



Alternative Konzepte – ein Tabu?

Viele der HIV-Betroffenen suchen neben der konservativen Therapie ihrer chronischen Erkrankung nach alternativen Möglichkeiten, ihre Gesundheit zu unterstützen. Die Erfahrung zeigt - der Erfolg der gegen die HIV-Infektion entwickelten Medikamente ist unbestreitbar und alternative Konzepte sollten allenfalls ergänzend und jedenfalls **immer in Absprache mit der:m behandelnden Ärzt:in** hinzugezogen werden.

Wie setze ich am besten meine Wünsche durch und wie begegne ich Ablehnung von Außen, wenn ich doch davon überzeugt bin, dass mein Weg richtig ist?

- **Sich kennen und für sich eintreten**

Grundvoraussetzung für das Erreichen von Zielen ist und bleibt das Wissen darum, was man will, die Klarheit, es zu kommunizieren und der Wille, für sich einzutreten. Wenn Du Dich gut kennst, Du weißt, was für Dich gut ist und etwas findest, von dem Du meinst, dass es Dir helfen kann, dann hast Du mit dieser **Selbstsicherheit** eine gute Basis für das Gespräch mit Deine:r Behandler:in oder auch Deinem vielleicht kritischen Umfeld!

- **Für sich sorgen - Bedürfnisse erkennen und äußern**

Woher weißt Du, was Du brauchst? Um das heraus zu finden, hilft Dir ein Blick auf Deine Gefühle, denn diese zeigen Dir, ob ein oder mehrere **Bedürfnisse** befriedigt ist/sind oder nicht. Wie geht es Dir mit der Therapie, reicht sie Dir, möchtest Du zusätzlich noch etwas dazu machen und was kann Dir gut tun? Diese Fragen kannst Du beantworten, indem Du auf Deine Bedürfnisse schaust.

- **Kommunikation anpassen**

Auch im Gespräch über Behandlungsergänzungen mit Deine:r Behandler:in oder Deinem Umfeld hilft Dir am besten, wenn Du Deine Bedürfnisse im Fokus behältst und immer so sprichst, dass Du das, was Du möchtest, was Dir wichtig ist, mit konstruktiven und **sachlichen** Argumenten vertrittst. Verwende am besten **Ich-Botschaften** anstatt Du bist, Du hast...-Sätzen. Marshall B. Rosenberg hat für die empathische Kommunikation, bei der die Bedürfnisse im Vordergrund stehen, das **4 Schritte-Modell** entwickelt:

1. **Beobachtung:** Situation sachlich ohne Bewertung beschreiben
2. **Gefühl:** deshalb fühle ich mich...
3. **Bedürfnis:** dahinter steht mein Bedürfnis nach...
4. **Bitte:** bitte tu ..., damit mein Bedürfnis befriedigt wird.

Dieses Modell kannst Du für jede Gesprächssituation verwenden. Du kannst damit Konflikte oder schwierige Gespräche versuchen zu bewältigen, indem Du darauf achtest, dass Deine Bedürfnisse respektiert werden, aber auch die Deine:r Gesprächspartner:in („Giraffensprache“).