



# STÄRKE ZEIGEN

HEPATITIS C UND AUSGRENZUNG



abbvie  
care



# IHR ERSTER SCHRITT KANN VIEL BEWEGEN

Kennen Sie das auch? Manchmal sind Sie besonders selbstkritisch. Oder Sie nehmen sich die Dinge mehr zu Herzen als sonst.

Eins ist klar: Niemand ist stets gleich gut drauf und ausgeglichen. Fällt dann noch ein abwertender Spruch, zieht das umso mehr herunter.

Diese Energie können Sie nutzen. Denn Ausgrenzung und Diskriminierung müssen Sie nicht hinnehmen. Sie können etwas dagegen tun! Damit verhindern Sie auch, dass Stigmatisierung sich nachteilig auf Ihr Selbstbewusstsein, Ihr Selbstwertgefühl und Ihre körperliche oder seelische Gesundheit auswirkt.

Einen ersten wichtigen Schritt gehen Sie, wenn Sie andere über Hepatitis C informieren. Vielleicht weiß jemand nicht, dass er sich im Alltag, im Büro oder auf der Party über gemeinsam benutzte Gläser und Teller nicht anstecken kann. Er hat daher womöglich Angst vor einer Infektion und dem Kontakt mit Ihnen – und Angst treibt Ausgrenzung voran. Wissen kann das verhindern.

**NEHMEN SIE AUSGRENZUNG NICHT HIN, ZIEHEN SIE SICH NICHT ZURÜCK. VORURTEILE VERLIEREN AN KRAFT, WENN SIE IHRE STÄRKE ZEIGEN!**

Vorurteile oder Ungerechtigkeiten zu erleben trifft einen letztlich jedoch immer tief. Seien Sie darum nicht zu streng mit sich, wenn Sie mal dünnhäutig sind und sich nicht wehren können. Im Gegenteil: Gerade jetzt zählt, dass Sie zu sich stehen. Sehen Sie Ihre eigenen Stärken. Das gibt Ihnen Kraft.

## SUCHEN SIE DAS GESPRÄCH



### SIE KÖNNEN SELBST VIEL TUN.

Mit anderen über Hepatitis C zu reden wirkt Vorurteilen entgegen. Liegen die Karten offen auf dem Tisch, können Sie leichter ansprechen, dass Sie ein Verhalten Ihnen gegenüber nicht in Ordnung finden. Alle haben gemeinsam die Chance, mehr von einander zu erfahren, Unsicherheiten auszuräumen und etwas zu ändern.

Im Gespräch können Sie über Hepatitis C aufklären und unbegründete Ängste ausräumen. Ein Beispiel: Wer befürchtet, sich bei Berührungen wie Umarmungen

oder beim Küssen anzustecken, geht auf Abstand. Wer weiß, dass es hierbei keine Ansteckungsmöglichkeit gibt, hat mit Nähe zu Ihnen kein Problem.

Darüber hinaus kann der Austausch mit anderen in ähnlicher Lage wertvoll sein. Es tut gut zu sehen: Ich bin nicht allein. Zudem können Ihnen Bündnispartner in schwierigen Situationen zur Seite stehen. Adressen von Selbsthilfeeinrichtungen finden Sie über Suchmaschinen im Internet. Auch Ärzte können Ihnen Ansprechpartner nennen, die Sie anschreiben oder anrufen können.

Sie fragen sich jedoch, wer von Ihrer Infektion wissen sollte und wer besser nicht? Darüber nachzudenken, ist richtig. Denn nicht jeder kann damit gut umgehen. Öffnen Sie sich den Menschen, denen Sie das zutrauen und denen Sie vertrauen.

**MIT IHREM WISSEN NEHMEN SIE ANDEREN DIE UNSICHERHEIT. DAS WIRKT AUSGRENZUNG ENTGEGEN.**

# FAZIT

## WERDEN SIE AKTIV.

Bleiben Sie selbstbewusst, wenn andere ablehnend reagieren. Hepatitis C ist eine Infektion – kein Makel. Oft fehlt es jedoch an Wissen über das Virus und die Übertragungswege. Sie können dazu beitragen, dass sich das ändert. Nehmen Sie Vorurteilen den Wind aus den Segeln. Denn vorgefertigte und verallgemeinernde Meinungen speisen sich oft aus Unwissen und Unsicherheit.

## SETZEN SIE AUF UNTERSTÜTZUNG.

Bleiben Sie mit dunklen Gedanken nicht lange allein. Gespräche mit Freunden, mit Menschen in ähnlicher Lage oder in Beratungsstellen können helfen, nach negativen Erfahrungen wieder Selbstvertrauen zu gewinnen und sich in Zukunft klar und mutig gegen Ausgrenzung zu stellen.

## NÜTZLICHE KONTAKTE

Auf [www.abbvie-care.de](http://www.abbvie-care.de) finden Sie die Adressen einiger Patientenorganisationen, an die Sie sich mit Fragen und Sorgen wenden können. Darüber hinaus finden Sie 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](http://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

