

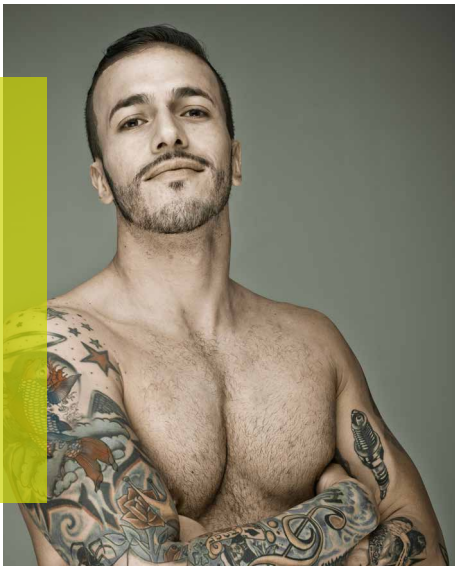


STÄRKE ZEIGEN

HEPATITIS C UND AUSGRENZUNG



abbvie
care



DEIN ERSTER SCHRITT KANN VIEL BEWEGEN

Kennst Du das auch? Manchmal bist Du besonders selbstkritisch. Oder Du nimmst Dir die Dinge mehr zu Herzen. Eins ist klar: Niemand ist stets gleich gut gelaunt und ausgeglichen. Und jeder weiß: Ein abwertender Spruch kommt dann erst recht mies. Noch schlechter kannst Du Ablehnung in Deinem eigenen Umfeld wegstecken. Auch in der schwulen Szene werden Männer mit Hepatitis C diskriminiert.

BLEIB SELBSTBEWUSST, WENN ANDERE ABLEHNEND REAGIEREN. HEPATITIS C IST EINE INFEKTION – KEIN MAKEL.

Klar ist aber auch: Vorurteile und Ungerechtigkeiten zu erleben trifft einen letztlich immer tief. Sei darum nicht zu streng zu Dir, wenn Du mal dünnhäutig bist und Dich nicht wehren kannst. Im Gegenteil: Jetzt zählt erst recht, dass Du Deine eigenen Stärken siehst. Das gibt Dir Kraft.

Diese Energie kannst Du nutzen. Denn Ausgrenzung und Diskriminierung musst Du nicht hinnehmen. Du kannst etwas dagegen tun! Damit verhinderst Du auch, dass negative Erfahrungen an Deinem Selbstbewusstsein oder Deinem Selbstwertgefühl nagen.

Einen ersten wichtigen Schritt gehst Du, wenn Du anderen Fakten über Hepatitis C lieferst. Vielleicht weiß jemand nicht, dass er sich im Alltag, beim Umarmen oder Küssen nicht anstecken kann. Oder dass man sich beim Sex gut vor einer Infektion schützen kann. Deshalb meidet er lieber den Kontakt mit Dir. Angst ist in vielen Fällen der Motor für Ausgrenzung. Mit den richtigen Informationen trägst Du dazu bei, ihn zu stoppen.

SPRICH DRÜBER!



DU KANNST SELBST VIEL TUN.

Wenn Du mit anderen über Hepatitis C sprichst, kannst Du Ihnen Ihre Unsicherheiten nehmen. Denn Schutz vor einer Ansteckung ist möglich – wenn man für jeden Partner ein neues Kondom oder einen neuen Handschuh nimmt und nur sein eigenes Gleitgel benutzt. Wer das weiß, muss niemanden mit Hepatitis C ausgrenzen.

Wenn Du die Karten offen auf den Tisch legst, kannst Du leichter ansprechen, dass Du ein Verhalten Dir gegenüber nicht in Ordnung findest. Andere

können darauf reagieren. Gemeinsam habt Ihr die Chance, etwas zu ändern.

Hol Dir Bündnispartner ins Boot und tausch Dich mit anderen aus, die eine Hepatitis C haben oder hatten. Es tut gut, zu sehen: Ich bin nicht allein. Zudem können sie Dir in schwierigen Situationen zur Seite stehen oder Dich nach negativen Erfahrungen aufbauen. Die Adressen von Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen findest Du leicht über die Suchmaschinen im Netz. Auch Ärzte können Dir Ansprechpartner nennen, die Du kontaktieren kannst.

Du fragst Dich jedoch, wem Du von Deiner Infektion erzählst und wem besser nicht? Darüber nachzudenken, ist richtig. Denn nicht jeder kann mit diesem Wissen gut umgehen. Sprich offen mit den Menschen, denen Du das zutraust und denen Du vertraust.

HEPATITIS C STEHT DEINEM SPASS BEIM SEX NICHT IM WEGE. WENN DU WEISST, WIE DU DICH UND DEINE PARTNER SCHÜTZT.

FAZIT

DU KANNST ETWAS TUN.

Nimm Ablehnung und Ausgrenzung aufgrund von Hepatitis C nicht hin. Zieh Dich nicht zurück. Vorurteile verlieren an Kraft, wenn Du Deine Stärke zeigst.

BLEIB NICHT ALLEIN!

Bleib mit dunklen Gedanken und Gefühlen nicht lange allein. Gespräche mit Freunden, mit anderen Hepatitis-C-Infizierten oder in Beratungsstellen können nach negativen Erfahrungen Dein Selbstvertrauen stärken. Sie helfen Dir auch, beim nächsten Mal beherzter gegen Ausgrenzung vorzugehen.

HILFREICHE KONTAKTE

Auf **www.abbvie-care.de** findest Du Kontakte zu einer Auswahl an Patientenorganisationen, an die Du Dich mit Fragen und Sorgen wenden kannst. Darüber hinaus findest Du hier weitere Infos, Tipps und Links zum Thema.

ABBVIE DEUTSCHLAND GMBH & CO. KG

Mainzer Straße 81
65189 Wiesbaden

Tel 0611 - 1720 0

Fax 0611 - 1720 1220

www.abbvie-care.de

BERATUNG

Prof. Dr. Dr. med. M.R. Kraus, Ärztlicher Direktor der Kliniken,
Chefarzt der Medizinischen Klinik II, Kreiskliniken Altötting-Burghausen
Lehrkrankenhäuser der LMU München



abbvie
care