen gibt's auf der Seite der Deutschen Aidshilfe unter:

https://www.aidshilfe.de/system/files/document/PrEP-Brosch%C3%BCre%20Internet.pdf

Anlauf- und Beratungsstellen

Angebote der Aidshilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e.V.

• **Frauenspezifische Beratung**
Hauptamtliche Ansprechpartnerin:
Beate Lischka, 0911-2309035
beate.lischka@aidshilfe-nuernberg.de

• **Die Frauengruppe „Frauenpower“**
Treffen in unregelmäßigen Abständen außerhalb der Aidshilfe zur Freizeitgestaltung.
Kontakt über Beate Lischka (s.o.)

• **Das Buddy-Projekt: Peer-Beratung**
Vermittlung eines weiblichen Buddys
Kontakt über Beate Lischka (s.o.)

• **Kostenloser FLINTA*-Testabend**
aktuell 3x jährlich. Termine siehe:
www.aidshilfe-nuernberg.de/de/veranstaltungen

• **Betreutes Einzelwohnen** (BEW)
Ambulante Leistung der Eingliederungshilfe in Form von Assistenz zum Wohnen in der eigenen Wohnung für psychisch kranke und/oder suchtkranke Menschen.
www.aidshilfe-nuernberg.de/de/betreutes-einzelwohnen

Angebote für Seminare/ Workshops/ Treffen

• **Angebote der Deutschen Aidshilfe**
Seminare zu frauenspezifischen Themen
Bundesweite Treffen von Frauen mit HIV
https://seminar.aidshilfe.de/de/?Kategorie=Frauen

• **SHE**
Peer-Workshops für Frauen: Frauen mit HIV vermitteln anderen Frauen mit HIV ihr Wissen und bieten Unterstützung an.
www.stiftung-gssg.org/themen-projekte/she/

Nützliche Links für weitere Informationen

• **Das Netzwerk Frauen und Aids**
ist ein bundesweiter Zusammenschluss von Frauen mit und ohne HIV. Das Netzwerk bündelt und verbreitet Informationen, entwickelt Konzepte und Projekte und bietet eine Plattform für den Erfahrungsaustausch zu Frauen und HIV/ Aids
www.stiftung-gssg.org/themen-projekte/netzwerk-frauen-und-aids/

• **Positiv schwanger**
ist ein Film mit Interviews zum Thema Schwangerschaft mit HIV
https://mit-hiv-leben.de/kinderwunsch-und-schwangerschaft#intro_video

• **Buddy Projekt der Deutschen Aidshilfe**
vermittelt bundesweit ehrenamtliche Begleiter*innen an Menschen, die eine frische HIV-Diagnose erhalten haben.
https://buddy.hiv/de

• **Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG)**
befördert Austausch, bündelt Ressourcen, entwickelt Qualitätsstandards und baut Vernetzungsstrukturen auf. Sie vertritt das Thema Frauen im Kontext von HIV und Aids in der Öffentlichkeit sowie innerhalb des Verbands der Deutschen Aidshilfe.
www.frauenundhiv.info/de

• **XXelle**
sind HIV-positive Aktivist*innen aus NRW, die offen und nicht offen mit ihrer HIV-Diagnose leben und sich aktiv für bessere Lebensbedingungen von Frauen mit HIV einsetzen.
https://nrw.aidshilfe.de/themen/frauen/xxelle-plus

• **Positive Frauen Schweiz**
ist eine Selbsthilfeinitiative von Frauen, die in der Schweiz mit HIV leben. Auf der Homepage finden sich interessante Links und Infoblätter
https://positive-frauen-schweiz.ch/



Unsere CSD-Saison 2026

Fürth zeigt Haltung, Nürnberg liebt und Erlangen ist laut, stark und queer

Drei Städte, drei CSDs und eine gemeinsame Botschaft: Queere Sichtbarkeit, Solidarität und politische Haltung sind gerade jetzt wichtiger denn je. Auch 2026 waren wir wieder bei den Prides in Fürth, Nürnberg und Erlangen dabei – auf der Straße, mit unseren Infoständen und vor allem im Austausch mit vielen Menschen.





FÜRTH ZEIGT HALTUNG!

Bei angenehmen Sommertemperaturen versammelten sich am ersten Juli-Samstag rund 1.000 Menschen zum CSD in der Kleeblattstadt. Unter dem Motto „FÜRTH ZEIGT HALTUNG!“ gingen die queere Community und zahlreiche Allies aus Fürth und der Region gemeinsam auf die Straße. Auch wir waren mit einer Gruppe bei der Demonstration dabei und setzten gemeinsam mit den vielen Teilnehmer*innen ein Zeichen für Gleichberechtigung, Vielfalt und ein buntes Franken.

NÜRNBERG LIEBT

Nur wenige Wochen später folgte der große CSD NÜRNBERG PRIDE am 8. August. Was für ein Tag! Mehr als 20.000 Menschen nahmen an der Demonstration teil. Unter dem Motto „NÜRNBERG LIEBT“ zog die Demo durch die Nürnberger Innenstadt. Nach dem schrecklichen Anschlag beim CSD in Berlin mit dem inoffiziellen Zusatz „JETZT ERST RECHT!“. Es war ein deutliches Zeichen dafür, dass Einschüchterung und Gewalt die queere Community nicht zum Schweigen bringen werden. Mit unserem Truck waren wir dabei in bester Gesellschaft z.B. mit den Schlampenlichtern, dem dyke*march Nürnberg, dem amtierenden Zipfelkönig Stefan und vielen weiteren Menschen aus der queeren Community und ihren Verbündeten. Politisch lag uns in diesem Jahr besonders Artikel 3 des Grundgesetzes am Herzen. Unsere Forderung ist klar: Sexuelle Identität muss ins Grundgesetz. Schutz für alle – und zwar jetzt!

Doch CSD bedeutet für uns nicht nur Demonstration und politische Forderungen. Es geht auch um Sichtbarkeit: um die Sichtbarkeit queerer Menschen, um die Sichtbarkeit von Menschen mit HIV und um den weiterhin notwendigen Schutz durch gute medizinische Versorgung und Therapie. Auch beim großen CSD-Finale am Kornmarkt waren wir zwei Tage mit unserem Stand vor Ort. Mit Informationsmaterial, aufregenden Stickern, lustigen Buttons, Kondomen und unserem beliebten Glücksrad kamen wir mit zahlreichen Menschen über Queerness, HIV und sexuell übertragbare Infektionen ins Gespräch. Und zur Belohnung gab´s Süßkram ohne Ende. Und natürlich wurde nicht nur gearbeitet. Wir konnten auch das großartige Programm auf der Bühne genießen und den fantastischen Stimmen von Ikenna, Wandy Kay und France Delon lauschen. Die drei bildeten ein phänomenales Trio. Ihr letzter Song am Samstag „We Are Family“ war dabei mehr als nur ein Bühnenabschluss – er passte perfekt zu dem Gefühl, das auf dem gesamten Kornmarkt zu spüren war: Gemeinschaft, Zusammenhalt und queere Familie. Herzlichen Dank an alle Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen für ihren tatkräftigen Einsatz an den beiden Festtagen – auch wir schaffen das nur zusammen!!

LAUT.STARK.QUEER

Den Abschluss unserer diesjährigen Pride-Saison bildete der CSD Erlangen am 19. September. Das Motto des diesjährigen CSD Erlangen war: „LAUT.STARK.QUEER“. Genau dafür wollten auch wir gemeinsam mit vielen anderen ein Zeichen setzen: für Sichtbarkeit, für Solidarität und für eine Gesellschaft ohne Diskriminierung. Queere Menschen waren lange gezwungen, leise zu sein. Heute sind wir laut, weil unsere Stimmen zählen. Am



19. September gingen wir deshalb gemeinsam auf die Straße – für gleiche Rechte, für Selbstbestimmung und für eine Zukunft, in der alle Menschen frei leben können. Gemeinsam mit den „Color Boys of 59" waren wir bei der Demonstration dabei und zogen mit ca. 4.000 Menschen durch Erlangen. Anschließend waren wir mit unserem Infostand auf dem Schlossplatz vertreten. Natürlich durfte auch dort unser Glücksrad nicht fehlen.

CSD-Pause – aber kein Rückzug

Mit dem CSD in Erlangen endet für uns die Pride-Saison 2026. Jetzt geht es in die CSD-Pause, bis es im nächsten Jahr wieder heißt: HAPPY PRIDE! Doch auch wenn die großen Demonstrationen vorerst vorbei sind, bleiben die Themen präsent. Gerade in Zeiten von massiven Angriffen auf queeres Leben, Kürzungen im queeren Bildungsbereich und einem fortschreitenden Sozialkahlschlag, der auch queere Einrichtungen betrifft, ist es wichtig, sichtbar zu bleiben und Solidarität zu zeigen. Wir gehen nicht nur auf die Straße, um queere Lebensfreude zu feiern. Wir gehen auch auf die Straße, um unseren politischen Forderungen Ausdruck zu verleihen. Für Gleichberechtigung. Für Schutz. Für gute medizinische Versorgung. Für sexuelle Selbstbestimmung. Und für eine Gesellschaft, in der queeres Leben selbstverständlich und sicher möglich ist.

Zeigt Haltung. Zeigt Solidarität. Seid sichtbar.

Und ganz besonders gilt das auch für unsere Allies – für alle Menschen, die Teil der queeren Community sind oder sie unterstützen. Schließt euch an und unterstützt die Forderungen der queeren Community!

Denn eines hat auch die Pride-Saison 2026 wieder gezeigt: Wir sind viele. Wir sind sichtbar. Und wir bleiben laut!

Ein CSD ist nur durch das Engagement vieler Menschen möglich. Deshalb sagen wir Danke: An die CSD-Vereine für ihre unermüdliche Arbeit, an alle ehrenamtlichen Helfer*innen und an alle, die mit ihrer Zeit und ihrem Einsatz dafür sorgen, dass queere Sichtbarkeit auf der Straße und darüber hinaus möglich ist.



Anzeige

Es war ein (be)rauschendes Fest – 10 Jahre Queer Café International (QCI)

Rückblick: Am 29. September 2016 fand in den Räumen des Queeren Zentrums Nürnberg – Fliederlich e.V. zum ersten Mal ein Café für „LGBTIQ*-Geflüchtete, Migrant*innen und Einheimische“ statt. Gemeinsam mit der AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e.V. und mit Unterstützung vieler Ehrenamtlicher wurden jeden Donnerstag Kaffee und Tee gekocht, Kuchen gekauft und Beratung und Gespräche angeboten. Über die Jahre wurde das Beratungsangebot ausgeweitet und professionalisiert. Am Anfang kamen 10-15 Geflüchtete ins Café, heute sind es 50-60. Viele kommen seit Jahren um Freund*innen zu treffen, andere nur ein paarmal, bis sie ihren Beratungsbedarf gedeckt haben.

Das Café wurde bereits 2018 von der Deutschen Aidshilfe e.V. mit dem Hans-Peter-Hausschild-Preis für strukturelle Prävention ausgezeichnet und als Best Practice Beispiel vom Bayerischen Staatsministerium gelobt.

Nun haben wir uns selbst gefeiert: Am Samstag, den 3. Oktober kamen fast 100 Ehemalige und aktuelle Gäste, Ehren- und Hauptamtliche zusammen, erinnerten sich, freuten sich über ein Wiedersehen nach vielen Jahren und berichteten von ihren unterschiedlichen Erfahrungen und Lebenswegen. Bei leckeren Häppchen vom Restaurant Estragon und ausnahmsweise auch alkoholischen Getränken an der Fliederlich-Theke kam schon bald gute Stimmung auf, die im Laufe des Abends durch den Einsatz von DJ Sami in eine ausgelassene Party mündete.

Fazit: Das Café bleibt zusammen mit der Rechts- und Sozialberatung von Fliederlich ein unverzichtbarer Bestandteil der Infrastruktur für Queere Geflüchtete in Bayern.

Viele Gäste würden sich monatlich eine solche Party wünschen, was den eklatanten Mangel an entsprechenden Tanzmöglichkeiten in Nürnberg verdeutlicht, den wir als AIDS-Hilfe leider nicht beheben können.



Klaus Herkommer (Gründungsmitglied AHNEF und Partner von Martin) Ulrich Breuling und Michael Glas, Geschäftsführer von Fliederlich e.V., der jetzt in den Ruhestand geht

Das jetzige QCI-Team: Christina, Gernot, Martin, (nicht im Bild: Helmut und Ahmed) Michael Glas, Geschäftsführer von Fliederlich e.V. Sozialberatung für Geflüchtete: Valeria, (nicht im Bild: Vicky)





Tobias Wöhner (re), designierter Geschäftsführer von Fliederlich e.V., der lange Jahre die rechtliche Zugangsberatung für Geflüchtete betreut hat mit seinem Mann Kevin



„Mama“ Inge (Breuling), Ehrenamtliche der ersten Stunde, Uli Breuling (li), Martin (re)

Anzeige



DEEP TALK Prideedition: Sexualität, HIV und Coming Out im Gespräch

Am 30. Juli 2026 fand unser diesjähriger DEEP TALK-Abschluss statt. Gut besucht und rundum gelungen: Zur Prideedition hatten wir Hans Berlin – HIV-Aktivist und Pornodarsteller – zu Gast.

Zu Beginn gedachten wir in einer Schweigeminute der Opfer des Anschlags beim CSD in Berlin.

Im Gespräch mit unserer Moderatorin Julia Jenkner ging es zunächst um Sexualität und HIV und darum, welche Rolle Wissen, Offenheit und ein selbstbestimmter Umgang mit der eigenen Sexualität spielen. Ein weiterer Schwerpunkt war das Coming Out und die persönlichen Erfahrungen, die damit verbunden sein können.

Wir sprachen außerdem über mentale Gesundheit und darüber, welche Herausforderungen das Älterwerden in der queeren Community mit sich bringen kann. Hans Berlin gab dabei persönliche Einblicke in seinen Lebensweg und seine Erfahrungen als Pornodarsteller und HIV-Aktivist. Gerade diese persönlichen Perspektiven machten den Abend zu einem offenen und vielfältigen Austausch.

Wie immer konnten wir uns auch bei dieser Veranstaltung auf unser tatkräftiges Ehrenamtsteam aus der Öffentlichkeitsarbeit verlassen. Dieses Mal wurden wir zusätzlich von unseren Sexpert*innen am Infostand unterstützt. Dort hatten wir reichlich Informationsmaterial dabei sowie den neuen Ratgeber „Es ist Dein Leben!“ für Menschen mit HIV, einen viersprachigen Comic der Gilead Sciences GmbH, die den Abend auch finanziell unterstützt hat. Vielen Dank dafür!

Ein ebenso großes Dankeschön geht an alle Gäste, die trotz zahlreicher Konkurrenzveranstaltungen während der Prideweeks den Weg in den Softspot gefunden und den Abend gemeinsam mit uns zu etwas Besonderem gemacht haben. Und natürlich bedanken wir uns wieder herzlich beim Softspot für die Räumlichkeiten und die tatkräftige Unterstützung – sowohl hinter der Bar als auch bei der Technik.

So darf ein DEEP TALK-Abschluss gerne sein: spannende Gespräche, persönliche Einblicke, wichtige Themen, engagierte Menschen und eine wunderbare Atmosphäre. Wir freuen uns schon auf die nächsten DEEP TALKS!

Anzeige



Beratungszentrum

Wir bieten eine qualifizierte Fachberatung rund um die Themen HIV, Aids und andere sexuell übertragbare Infektionen – persönlich, telefonisch oder per E-Mail. Für Menschen mit einem HIV-positiven Testergebnis bieten wir kurzfristig psychosoziale Gespräche und Unterstützung an.

- Wir bieten Tests auf HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen an und halten alle verfügbaren Testmethoden (Schnelltests, Labortests, Selbsttests und Einsendetests) bereit.
- Wir bieten Beratung bei sexualisiertem Substanzkonsum von schwulen und bisexuellen Männern (Chemsex).
- Wir bieten Prävention für Jugendliche an Schulen und in Freizeiteinrichtungen an.
- Wir führen Bildungsveranstaltungen zu psychosozialen Aspekten bei HIV und Aids durch.
- Wir klären auf und informieren umfassend über HIV/Aids und sexuell übertragbare Infektionen in der queeren Szene.
- Für Menschen mit HIV bieten wir Gesprächsgruppen und Freizeitaktivitäten an.
- Wir unterstützen Menschen, die wegen ihrer HIV-Infektion Diskriminierung erfahren.

Onlineberatung: www.aidshilfe-beratung.de
Anonyme Telefonberatung: 0911-19411
Fachbereichsleitung: Manfred Schmidt

Betreutes Einzelwohnen

Wir betreuen und begleiten Menschen individuell durch Besuche im eigenen Wohnraum (Nürnberg, Fürth und Erlangen).

Wir sind da für

- Menschen mit psychischen Problemen oder Beeinträchtigungen
- Menschen mit Suchtproblemen
- Menschen, die von HIV betroffen oder bedroht sind

Wir bieten eine intensive, sozialpädagogische Begleitung u. a. mit den Zielen

- Erhalt des eigenen Wohnraums
- Stabilisierung der Gesundheit und der Selbstständigkeit
- Schaffung neuer Lebensperspektiven

Die genauen Zugangsvoraussetzungen werden in einem unverbindlichen Gespräch erläutert und abgeklärt. Unsere Berater*innen akzeptieren bei ihrer Arbeit die diversen Lebenswelten. Sie gestalten den Betreuungsprozess partnerschaftlich und ressourcenorientiert und besitzen ein hohes Einfühlungsvermögen in die Situation betroffener Menschen.

Fachbereichsleitung: Sara Herzberg

Wir sind für euch da!


Sara Herzberg
(sie/ihr)
Betreutes Einzelwohnen

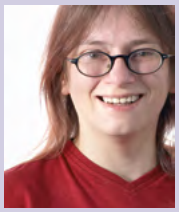

Philipp Scheler
(er/ihm)
Betreutes Einzelwohnen


Lisa Brenneis
(sie/ihr)
Betreutes Einzelwohnen


Manfred Schmidt
(er/ihm)
Beratungszentrum


Helmut Ulrich
(er/ihm)
Beratungszentrum

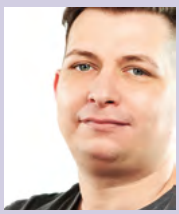

Beate Lischka
(sie/ihr)
Beratungszentrum


Dennise Dietrich
(sie/er/ihr/ihm)
Betreutes Einzelwohnen & Beratungszentrum


Yannik Ndayisaba
(er/ihm)
Betreutes Einzelwohnen


Peter Aidelsburger
(er/ihm)
Betreutes Einzelwohnen


Peter Müllerlei
(er/ihm)
Chemsex Beratung


René Scheuermann
(er/ihm)
Beratungszentrum


Martin Tröbs
(er/ihm)
Beratungszentrum


Angelika Schuster
Betreutes Einzelwohnen


Julia Jenkner
(sie/ihr)
Betreutes Einzelwohnen


Sarah Brockes
(sie/ihr)
Betreutes Einzelwohnen

AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e. V.
Entengasse 2, 90402 Nürnberg
Tel 0911-23 09 03 5
Fax 0911-23 09 03 45

Montag von 9 –20 Uhr
Dienstag bis Donnerstag von 9 –16 Uhr
Freitag von 9 –14 Uhr
www.aidshilfe-nuernberg.de

Neuste Nachrichten, Infos und Einladungen zu Events!
@aidshilfenuernberg

Restaurant Estragon

Das Estragon ist ein Arbeits- und Beschäftigungsprojekt und bietet Menschen in schwierigen Lebenslagen alternative Beschäftigungsmöglichkeiten an. Das Restaurant ist öffentlich und will die Menschen, ob Gast oder Beschäftigte, verbinden.

Wir bieten unseren Gästen

- genussvolles, mediterranes Essen in schönem Ambiente
- ausgefallene, stimmungsvolle Veranstaltungen wie z. B. das No-Light-Dinner, den Kultur-Brunch oder Themenabende

Wir bieten den Mitarbeitenden

- Ausprobieren in verschiedenen Arbeitsfeldern
- Qualifizierung unter professioneller Anleitung
- Unterstützung bei persönlicher Zielentwicklung

Wir bieten verschiedene Aubildungsplätze an

- im gastronomischen und kaufmännischen Bereich

(IHK anerkannter Ausbildungsbetrieb)

Wir bieten Menschen mit HIV und geringem Einkommen

- vergünstigten Mittagstisch und Ermäßigung im Restaurant

Ansprechpersonen Restaurant Estragon gemeinnützige GmbH Geschäftsführung: Roald Sokolovskis | Prokura, Presse, Eventplanung: Helmut Ehrhardt | Restaurantleitung: Annemarie Müller | Küche: Nico Schlehaider



Tagungszentrum Estragon

Was auch immer Sie bei uns tun: tagen, fortbilden oder moderieren – gerne kümmern wir uns um die Rahmenorganisation für Ihr Seminar und bieten Ihnen eine perfekte Rundumbetreuung. Unsere hauseigene Gastronomie bietet eine schmackhafte mediterrane Küche sowie ein kreatives Catering.

Wir bieten Ihnen

- Modernes Tagungszentrum in zentraler Lage Nürnbergs mit sehr guter öffentlicher Verkehrsanbindung
- Freundliche Atmosphäre mit ausgezeichnetem Service und moderne Präsentationstechnik
- Catering und Verpflegung auf Wunsch durch das Restaurant Estragon im Haus
- es stehen Ihnen 2 Bereiche zur Verfügung

–Tagungsbereich 2. OG (ca. 45 m² plus Foyer, bis 20 Personen)
–Tagungsbereich 4. OG (ca. 25 m², für Kleingruppenarbeit, bis 8 Personen)





Für alle Ihre Fragen und Wünsche bezüglich unseres Tagungszentrums Estragon steht Ihnen Helmut Ehrhardt zur Verfügung. Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Besichtigungstermin und überzeugen Sie sich selbst von unserem Angebot.
Telefon: 0911-230 90 35

Öffnungszeiten des Restaurants:

Montag von 17–22 Uhr
Dienstag bis Freitag von 11:30–22 Uhr
Samstag von 17–22 Uhr
Sonn- und Feiertag geschlossen

www.estragon-nuernberg.de



Helmut Ehrhardt
(er/ihm)



Annemarie Müller
(sie/ihr)



Nico Schlehaider
(er/ihm)



Sonja Geiger
(sie/ihr)



Roald Sokolovskis
(er/ihm)

Anzeige



**Wofür auch immer du dich entscheidest:
Es muss zu deinem Leben passen.**

Sprich beim Termin in der Schwerpunktpraxis darüber, ob du eine starke HIV-Therapie hast, die robust und langfristig auch Resistenzen vorbeugen kann.

ChooseYou.de

#NOCHVIELVOR

GILEAD | HIV

© Gilead Sciences GmbH – Fraunhoferstr. 17, 82152 Martinsried b. München - info.germany@gilead.com - DE-UNB-4007