



## Gut leben mit Therapie und HIV

*HIV eine chronische Krankheit, die eine lebenslange Therapie erfordert und dadurch eine ähnlich hohe Lebenserwartung wie bei Menschen ohne HIV ermöglicht. Das bedeutet aber auch, dass Betroffene viele Jahrzehnte ihre Medikamente einnehmen müssen. Diese Diszipliniertheit ist manchmal schwer einzuhalten, irgendwann ist man therapiemüde. Was tun? Ich habe ein paar Tipps zusammen gestellt, die durch die schwierigen Zeiten der Erkrankung helfen können und Zuversicht auf ein gutes, lebenswertes Leben machen sollen!*

- **Therapiemüdigkeit - Ich will nicht mehr diese ewige Medikamenteneinnahme!**  
Durchhänger sind ganz normal und verständlich - nochmal mehr, wenn man durch die Therapie unter der Nachweisgrenze liegt und sich weitestgehend gesund fühlt. Umso wichtiger ist es dann aber, sich genau diesen Umstand ins Gedächtnis zu rufen, dass die Einnahme der Medikamente diese wichtige Maßnahme ist, die einen gesund hält! Wir Menschen brauchen einen **Sinn** in dem, was wir tun. Und der Sinn der Mühsal Therapie ist die eigene Gesundheit und das Leben!
- **Veränderungen im Alltag**  
Auch, wenn der Alltag sich ändert, sollte die Einnahmesicherheit gewährleistet sein. Sprich mit Deinem/r behandelnden Arzt/Ärztin darüber, damit Ihr gemeinsam eine Lösung dafür findet. Hast Du Freund:innen, die Ähnliches erlebt haben? Frage sie, wie haben sie die neue Situation gelöst? Gib Dir **Zeit**, den für Dich passenden Umgang mit der neuen Situation zu finden, probiere ruhig mehrere Arten aus - aber vergiss dabei nicht auf das Wichtigste: die Medikamente zu nehmen! ;)
- **Helfer:innennetzwerk**  
Mit wem kann ich über meine Sorgen **reden**? Wir müssen und können nicht immer unsere Probleme alleine lösen. Jemanden zu haben, mit dem man die Sorgen und Ängste teilen kann, kann helfen und entlasten. Gemeinsam lassen sich auch Antworten und Lösungen finden. Mach Dir eine Liste Deines Helfer:innennetzwerks und platziere sie gut sichtbar in Deiner Wohnung! Und: nütze Deine Kontakte auch und rede mit ihm/ihr, wenn es Dir schlecht geht!
- **Wie kann ich mich selbst unterstützen?**
  - Dem Alltag eine Struktur geben
  - Visualisieren: Zettel mit Botschaften an sich selbst in der Wohnung verteilen
  - Auf früher Geschafftes zurückgreifen: wie ist es mir damals gelungen, was hat mir geholfen
  - Die eigenen Stärken kennen
  - Schwäche zulassen und aushalten
  - In Relationen setzen: im Vergleich zu... ist es besser/kleiner/leichter (hoffentlich ;) )
  - Positiv bleiben: tatsächlich kann man an allem auch etwas Gutes finden!
  - **Eigene Notizen:**