



Alt werden mit HIV

Menschen mit HIV haben heutzutage aufgrund der modernen Therapiearten erfreulicherweise eine ähnliche Lebenserwartung wie Menschen ohne HIV. Das bedeutet aber umgekehrt auch, dass sie ihre Therapie oft jahrzehntelang einnehmen müssen. Wie gegen Therapiemüdigkeit ankämpfen? Und wie damit umgehen, dass HIV und AIDS heute einerseits immer noch Ausgrenzung und Unwissenheit in der Bevölkerung bedeutet und andererseits auch durch die moderne Therapie ihren Schrecken verloren hat?

- **Brief an dich selbst**

Stell dir vor, du bist schon ganz alt und blickst auf dein Leben zurück. Schreibe dir in einem Brief an dich, wie es dir in deinem Leben ergangen ist, wie du das Leben mit HIV gemeistert hast, was dir alles Gutes gelungen ist, was du an Schönem erlebt hast, aber auch welche Schwierigkeiten du gemeistert hast. Auf welche Stärken kannst du zählen, welche Ziele hast du dir im Leben gesetzt? In dem Brief an dich kannst du sie dir überlegen und vielleicht sogar in die Tat umsetzen...

Liebe/Lieber...