

# DHIVA

FRAUEN, SEXUALITÄT UND GESUNDHEIT

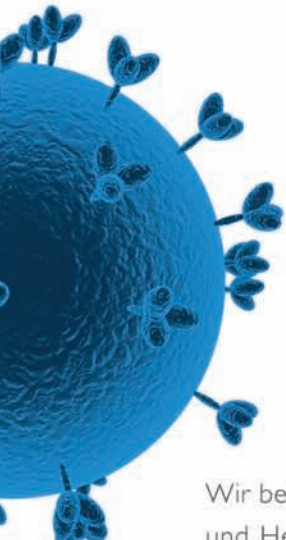


## Hilfe zur Selbsthilfe

Die Arbeit des deutschen SHE-Programms

She to She: Gut leben mit HIV  
Train the Trainer: Betreuen und unterstützen  
Peer to Peer: Voneinander lernen

# GEMEINSAM VERÄNDERN ZUSAMMEN VERBESSERN



Wir bei Bristol-Myers Squibb engagieren uns seit über 20 Jahren in der Virologie. Bei HIV, Hepatitis B und Hepatitis C haben wir gemeinsam mit Ärzten für entscheidende Fortschritte in der Therapie gesorgt – und damit das Leben von Patienten verändert. Heute sind die Infektionen mit HIV und dem Hepatitis-B-Virus gut behandelbar, Hepatitis C kann in vielen Fällen sogar geheilt werden. Auch in Zukunft werden wir als verlässlicher Partner Ärzte auf der ganzen Welt unterstützen, das Leben von Patienten, die gegen diese schweren Erkrankungen kämpfen, zu verbessern.

**AUS ERFAHRUNGEN SCHÖPFEN. VORAUSS DENKEN. WISSEN TEILEN.**  
DAS IST ES, WAS UNS GEMEINSAM STARK GEGEN DAS VIRUS MACHT.



V I R O L O G I E



Bristol-Myers Squibb



VIROLOGY.DE

VIRDE15NP04065



Harriet Langanke (Foto: scger)

**Editorial**

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

seit 1994, also seit über 20 Jahren, berichtet die DHIVA über HIV und Aids aus Frauensicht.

Die ehrenamtliche Redaktion schreibt von den besonderen Situationen und Herausforderungen im Leben von Frauen mit HIV. Sie schildert den HIV-positiven Alltag und die Aufgaben der frauenspezifischen HIV-Prävention. Den DHIVA-AutorInnen bietet sich so eine Plattform für ihre Themen, ihre Anliegen und ihre Forderungen. Schließlich weiß niemand besser, was Frauen mit HIV brauchen, als Frauen mit HIV selber.

Das ist auch der Ansatz des internationalen SHE-Programms. Bei SHE geht es genau darum: Frauen mit HIV

unterstützen sich gegenseitig. Diese Hilfe zur Selbsthilfe steht im Zentrum, sowohl der SHE-Materialien als auch der SHE-Workshops.

Wie genau diese Selbsthilfe im deutschen SHE-Programm praktisch umgesetzt wird, zeigt dieses Sonderheft. Dafür haben wir alle bisher in der DHIVA erschienenen SHE-Artikel zusammengestellt. Denn wir berichten seit 2011 über SHE – von der Grundsteinlegung, über die Entwicklung der Workshops und von den Fortschritten der Trainerinnen.

Die vorliegende DHIVA-Sonderausgabe entstand wie das gesamte SHE-Programm mit Unterstützung des Pharma-Unternehmens Bristol-Myers Squibb. Das Unternehmen fördert SHE ganz ohne inhaltliche Einflussnahme. Die Inhalte des Programms werden unabhängig entwickelt: von ausgewiesenen HIV-Expertinnen in einem Fachbeirat namens Faculty, von den SHE-Trainerinnen und

nicht zuletzt von den Teilnehmerinnen der SHE-Workshops selbst.

Solidarische Arztpraxen, Apotheken und Beratungsstellen abonnieren die

DHIVA und legen sie in ihren Warteräumen aus. So erreicht die SHE-Botschaft Frauen mit HIV im ganzen Land. Und das auch künftig. Denn die DHIVA wird weiterhin über das Erfolgsmodell SHE berichten.

Das verspricht

**Harriet Langanke**  
Chefredakteurin



**Dieses Sonderheft**

entstand dank der freundlichen Unterstützung von Bristol-Myers Squibb GmbH & Co. KGaA Arnulfstraße 29 80636 München VIRDE15NPO4264

**Herausgeberin:**

GSSG - Gemeinnützige Stiftung Sexualität und Gesundheit, Köln

**Chefredaktion:**

Harriet Langanke (lgk)

**Redaktion:**

Christin Seifert (srt)

**Anschrift der Redaktion:**

DHIVA c/o GSSG Odenwaldstraße 72 51105 Köln  
T: 0221 – 340 80 40  
F: 0221 – 340 80 41  
E: langanke@dhiva.de  
I: www.dhiva.de

**Spenden für die DHIVA:**

GSSG Commerzbank Köln, IBAN: DE54 3708 0040 0333 0606 00, BIC: DRES DE FF 370  
Stichwort: DHIVA

**Deutsche SHE-Faculty:**

Ulla Clement-Wachter, Annette Haberl, Harriet Langanke, Annette Piecha (Co-Chair SHE-Europe), Ulrike Sonnenberg-Schwan

**Deutsche SHE-Trainerinnen:**

Rosaline Agola-Tschorn, Kelly Cavalcanti, Alexandra Frings, Annette Piecha, Silvia Salifou-Karegwa, Karin Schopf, Angelika Timmer, Hildegard Welbers

**Betreuung des deutschen SHE-Programms bei Bristol-Myers Squibb:**

Eszter Viragh

**Verlag und Vertrieb:**

GSSG - Gemeinnützige Stiftung Sexualität und Gesundheit, Köln

**Gestaltung:**

Babette Dörmer, Bonn

**Druck:**

Druckerei Paffenholz, Bornheim

DHIVA erscheint seit 1994. www.dhiva.de

Spenden für die DHIVA und das Netzwerk Frauen und Aids nimmt die GSSG gern entgegen:

Commerzbank Köln, IBAN: DE 54 3708 0040 0333 0606 00, BIC: DRESDEFF370.

Stichwort Netzwerk oder DHIVA nicht vergessen!

**Inhalt:**

|                             |  |    |
|-----------------------------|--|----|
| Inhaltsverzeichnis          | Impressum, Inhalt, Editorial             | 3  |
| Alles auf Anfang            | Frauen unterstützen Frauen               |    |
|                             | Gratulation aus UK                       | 4  |
| Als Gast bei AIDS 2012      | SHE comes                                | 5  |
| Ankündigung für Deutschland | Welchen Workshop hätten wir denn gern?   | 6  |
| Referentinnen-Suche         | Selbsthilfe und Peer-Programm            | 7  |
| Train-the-Trainer           | Deutsche Trainerinnen gehen an den Start | 8  |
| Hochqualifiziert            | SHE-Trainerinnen von Nord bis Süd        | 9  |
| Mit Bedacht                 | Gut Ding will Weile haben                | 10 |
| SHE-to-SHE                  | „Ich bin nicht die Einzige...“           | 11 |
| Von einander lernen         | Innenansichten                           | 12 |
| Betreuen und unterstützen   | Blick zurück und Blick nach vorn         | 13 |
| Zwischenbilanz              | Wie SHE nach Deutschland kam             | 14 |
| SHE International           | Strong, HIV positive, Empowered Women    | 15 |



## Gratulation

*Silvia Petretti lebt in London und arbeitet dort im Vorstand der britischen Organisation „Positively UK“. Sie gehört zu den Gründerinnen des internationalen SHE-Programms. Anlässlich des SHE-Sonderheftes hat sie der DHIVA ein kleines Interview gegeben:*



Silvia Petretti: SHE-Kollegin aus England (Fotos: BMS)

**DHIVA:** Way back in 2010/2011, would you have thought that SHE might become so successful in other countries?

**Petretti:** No. I never thought that SHE would be translated in ten languages. Including Russian!

**DHIVA:** Do you still have an eye on the SHE program?

**Petretti:** Yes. I think it offers a unique and comprehensive resource, and I often direct other women living with HIV to the website. I think it is also really important that we added a section on women who are migrants.

**DHIVA:** Is there anything that you would wish for SHE in the future?

**Petretti:** I would love to add a section which aims to build Positive Women ability to advocate for women's issues and to become activists. In the UK the Sophia Forum and Positively UK have been running an activists training program for women called WISE UP+: Women Inspire, Support, Empower to Unleash Positive Potential. It would be great to have it included in SHE and made available to women living with HIV in Europe and beyond.

DHIVA Nummer 52, September 2011

## Frauen unterstützen Frauen

Am Rande der diesjährigen Konferenz der Internationalen Aids-Gesellschaft (IAS) stellten Aktivistinnen in Rom das sogenannte SHE-Programm vor. Der Name steht für Strong, HIV Positive, Empowered Women. DHIVA-Redakteurin Christin Seifert war zur Pressekonferenz eingeladen.

**S**HE will Frauen mit HIV in verschiedenen europäischen Ländern Unterstützung bieten. Dabei handelt es sich um ein Trainingsprogramm, mit dem Frauen mit HIV lernen können, andere Frauen in ähnlichen Lebenssituationen zu unterstützen. SHE bündelt wichtige Informationen und will sie verständlich aufbereiten. Mit diesem Mittel zur Selbsthilfe sollen Frauen mit HIV besser mit AnsprechpartnerInnen im Gesundheitssystem reden können.

Das Trainingspaket besteht aus einer Box im A5-Format mit Karteikarten zu verschiedenen Themengebieten. Als Einstieg erhalten Trainerinnen Tipps und Anleitungen, wie sie das Programm nutzen können. In verschiedenen Kategorien



sind Informationen von der Diagnose, über Sex und Beziehungen bei HIV, bis zu Therapie und Menschenrechten zusammengefasst. Ein weiterer Arbeitsbereich speziell für Menschen, die im Gesundheitsbereich tätig sind, beleuchtet die Notwendigkeit von Peer-Programmen und dem SHE-Projekt. Bei sogenannten Peer-Programmen stammen die Informationen von Menschen in vergleichbaren

Lebenslagen und gelten daher seit langem eher als zuverlässig, vertrauenswürdig und einflussreich.

Hinter dem SHE-Projekt steht das Pharmaunternehmen Bristol Myers-Squibb (BMS). BMS ist nicht die einzige Firma, die sich mit einem Programm speziell für Frauen mit HIV engagiert. Auch Abbott hat ein Trainings- und Unterstützungspaket für Frauen mit HIV: Women for Positive Action. Die Inhalte des SHE-Programms sind bisher stark auf das englische Gesundheitssystem zugeschnitten. Aus diesem Grund soll das Projekt für Deutschland nicht lediglich übersetzt, sondern insgesamt an die hiesigen Verhältnisse angepasst werden. Momentan beschränkt sich der geplante Einsatz für SHE auf Westeuropa und Polen.

SHE kann als zusätzliches Mittel in der Selbsthilfe von Frauen mit HIV genutzt werden. Inwiefern es Frauen mit HIV in Deutschland hilft, wird davon abhängen, wie gut die Inhalte an die deutschen Verhältnisse angepasst werden.



# comes

## Ein Programm für Frauen mit HIV

lgk - SHE – das sind nicht nur drei Buchstaben, die im Englischen das weibliche Fürwort „sie“ bedeuten. Es ist auch der Titel eines neuen Programms, das sich an Frauen mit HIV wendet.



Expertinnen wie Annette Piecha (2.v.r.) stellen das SHE-Programm auf der Welt-Aids-Konferenz 2012 vor

**S**trong, HIV positive, Empowered Women – so lautet die Abkürzung SHE ausformuliert. Unter diesem Namen ist das Frauen-Programm bereits in anderen europäischen Ländern gestartet. Nun kommt es auch nach Deutschland. „Im

SHE-Programm coachen Frauen mit HIV andere Frauen mit HIV. In Workshops zu Themen, die das Leben mit HIV betreffen, vermitteln sie Wissen und bieten gegenseitige Unterstützung und Stärkung an“, erklärt Annette Piecha den so genannten Peer-Ansatz von SHE. Sie ist Vorsitzende des SHE-Community-Programms. Daneben umfasst SHE noch ein Medical-Programm, dem die HIV-Ärztin Annette Haberl vorsitzt. Gemeinsam mit Expertinnen aus zwölf europäischen Ländern begleitet Piecha die internationale Entwicklung des Programms schon seit drei Jahren. In Deutschland gehören neben HIV-Gesundheits-trainerin Ulla Clement-Wachter auch DHIVA-Chefredakteurin Harriet Langanke sowie Psychologin Ulrike Sonnenberg-Schwan zum Projekt-Beirat.



In einem Ordner gibt es alle Informationen für die Workshops

**Gefördert von dem forschenden Pharma-Unternehmen Bristol-Myers Squibb**, haben Expertinnen mit und ohne HIV neun Workshop-Module zu verschiedenen Aspekten des Lebens mit HIV entwickelt. Vorgelegt wurden die Module bereits im Sommer 2011 bei der Internationalen Aids-Konferenz in Rom. Seither arbeitet das deutsche Team daran, das Programm an deutsche Gegebenheiten anzupassen.

Die Module für die Workshops haben eine große Bandbreite. Es geht um Probleme beim



Interessierte konnten sich im auf der Konferenz in Washington über das Projekt für Frauen mit HIV informieren

Offenlegen der HIV-Infektion oder um die Frage, wie frau trotz HIV eine erfüllte Sexualität leben und eine Familie gründen kann. In einem praktischen Ordner sind alle Informationen für die Workshops übersichtlich mit einem Farb-Register geordnet. Gelb steht beispielsweise für die sexuelle Gesundheit, Pink für die (Menschen-) Rechte von Frauen mit HIV. Das violette und das rote Kapitel unterstützen die Frauen, sich für den Umgang mit dem Medizin-System fit zu machen. Dabei geht das SHE-Programm weit über Tipps zum Leben mit den Medikamenten hinaus. Die Frauen lernen, wie sie sich gegen Diskriminierung wehren können und wie sie den besten Zugang zur medizinischen Versorgung finden.

„Die Zusammenarbeit mit HIV-Schwerpunktpraxen und -Ambulanzen ist enorm wichtig. Denn auch das medizinische Personal hat ein Interesse daran, die Frauen frühzeitig und umfassend beim Umgang mit der HIV-Infektion zu unterstützen. Deshalb werden die Workshops in Deutschland auch in Zusammenarbeit mit Praxen und Kliniken angeboten“, erläutern Ulla Clement-Wachter und Annette Haberl.

**Geleitet werden die Workshops in der Regel** von Frauen, die aus eigener Erfahrung wissen, wie es sich mit HIV lebt. Wie es ist, mit der Diagnose fertig zu werden, die Medikamente einzunehmen, eine Beziehung zu führen und sich im Alltag mit der chronischen Erkrankung zu behaupten. „Viele Frauen mit HIV leben einzeln und isoliert. Bei den Peer-Workshops lernen sie nicht nur die Erfahrungen anderer Frauen in ähnlichen Situationen kennen. Sie vernetzen sich auch untereinander“, ist sich Ulrike Sonnenberg-Schwan sicher.

**Um SHE vorzustellen, ist im Dezember** ein erstes deutsches Treffen für Fachkräfte aus dem HIV-Bereich und der Selbsthilfe geplant. Im nächsten Jahr können die Workshops mit den deutschen SHE-Materialien starten. Frauen mit HIV, die in dem Programm als Gruppenleiterin mitarbeiten wollen, werden geschult, können die Materialien kostenlos nutzen und erhalten Unterstützung bei der Durchführung der Workshops.

Weitere Informationen: [www.shetoshe.org](http://www.shetoshe.org). Die deutsche Internetseite ist im Aufbau.

Mit freundlicher Unterstützung von Bristol-Myers Squibb GmbH & Co. KGaA





Das SHE-Programm will Frauen mit HIV auch in Deutschland unterstützen (Foto: Bristol-Myers Squibb)

## Lila, blau, rot, türkis – welchen Workshop hätten wir denn gern?

Im letzten Heft berichtete die DHIVA über das kommende Programm SHE für Frauen. Es startet in diesem Jahr in Deutschland und will Frauen mit HIV stärken. DHIVA-Chefredakteurin Harriet Langanke war dabei, als SHE im Dezember in Frankfurt vorgestellt wurde.

**F**ünfzehn Frauen und ein Mann waren der Einladung des Pharma-Unternehmens Bristol-Myers Squibb gefolgt. Sie alle wollten genauer wissen, was sich hinter dem Programm SHE verbirgt und wie sie es in ihrer Arbeit als AktivistInnen nutzen können.

„SHE will auch in Deutschland einlösen, was die drei Buchstaben in anderen europäischen Ländern schon leisten. Nämlich starke, HIV-positive, engagierte Frauen mit HIV fördern“, sagte Therapie-Aktivistin Annette Piecha, Vorsitzende des SHE-Programms für die Community in Deutschland. Gemeinsam mit Gesundheitstrainerin Ulla Clement-Wachter, Psychologin Ulrike Sonnenberg-Schwan und DHIVA-Chefredakteurin Harriet Langanke ist sie an der Umsetzung des Programms beteiligt. „S steht für strong, also stark. H bezieht sich auf HIV-positiv. Und das E bedeutet empowered, also gestärkt“, erläutert HIV-Ärztin Annette Haberl, die dem medizinischen Programmteil von SHE vorsitzt.

Gemeinsam stellten die Frauen vor, wie SHE in Deutschland arbeiten will. Es sind vor allem Workshops, die von Frauen mit HIV für Frauen mit HIV angeboten werden. „Zwei, drei Stunden in einem geschützten Rahmen zu einem bestimmten HIV-Thema arbeiten zu können – das ist es, was SHE anbietet“, erläutert Piecha. Die Workshop-Themen können die Frauen sich aus einem Handbuch aussuchen. Elf Kapitel sind bereits enthalten, jedes mit einer anderen Farbe gekennzeichnet. So steht Blau für den Umgang mit der HIV-Diagnose. Was macht die Diagnose mit meinem Selbstwertgefühl? Wie organisiere ich mir die nötige Unterstützung? Zu solchen und ähnlichen Fragen liefert das SHE-Handbuch Übungsmaterial, Informationen und praktische Tipps.

Durchgeführt werden die Workshops von Frauen mit HIV. Sie kennen viele Fragen, Sorgen und Nöte aus eigener Erfahrung. Damit der Austausch in der Gruppe gut klappt, erhalten engagierte Frauen mit HIV spezielle Schulungen. Denn wie es eine der interessierten Frauen in Frankfurt auf den Punkt brachte: „Ich würde gern solche Workshops für unsere Frauengruppe anbieten. Aber

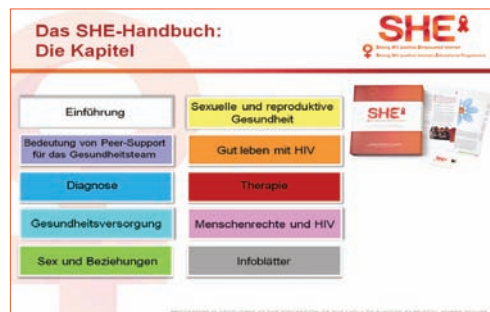
eine Gruppe wirklich zu leiten, das traue ich mir nicht so ohne weiteres zu.“

Genau deshalb können sich interessierte Frauen mit HIV im Rahmen von SHE ausbilden lassen. Sie lernen, wie sie die Gruppenarbeit vorbereiten, wie sie die Gruppe anleiten und mit schwierigen Situationen umgehen können. Wenn sie das Training absolviert haben, können sie starten und vor Ort Themen-Workshops für andere Frauen mit HIV leiten.

Besonders sinnvoll ist es, die Workshops in Zusammenarbeit mit HIV-Schwerpunktpraxen oder -Ambulanzen anzubieten. „Denn das medizinische Personal hat meist ein großes Interesse daran, Frauen in ihrem Leben mit dem Virus zu unterstützen“, wissen die Ärztin und die Gesundheitstrainerin. „Aber natürlich kommen auch die Räume in anderen Beratungsstellen in Frage“, ergänzt die Psychologin.



Das SHE-Handbuch liefert Übungsmaterial, Informationen und praktische Tipps für die Workshops (Foto: aUGSSG)



Die verschiedenen Themen sind mit einem Farbregister übersichtlich gestaltet (Grafik: Bristol-Myers Squibb)

Frauen mit HIV, die an einer Schulung teilnehmen wollen, melden sich per E-Mail bei [info@b-ms.de](mailto:info@b-ms.de)

Nächster Termin: 6. bis 7. Mai 2013 (Mo/Di) in Frankfurt/Main

### Gruppenleiterinnen sollten

- ◆ ihre HIV-Diagnose schon eine Weile (mind. zwei Jahre) kennen,
- ◆ Spaß am Kommunizieren und am Leiten einer Gruppe haben,
- ◆ andere Frauen mit HIV unterstützen wollen.

Mit freundlicher Unterstützung von Bristol-Myers Squibb GmbH & Co. KGaA

# Selbsthilfeförderung und Peer-Programm

Die ersten Trainerinnen für das deutsche SHE-Programm qualifizieren sich



Die Internetseite von SHE Deutschland ist in Zusammenarbeit mit HIV-positiven Frauen entstanden (Foto: www.sheprogramm.de)

Wenn diese DHIVA erscheint, ist der nächste Schritt des SHE-Programms in Deutschland erfolgt. Die ersten HIV-positiven Frauen haben ihr Ausbildungstraining absolviert. Sie sind nun geschult, um selbst SHE-Workshops anzubieten. DHIVA-Chefredakteurin Harriet Langanke gehört zum deutschen SHE-Team und erklärt, was die frisch gebackenen Trainerinnen in ihrer Ausbildung lernen und wie die geplanten SHE-Workshops funktionieren.

„Wichtigste Voraussetzung, um SHE-Trainerin zu werden, ist es, offen mit der eigenen HIV-Infektion umgehen zu können“, sagt HIV-Expertin und Therapie-Aktivistin Annette Piecha, die das europäische Programm mitentwickelt und die Einführung von SHE in Deutschland mit vorbereitet hat. „Schließlich steht das H in SHE für HIV-positiv.“ Eingerahmt wird das H von einem S, für „strong“ oder stark, und einem E für „empowert“, also ebenfalls für gestärkt oder ermutigt.

Damit ist auch das Ziel des Programms beschrieben, das von dem forschenden Pharma-Unternehmen Bristol-Myers Squibb

gefördert wird. „SHE will Frauen stark machen im Umgang mit der HIV-Infektion“, erläutert Psychologin Ulrike Sonnenberg-Schwan, HIV-Expertin und ebenfalls im deutschen SHE-Team. Sie weiß: „Die nötige Stärke erwächst aus fundiertem Wissen und aus dem Austausch mit anderen, ebenfalls HIV-positiven Frauen.“

Damit das Wissen wächst und der Austausch funktioniert, lassen sich in einer ersten Runde ein halbes Dutzend engagierte Frauen mit HIV zu Gruppenleiterinnen ausbilden. Sie lernen in einem speziell für sie entwickelten Train-the-Trainer-Seminar, wie frau vor einer Gruppe steht, wie sie eine gute Lernatmosphäre schaffen, einen Workshop aufbauen und Inhalte vermitteln können.

Nach dem erfolgreich absolvierten Training wollen die Frauen selber Gruppen nach dem Peer-to-Peer-Konzept leiten. Dabei nutzen sie das Wissen aus dem SHE-Handbuch und teilen ihre eigenen Erfahrungen als „Peers“, also als Gleichgestellte mit anderen Frauen.

Das erste Training war schnell ausgebucht. Mit einem solch starken Echo hatte SHE in Deutschland nicht gerechnet. „Obwohl wir noch gar nicht wissen, ob wir ein zweites Training im Herbst anbieten können, haben wir jetzt schon Interessentinnen dafür“, freut sich Gesundheitstrainerin Ulla Clement-

Wachter, die ebenfalls im SHE-Team mitarbeitet.

Doch vorher muss sich zeigen, ob es in den Regionen auch Bedarf und Interesse an den Workshops mit den speziell geschulten Frauen gibt. „Wir wissen, wie schwer es oft ist, Frauen mit bestimmten Angeboten zu erreichen“, sagt HIV-Ärztin Annette Haberl. Deshalb setzt SHE auf eine enge Kooperation mit HIV-Schwerpunktpraxen und -ambulanzen. „Die können SHE-Trainerinnen ganz einfach mit einem Formular anfragen.“ Das Formular kann aber auch von Beratungsstellen wie Aidshilfen oder Frauengruppen auf der SHE-Website heruntergeladen werden. Alle Kosten für die SHE-Workshops werden von der Pharma-Firma übernommen.

Weitere Infos unter [www.sheprogramm.de](http://www.sheprogramm.de) und [www.shetoshe.org](http://www.shetoshe.org)

Mit freundlicher Unterstützung von Bristol-Myers Squibb GmbH & Co.KG&A







Ausbilderin Dorothee Rosenow (li) und SHE-Beirätin Annette Piecha führen das Arbeiten mit Gruppen vor (Foto: AP)



SHE-Trainerin Alexandra Frings beim Workshop in Frankfurt (Foto: AP)

## SHE – Trainerinnen gehen mit Workshops an den Start



lgk - Die ersten SHE-Trainerinnen in Deutschland sind bereit. Ihr Ziel: Selbsthilfegruppen vor Ort leiten und besser mit dem Medizinsystem zusammen arbeiten.

Zehn Frauen aus der gesamten

Republik haben am ersten Train-the-Trainer-Seminar teilgenommen, das vom forschenden Pharma-Unternehmen Bristol-Myers Squibb gefördert wird. Anfang Mai trafen sie sich für zwei Tage in Frankfurt, um sich für die Gruppenarbeit mit ihren „Peers“ – also mit anderen Frauen mit HIV – fortbilden zu lassen. Zuerst lernten sie die verschiedenen SHE-Materialien näher kennen. Dann übten die Teilnehmerinnen unter Anleitung von Dorothee Rosenow, wie sie eine Gruppe leiten, ein Flipchart einsetzen und mit schwierigen Situationen umgehen. Die DHIVA hat zwei der Teilnehmerinnen, Alex und Silvia, gefragt, wie sie das Training erlebt haben.

? Ihr seid beide schon erfahrene HIV-Aktivistinnen. Warum habt Ihr an dem Workshop teilgenommen?

**Silvia:** Wenn für Frauen etwas Sinnvolles angeboten wird, bin ich immer interessiert! Das SHE-Projekt spricht mich besonders an, weil ich hier meine eigenen Erfahrungen aus dem Leben mit HIV einbringen und damit anderen Frauen Mut machen kann.

**Alex:** Mir war bei den Interviews zu dem Projekt "Positive Stimmen" aufgefallen, wie häufig verinnerlichte Stigmatisierung bei Frauen ein Thema ist. Ich denke, gerade da kann das SHE-Programm Frauen stärken und unterstützen.

? Was hat der Workshop Euch gebracht?

**Alex:** Ich mache ja schon viele Jahre Prävention und konnte nun vieles, was uns die Trainerin vermittelte, gedanklich einordnen. Wie man einen Spannungsbogen aufrecht hält, zum Beispiel. Oder welche Gründe Störungen haben können. Beim Kennenlernen der verschiedenen Methoden hatte ich viele innere Aha-Erlebnisse!

**Silvia:** Den meisten Spaß hatte ich bei der Gruppenarbeit und bei den Übungen am Flip-Chart. Besonders hilfreich fand ich die Hinweise für den Einstieg in eine Veranstaltung: Wie stelle ich mich zum Publikum? Wie spreche ich? Wie schaffe ich es, die Zuhörerinnen zu fesseln?

? Was brauchen Frauen, die ebenfalls „SHE-Peer“ werden wollen?

**Silvia:** Sie sollten wirklich Spaß an der Kommunikation haben. Und den Mut, sich und ihr Leben als Beispiel anzuführen. Und sie sollten offen sein für andere Ansichten, neue Perspektiven.

**Alex:** Ganz wichtig ist, klar mit sich selber zu sein. Vor allem, was die eigene Infektion angeht. Denn wenn die Teilnehmerinnen von ihrem Leben mit HIV erzählen, können große emotionale Herausforderungen auf einen zukommen. Da sollte man ein stabiles Umfeld haben, das einem Halt und Hilfe schenkt. Man sollte auch wissen: wo und bei wem kann ich mir weitere Informationen holen?

Weitere Informationen unter [www.sheprogramm.de](http://www.sheprogramm.de) und [www.shetoshe.org](http://www.shetoshe.org)

Mit freundlicher Unterstützung von  
Bristol-Myers Squibb GmbH & Co. KGaA



Foto: BMS

### SHE in Europa

SHE steht für starke, HIV-positive und erfahrene Frauen mit

HIV. Oder, wie es im englischen Original heißt: Strong, HIV positive, Empowered. SHE arbeitet europaweit für Frauen mit HIV, um sie im Umgang mit ihrer HIV-Infektion zu stärken. Nicht nur in Deutschland laufen Trainings und Gruppentreffen. Wie der deutsche Projekt-Beirat arbeitet auch die internationale Faculty regelmäßig an dem Programm weiter, entwickelt Materialien und tauscht sich über die Erfahrungen in den verschiedenen Ländern aus. So trafen sich Ende Juni knapp 60 SHE-Aktive in Paris, London und Wien.

### SHE auf dem DÖAK

Gut besucht war das SHE-Symposium beim Deutsch-Österreichischen Aids-Kongress (DÖAK) im Juni in Innsbruck. Neben vielen Interessierten aus Deutschland und Österreich verfolgten auch Ulrike Sonnenberg-Schwan vom SHE-Beirat und mehrere frisch gebackene SHE-Trainerinnen die Beiträge und die spannende Podiumsdiskussion mit Birgit Leichsenring von der Wiener Aidshilfe, Annette Piecha und Annette Haberl vom deutschen SHE-Programm sowie der Wiener Ärztin Brigitte Schmiech (Podium v.l.).



Foto: uss



# SHE-Trainerinnen – von Nord bis Süd hoch qualifiziert



Auch im Frauengesundheitszentrum München findet 2014 eine SHE-Workshopreihe statt (Foto: uss)

Sie alle sind schon Profis im Umgang mit der eigenen HIV-Infektion. Sie alle haben schon Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen. Jetzt sind die Frauen, die sich in diesem Jahr als SHE-Trainerin ausbilden ließen, auch fit für die Arbeit mit anderen HIV-positiven Frauen. DHIVA-Chef-

redakteurin Harriet Langanke gehört zum deutschen SHE-Beirat und hat sich erkundigt, wie es nach der Ausbildung weitergeht.

**M**ittlerweile ist die Abkürzung SHE schon an vielen Stellen bekannt. Die drei Buchstaben beschreiben ein internationales Frauen-Förder-Programm des forschenden Pharma-Unternehmens Bristol-Myers Squibb: Strong, HIV positive, Empowered – oder ganz knapp auf Deutsch: starke Frauen mit HIV. Die in München ansässige deutsche Zentrale des Pharmaunternehmens fördert das SHE-Programm, das auch in anderen europäischen Ländern läuft, nicht nur finanziell. Sie hilft das Projekt zu entwickeln und an deutsche Verhältnisse anzupassen. Bristol-Myers Squibb organisiert auch die Ausbildung der aktiv Engagierten.

Zentraler Bestandteil des deutschen Programms sind die SHE-Trainerinnen. Sie sind es, die wissen, wie frau ihr Leben mit HIV gestalten kann. Sie sind es, die Informationen aus erster Hand haben und Erfahrungsaustausch anbieten können. Sie sind es auch, die die umfangreichen Materialien des SHE-Programms kennen und vermitteln können. Ganz gleich, ob es um das Umgehen mit der Diagnose, das Outen der eigenen Infektion oder das Thema Familienplanung geht – die SHE-Trainerinnen können zu all diesen und noch viel mehr Fragen spezielle Workshops für andere Frauen mit HIV anbieten. Und das prinzipiell in der gesamten Bundesrepublik.

In zwei Ausbildungsblöcken haben die SHE-Trainerinnen gelernt, wie sie einen Workshop aufbauen, wie sie vor einer Gruppe stehen und wie sie zu schwierigen Themen arbeiten können. „Peer to Peer begeistert mich: Wir Frauen finden zusammen Lösungen,

zum Beispiel bei der Medikamenteneinnahme, die wir vielleicht verheimlichen müssen“, weiß Gabriele. In ihrer Ausbildung zur SHE-Trainerin hat sie gelernt, wie sich gemeinsam Wege finden lassen, um mögliche Hemmnisse zu überwinden.

Mit ihrer Kollegin und SHE-Trainerin Angelika bietet Gabriele gleich eine ganze Workshopreihe für Frauen aus München und Umgebung an. „Es gibt so viele brennende Themen – da reicht ein einzelnes Treffen mit Sicherheit nicht aus“, ist Angelika überzeugt. Im Frauengesundheitszentrum wollen sie deshalb mit insgesamt fünf Workshops dafür sorgen, dass noch mehr Frauen „SHE“ sind – stark im Leben mit HIV.

Weitere Informationen über das SHE-Programm unter [www.sheprogramm.de](http://www.sheprogramm.de)



Mit freundlicher Unterstützung von  
Bristol-Myers Squibb GmbH & Co. KGaA



Viel Spaß bei den Kamera-Übungen mit Trainerin Dorothee Rosenow aus Fulda



Angelika (l) und Gabriele bereiten sich gemeinsam auf eine Workshop-Reihe in München vor

(Fotos: Dorothee Rosenow/Neuland und Partner)

# Gut Ding will Weile haben

Ein zentrales Ziel des internationalen SHE-Programms liegt darin, Frauen mit HIV zu „empowern“, also zu stärken. Dafür stehen sowohl das E als auch das S in der Abkürzung SHE, die im Englischen „Strong, HIV positive, Empowered“ bedeutet. Stärker werden wollen Frauen mit HIV im deutschen SHE-Programm



(Foto: Mummelgrumme)

Die SHE-Workshops von und für Frauen mit HIV wollen gut vorbereitet sein

vor allem durch spezielle Selbsthilfe-Workshops. Wie die Workshops im SHE-Programm vorbereitet werden, hat DHIVA-Chefredakteurin Harriet Langanke recherchiert.

**A**usgebildet als Moderatorinnen und Gruppenleiterinnen sind die SHE-Trainerinnen bereits seit letztem Jahr. Sie sind ausgerüstet mit viel Fachwissen zu HIV – aus eigenem Erleben und in Form des umfangreichen SHE-Handbuchs. Zusätzlich entwickeln die Trainerinnen schon bei der Planung der Workshops weitere Fähigkeiten. „Dass ich im SHE-Programm auch viel lerne über Organisationsabläufe und den Umgang mit verschiedenen Institutionen, war mir vorher nicht bewusst“, erklärt Gruppenleiterin Silvia aus Düsseldorf.

Tatsächlich ist die Vorbereitung der Workshops für die Trainerinnen mit Herausforderungen verbunden. Diese zu meistern und sich bei Bedarf Hilfe zu organisieren, stärkt das Selbstvertrauen. „Das ist ein wichtiger Aspekt im Leben mit der Infektion, die allzu oft zu Unsicherheit oder Ängsten führt“, weiß Psychologin Ulrike Sonnenberg-Schwan aus München, die SHE in Deutschland berät.

Die Vorbereitungen für die Workshops sind bundesweit sehr unterschiedlich. Mancherorts sind Selbsthilfe-Aktivitäten schon gut etabliert. Andernorts müssen die Frauen erst einmal Räume suchen. Das SHE-Programm sieht eine enge Anbindung an die medizinische Versorgung vor. Workshops können also durchaus in der ärztlichen Praxis oder in den Räumen der Ambulanz stattfinden. „Schon damit sich Patientinnen und MitarbeiterInnen besser kennenlernen können“, erläutert Ulla Clement-Wachter aus Stuttgart, die das SHE-Projekt ebenfalls als Beraterin begleitet. Doch das geht nicht immer. Zwar ist der Platzbedarf für die Frauen

nicht riesig, aber ein wenig geschützt sollte der Raum schon sein: „Offene Wartebereiche eignen sich eher nicht. Und dann sollte ja auch jemand vom medizinischen Team in der Nähe sein. Nicht nur zum Bewachen sensibler Materialien oder zum Auf- und Abschließen der Räume, sondern eben auch für den persönlichen Kontakt.“

Wenn die eigene Schwerpunktpraxis oder Ambulanz nicht weiterhelfen kann, gilt es, andere Lösungen zu finden. So hat Gruppenleiterin Kelly aus Köln bei einer Krankenkasse nachgefragt. Die haben oft schöne Konferenzräume, die sich manchmal günstig für Selbsthilfegruppen nutzen lassen. Auch Einrichtungen wie das Münchner Frauengesundheitszentrum oder die Stuttgarter Aidshilfe öffnen ihre Räume gern für die engagierten SHE-Frauen.

Nach der erfolgreichen Raumsuche müssen ein oder mehrere Termine festgelegt werden. Ein SHE-Workshop oder gar eine kleine Reihe will gut geplant sein. „Biete ich ein Treffen unter der Woche am Abend an, wissen manche Frauen nicht, wer dann ihre Kinder betreut.

Plane ich die Workshops während der Woche am Vormittag, erreiche ich die berufstätigen Frauen nicht“, erklärt SHE-Trainerin Silvia. „Da hilft nur, entsprechend lange Vorlaufzeiten zu kalkulieren, damit alle angesprochenen Frauen die Termine einplanen können.“ Stehen Raum und Termine fest und sind alle vertraglichen Vereinbarungen fix, können Handzettel und Plakate für die Bewerbung gedruckt werden.

Die Workshops auf die Schiene zu setzen, dauert also mehrere Monate. Doch die SHE-Trainerinnen machen schon bei den Vorbereitungen wertvolle Erfahrungen. Das schafft Selbstvertrauen – nicht nur für die Leitung der Workshops.

Weitere Informationen unter [www.sheprogramm.de](http://www.sheprogramm.de)

Mit freundlicher Unterstützung von  
Bristol-Myers Squibb GmbH & Co. KGaA



# „Ich bin nicht die Einzige...“

Seit einigen Monaten finden an verschiedenen Orten in Deutschland SHE-Workshops statt. In diesen Workshops tauschen sich Frauen mit HIV untereinander zum Leben mit dem Virus aus. Die Workshop-Leiterinnen wissen aus eigener Erfahrung, wie es sich mit dem HI-Virus lebt. Als so genannte Peers sind sie ausgebildet, um auf Augenhöhe Wissen über das Leben mit HIV zu vermitteln und einen Austausch über die individuellen Erfahrungen zu organisieren. Ziel der Workshops ist es, Frauen für das Leben mit dem Virus zu stärken. Denn die drei großen Buchstaben des SHE-Programms, das von dem Pharma-Unternehmen Bristol-Myers Squibb initiiert wurde, stehen für „strong, HIV positive, empowered“. DHIVA-Chefredakteurin Harriet Langanke gehört zum Beratungsgremium von SHE. Sie hat sich unter Leiterinnen und Teilnehmerinnen umgehört und erste Ergebnisse notiert.



Viele Frauen mit HIV fühlen sich isoliert. Um so wichtiger ist es, dass sie in den Workshops erkennen: sie sind nicht allein. (Foto: SuSana Sekretariat)

## Wie erfahren die Teilnehmerinnen von den Workshops?

Die Einladung zu den Workshops wird meist über verschiedene Kanäle gestreut. Flyer mit den Einladungsdaten liegen in der lokalen Schwerpunktpraxis, zum Beispiel im Wartezimmer zum Mitnehmen aus. Oder jemand vom medizinischen Personal, auch die Ärztin oder der Arzt, überreicht sie persönlich an die Patientinnen. Manche Workshop-Leiterinnen legen die Flyer bei Beratungsstellen aus. So lassen sich bestehende Kontakte und Vernetzungen nutzen. Wichtig sind auch Mundpropaganda und der persönliche Kontakt. Den bieten die Leiterinnen immer schon im Vorfeld an. Gerade der telefonische Erst-Kontakt wird gern genutzt, um Fragen zu klären oder vorhandene Schwellenängste zu mindern. Denn den Kontakt zu einer fremden Frau aufzunehmen, kann Überwindung kosten. Gerade wenn es um ein so sensibles Thema wie HIV geht.



Die SHE-Materialien gibt es zu verschiedenen Themen, z.B. „Partnerschaft und Sexualität“

Fall sind die Räume für die Treffen geschützt. Die Teilnehmerinnen können anonym bleiben – und im Austausch mit den anderen Frauen gilt der Vertrauensschutz.

## Welche Themen werden in den Workshops bearbeitet?

Alle Workshops werden zu bestimmten Themen angeboten. Die Titel lauten zum Beispiel „Partnerschaft und Sexualität“, „Gut

leben trotz HIV“ oder „Frauen zwischen Ausgrenzung und Lebenslust“. Für all diese Themen sind die Leiterinnen vorbereitet und mit passenden Materialien ausgerüstet. Dennoch ergeben sich manche Inhalte erst während des Treffens. Die Leiterinnen können dabei ganz flexibel auf die Fragen und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen reagieren. Fast immer ist es gerade der Erfahrungsaustausch der Frauen untereinander, der im Zentrum der Workshops steht.

## Was nehmen die Teilnehmerinnen aus den SHE-Workshops mit?

Je nach Thema und Ablauf des Workshops nehmen die Frauen unterschiedliche Informationen mit. Die können das nächste Gespräch über die HIV-Therapie betreffen oder Tipps zum Offenlegen der Infektion. Was aber auch wichtig ist: Die Teilnehmerinnen erleben, dass sie nicht allein mit ihrer Infektion und ihren Problemen sind. Gerade Frauen, die sich mit ihrer HIV-Infektion sehr einsam erleben, fühlen sich nach den Workshops mental und emotional gestärkt. Der Austausch über das Leben mit HIV bricht die oft empfundene Isolation auf, manchmal werden aus den neuen Kontakten sogar kleine Netzwerke. In der unmittelbaren Begegnung mit anderen HIV-positiven Frauen erleben manche Teilnehmerinnen zum ersten Mal Solidarität und die Gewissheit: Ich bin nicht die Einzige.

[www.sheprogramm.de](http://www.sheprogramm.de)

Mit freundlicher Unterstützung von Bristol-Myers Squibb GmbH & Co. KGaA



## Wo finden die Workshops statt?

Das variiert von Stadt zu Stadt. Mal bietet die örtliche Aidshilfe ihre Räume an, mal ein Frauengesundheitszentrum. Auch engagierte Ärztinnen und Ärzte stellen gern Raum in ihrer Praxis oder Ambulanz zur Verfügung. Denn das SHE-Programm will die Frauen auch in gesundheitlicher Hinsicht stärken. Da macht die Zusammenarbeit mit den medizinischen Teams viel Sinn. In jedem



# Innenansichten



Die SHE-Workshops bieten HIV-positiven Frauen die Möglichkeit, offen und vertraulich miteinander zu reden (Foto: pixabay)

**2014 war ein erfolgreiches Jahr für das SHE-Projekt. Um sich über ein besseres Leben mit HIV zu informieren, haben in diesem Jahr**

**schon rund dreißig Frauen an den bundesweiten SHE-Trainings teilgenommen. DHIVA-Chefredakteurin Harriet Langanke, die zum Beratungsgremium von SHE gehört, hat sich unter ihnen umgehört und berichtet von ihren Erfahrungen.**

**V**iele Frauen, Teilnehmerinnen wie Trainerinnen, gaben begeisterte Rückmeldungen zu den SHE-Workshops. In extra entwickelten Bewertungsbögen wurde immer wieder hervorgehoben, wie wichtig der Austausch mit anderen betroffenen Frauen ist. Eine Teilnehmerin nannte es eine „große Befreiung, bei der sich Knoten lösen“, als sie feststellte, dass sie nicht allein mit ihren Problemen ist. Eine andere Teilnehmerin sagte: „Ich werde meinem Schwerpunktarzt ewig dankbar sein. Er hat mir gleich nach meiner Diagnose nahegelegt, mich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. So habe ich die SHE-Trainings kennengelernt – und schon drei davon besucht“.

**SHE, dessen drei Buchstaben** im Englischen auch als Abkürzung für starke, HIV-positive Frauen stehen, ist ein Programm des Pharma-Unternehmens Bristol-Myers Squibb. Zwischen Lübeck und München, Aachen und Hannover haben Frauen mit HIV bei den SHE-Treffen gemeinsam gearbeitet. In den Räumen von Beratungsstellen, aber auch von Praxen und Ambulanzen.

„Ein SHE-Training ist eine mehrstündige Veranstaltung. Sie muss sorgfältig vorbereitet werden und ein bisschen Papierkram gehört auch dazu – aber der Aufwand ist mehr als lohnend“, fasst es eine der Trainerinnen zusammen, die sich im Qualifizierungsprogramm SHE engagiert.

**So unterschiedlich die Biografien** und Lebensumstände der Workshop-Teilnehmerinnen waren, so vielfältig waren auch die Themen, zu denen sie im SHE-Programm arbeiteten. Ob allein erziehende Mutter oder in Partnerschaft, ob mit frischer Diagnose oder schon lange mit HIV lebend: alle Frauen fanden in den Workshops des SHE-Trainings spannende Themen.

**Neben grundsätzlichen Fragen** zum Leben mit HIV ging es bei den SHE-Trainings auch immer wieder um das schwere Thema Outing: Wann und vor allem wie klärt frau ihre Familie, die Kin-

der, das Umfeld oder neue PartnerInnen über das eigene Leben mit dem HI-Virus auf? Wie kann sie damit umgehen, wenn sie auf Ablehnung stößt? In den SHE-Trainings entwickeln die Frauen gemeinsam Strategien und Lösungen für solche Fälle.

**Die Möglichkeit, sich mit dem eigenen** HIV-positiven Leben bei den SHE-Workshops einzubringen, in einem geschützten Rahmen offen über Ängste und Erlebnisse zu sprechen und vertrauliche Fragen stellen zu können, war für viele Frauen ein herausragendes Erlebnis – für viele leider auch ein neues. „Ich lebe schon so viele Jahre mit HIV, aber hier konnte ich mich zum ersten Mal mit anderen positiven Frauen austauschen“, freute sich eine Teilnehmerin.

**Der fachliche Austausch**, aber auch das gemeinsame Lachen und Weinen, bereicherte Teilnehmerinnen wie Trainerinnen gleichermaßen. Durch ihre fundierte Ausbildung zur SHE-Trainerin und die eigenen Lebenserfahrungen mit HIV wurden sie wichtige Expertinnen, die ihre Workshopteilnehmerinnen nicht nur mit Fachwissen zu HIV, sondern auch mit Mut, Zuversicht und Humor versorgten. „Wie ich HIV als Filter einsetzen kann, um herauszufinden, welche Menschen mir gut tun und welche nicht, hätte ich ohne das SHE-Training nicht erfahren“, erklärte eine Teilnehmerin.

**Kein Wunder also**, dass die SHE-

Trainings regen Zulauf haben und die Zahl der Teilnehmerinnen ständig steigt.

[www.sheprogramm.de](http://www.sheprogramm.de)



Der berühmte SHE-Ordner: Geballtes Wissen zu HIV und frauenspezifischen Themen (Foto: Bristol-Myers Squibb)



Die Webseite des SHE-Projektes

Mit freundlicher Unterstützung von Bristol-Myers Squibb GmbH & Co. KGaA



# Blick zurück und Blick nach vorn



Die SHE-Kolleginnen beim Treffen in München – ganz rechts: Trainerin Dorothee Rosenow (Foto: Bristol-Myers Squibb)

SHE-Kolleginnen aus ganz Deutschland trafen sich im November 2014 in München. DHIVA-Chefredakteurin Harriet Langanke, die das SHE-Projekt im Beirat begleitet, berichtet von der Zusammenkunft.

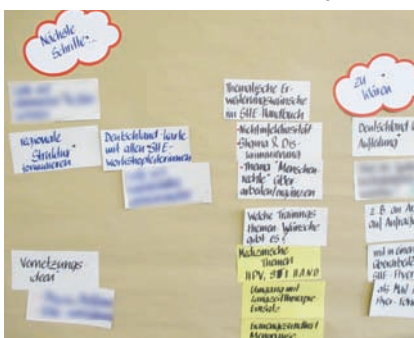
**E**s war ein großer Wunsch der SHE-Traineeinnen, sich noch einmal in großer Runde zu treffen. Ihr Ziel nach rund einem Jahr Engagement als Workshop-Leiterinnen: Sich persönlich über die eigenen Erfahrungen als Trainerinnen austauschen. Seit der Ausbildung hatten fast alle mehrere Workshops für Frauen mit HIV durchgeführt. Doch untereinander standen sie meist nur über E-Mail oder Telefon in Kontakt.

Auch die regelmäßige Auswertung der Rückmeldebögen und die Telefonkonferenzen mit dem Beirat, der „Faculty“ hatten gezeigt: Jede SHE-Trainerin hat ihren individuellen Stil. Es gibt Einzelkämpferinnen, die die Workshops allein vorbereiten und durchführen. Und es gibt Tandems, die ihre SHE-Trainings als Paar planen und leiten. „Die Tandems in München und in Nordrhein-Westfalen waren ideal für Frauen, die zum ersten Mal mit Gruppen arbeiteten“, beschreibt Faculty-Mitglied Ulrike Sonnenberg-Schwan einen zentralen Aspekt.

Beim Treffen in München diskutierten die Trainerinnen über die vielen individuellen Varianten der durchgeführten Workshops. Einige hatten kooperierende Praxen gefunden, andere nutzten die Räume von Aidshilfen oder des Frauengesundheitszentrums (FGZ). Das FGZ in München konnten die Trainerinnen anlässlich ihrer München-Reise sogar per-



Auf dem Treffen konnten die SHE-Trainerinnen zahlreiche Fragen klären...



...und die nächsten Schritte für weitere Workshops planen (Fotos: Dorothee Rosenow, Neuland & Partner)

sönlich in Augenschein nehmen. „Ganz gleich, wo wir die Trainings angeboten haben – immer haben wir auch Frauen erreicht, die den Weg in Beratungsstellen oder Gruppen vorher nicht gefunden hatten“, berichtete Sonnenberg-Schwan.


Ob es dabei um Frauen zu den Wechseljahren oder zum Umgang mit Therapie-Nebenwirkungen geht, bestimmen allein die Trainerinnen. Damit sie in den Workshops nicht nur persönliche Kraft vermitteln können, sondern auch fachlich gesichertes Wissen, sind entsprechende Fortbildungen, Updates und Ergänzungen des Trainingshandbuchs geplant.

Faculty und Trainerinnen stimmten bei der Zu-

kunftsplanung überein: „Wenn Frauen mit HIV sich offen mit anderen positiven Frauen austauschen können, entsteht eine ganz eigene Dynamik.“ „Der vertrauensvolle Austausch über Lebenskonzepte und persönliche Geschichten berührt und löst einen Entwicklungsprozess aus, der meist mehr als einen Workshop erfordert“, weiß SHE-Trainerin Annette Piecha, die das Programm mit nach Deutschland geholt hat. „Selbstbewusst und selbstsicher mit HIV zu leben, lernt frau am besten durch Wissen – und zusammen mit anderen Frauen, die ähnliche Probleme und Ängste kennen.“

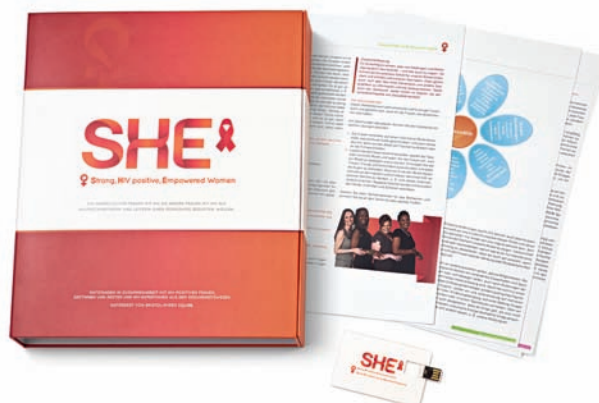
Weitere Informationen unter [www.sheprogramm.de](http://www.sheprogramm.de)

Mit freundlicher Unterstützung von Bristol-Myers Squibb GmbH & Co. KGaA



SHE – so heißt das internationale frauenspezifische Peer-Programm der forschenden Pharma-Firma Bristol-Myers Squibb. Die drei Buchstaben SHE kommen aus dem Englischen und stehen für „starke, HIV-positive, erfahrene“ Frauen – oder für „strong, HIV positive, empowered“. Das Besondere am Programm: aus den HIV-Patientinnen werden bei speziellen Workshops so genannte Peers – Personen, die andere mit der eigenen Erfahrung auf Augenhöhe weiterbilden. Als Fachfrauen in eigener Sache ermöglichen sie einen offenen Austausch, bei dem viel Raum für eigene Emotionen und Erfahrungen bleibt. Alles mit dem Ziel, das Leben als Frau mit HIV so gut wie möglich zu gestalten.

# SHE – wie sich das internationale Frauen-Programm in Deutschland etablierte



Alle Fotos: BMS

Vom Kasten zum Ordner zum Workshop

Seit fast zwei Jahren finden landauf und landab SHE-Workshops statt. Wie das frauenspezifische Programm entstand und nach Deutschland kam, berichtet DHIVA-Chefredakteurin Harriet Langanke, die SHE schon früh als Beraterin begleitete.

**E**s begann vor fünf Jahren. Im Jahr 2010 reisten Annette Haberl, HIV-Ärztin aus Frankfurt, und Therapie-Aktivistin Annette Piecha, ebenfalls aus Frankfurt, nach London. Dort trafen sie eine Gruppe von engagierten Menschen, mit denen sie gemeinsam den Grundstein für ein frauenspezifisches Programm zur besseren Bewältigung von HIV-Infektionen legten.

Ein Jahr später, am Rande der Internationalen Aids-Konferenz in Rom, konnten die Frauen und Männer der ersten Stunden schon Bausteine des englischen Programms vorstellen – und den Namen SHE. Drei Buchstaben, die im HIV-Feld seither mehr bedeuten als das englische weibliche Fürwort. S steht für „strong“, also stark. H steht für HIV. Und E für das Englische „empowered“, also gestärkt oder ermächtigt. Drei Buchstaben, die das Ziel des Programms beschreiben: Frauen im Leben mit HIV zu stärken.

Frauen sind in den meisten europäischen Ländern nicht so häufig mit HIV infiziert wie Männer. Während weltweit rund die Hälfte aller Menschen mit HIV weiblich ist, bilden Frauen mit HIV in Deutschland und etlichen anderen europäischen Ländern eine Minderheit. Einerseits ist die relativ niedrige Infektionsrate erfreulich. Andererseits hat sie schwerwiegende Folgen für viele betroffene Frauen: Ihre HIV-spezifischen Probleme werden oft übersehen und viele Hilfsangebote sind nur auf Männer zugeschnitten.

Die Begeisterung für das Frauen-Programm war schon damals groß. Mit finanzieller Unterstützung des Pharma-Unternehmens Bristol-Myers Squibb konnten die AktivistInnen ein Fortbildungsangebot speziell für HIV-positive Frauen entwickeln. Das Besondere dabei: Frauen mit HIV standen stets in der ersten Reihe. Sie benannten die drängenden Themen, formulierten wichtige Botschaften und entwickelten konkrete Materialien für SHE.

Unmittelbar nach der Rückkehr aus Rom im Jahr 2011 begannen engagierte Menschen in mehreren europäischen Ländern, das britische SHE-Programm für ihre jeweiligen Heimatländer umzusetzen. In Deutschland bildete sich eine so genannte Faculty. Diese Beraterinnen, zu denen seit Beginn Annette Haberl und Annette Piecha gehören, schufen den Rahmen für das deutsche SHE-Programm. Sie machten aus der englischen Themen-Sammlung im Karteikartenformat einen speziellen SHE-Ordner. Und sie entwickelten das deutsche Modell der Peer-to-Peer-Workshops.

Diese Workshops wurden in den letzten Jahren zum zentralen SHE-Baustein in Deutschland. Das Peer-Modell sieht vor, dass Frauen mit HIV andere Frauen mit HIV unterstützen, weiterbilden und für das Leben mit HIV stärken. Und zwar auf Augenhöhe, geschützt unter „Gleichgesinnten“, wie sich das Wort „Peer“ übersetzen lässt.

Damit die Weiterbildung und das Empowerment klappen, lud das deutsche SHE-Programm HIV-positive Frauen ein, sich zur SHE-Trainerin ausbilden zu lassen. Neben der fachlichen und persönlichen Qualifikation, die für das Leben mit HIV hilfreich ist, lernten die Trainerinnen in ihrer Ausbildung auch, wie sie mit Gruppen arbeiten können. Regelmäßige Fortbildung, Supervision und enge Zusammenarbeit mit den Mitgliedern der Faculty sichern die Qualität der Workshops. Die finden inzwischen überall dort statt, wo Engagierte ihre Räume öffnen: in Ambulanzen, Praxen oder Beratungsstellen.

Bei der Grundsteinlegung von SHE hatten sie es gehofft. Heute ist es vielfach Realität, aber immer noch auch Auftrag: Frauen mit HIV lernen von einander, wie sie ihr Leben mit HIV verbessern können. Um die Zeit nach der Diagnose nicht geschwächt, sondern gestärkt gestalten zu können.

Weitere Informationen: [www.sheprogramm.de](http://www.sheprogramm.de)

Mit freundlicher Unterstützung von  
Bristol-Myers Squibb GmbH & Co. KGaA



## SHE-Stunden beim DÖAK persönlich

Wer SHE-Trainerinnen und -Beraterinnen persönlich treffen möchte: Donnerstag und Freitag 15.00 bis 16.00 Uhr am Stand des Netzwerks Frauen und Aids im Foyer!





Angelina Namiba: SHE-Kollegin aus England (Fotos: BMS)

# Peer Support

**SHE ist international. Deshalb gibt es neben vielen englischen Vokabeln auch eine englische Homepage.**

**The aim of the SHE programme is to build Strong, HIV positive, Empowered women through peer support sessions facilitated by women living with HIV.**



**held in peer support groups**, our vision is to provide opportunities for women and girls to share experiences and ideas about living with HIV, offer helpful HIV information, and to provide

empowerment to women.

**Peer support by**, with and for women living with HIV creates an enabling environment for us to feel empowered and take control of our lives again after an HIV diagnosis. Shared experiences can address common concerns we may face, like stigma and disclosure. Personal support from another woman living with HIV can be uplifting, supportive and counters a sense of isolation.

**As women living with HIV**, we need more than just medical management to enable us to live a healthy life. In relation to HIV in particular, we need support through several complex stages. We have to accept what can often be the devastating news that we have HIV, and that we will have to adapt to living forever with a virus that can cause chronic illness and also still tends to carry huge social stigma. As women, this can also bring great fears in respect to our roles and responsibilities in our families and other relationships

**At some point we will also need** support to start on antiretroviral therapy and to achieve good adherence to the treatment regimes used. Peer support can often be key in helping us with this.

**Research points to** the unique needs of women living with HIV and emphasises the need for gender-specific treatment and support, as well as advances in medication and treatment. We also

need help and advice for managing emotional stress and developing effective coping skills.

**We also have specific women's** health issues and can need support with negotiating safer sex, having a good nutritious diet and doing exercise. We often have many issues of daily living with HIV and AIDS. We may also be dealing with various legal issues such as divorce, child custody, residence, work papers or other issues.[ii]

**Peer support interventions** can also prepare us as women to address stigma and other human rights violations and socio-cultural norms that can deeply affect our capacity – and rights – to live well with HIV. Studies have shown that without sustained support many people will not be successful in managing their medical condition well. This can lead to higher rates of adverse events, complications and expensive hospital admissions.

**Peer support can give** benefits to both those of us receiving as well as providing support. Sharing experiences with others undergoing the same medical or behavioural issues is an effective means of gaining skills, and managing and improving the quality of our lives. Peer support programmes seek to build on the understanding and experience that we as peers can all offer one another. They recognise that people living with chronic illnesses have a great deal to offer each other, and that they share knowledge and experience that others, including many healthcare professionals, may not understand.[v]

**Peer support is therefore** good for women, which is good in itself!



GEMEINSAM STATT EINSAM  
BESSER LEBEN MIT HIV  
LERNEN ÜBER DAS LEBEN MIT HIV  
ERFAHRUNGEN ZUM LEBEN MIT HIV AUSTAUSCHEN

## Was ist SHE?

SHE ist ein europäisches Programm für Frauen mit HIV. SHE steht für „Strong, HIV positive Empowered Women“. Auch in Deutschland stärkt das SHE-Programm Frauen für das Leben mit der HIV-Infektion. Durch Fortbildung, Wissensvermittlung und Erfahrungsaustausch.

## SHE bietet Antworten auf viele Fragen zum Leben mit HIV:

- Ich habe meine Diagnose gerade erst erfahren – wie soll ich damit klarkommen?
- Was kann ich tun, wenn ich Ausgrenzung oder Diskriminierung erlebe?
- Kann ich auch weiterhin ein erfülltes Sex-Leben haben?
- Wo finde ich die beste medizinische Versorgung?
- Werde ich jemals eine Familie gründen können?
- Wie kann ich mit meinem Freund über meine Ängste und Sorgen sprechen?
- Wann soll ich meinen Kindern erklären, wozu ich die Medikamente nehme?

Getragen wird SHE von Frauen mit HIV. Sie lassen sich als SHE-Gruppenleiterin ausbilden. Sie teilen ihre Erfahrungen im Leben mit dem Virus. Sie helfen anderen HIV-positiven Frauen, sich selbst zu helfen („Peer-to-Peer“-Ansatz).

SHE-Workshops finden überall dort statt, wo engagierte Frauen mit HIV engagierte Unterstützung finden. Zum Beispiel in Beratungsstellen und in Zusammenarbeit mit HIV-Schwerpunktpraxen und -kliniken.

Entstanden in Zusammenarbeit mit HIV-positiven Frauen, Ärztinnen und Ärzten, HIV-Expertinnen aus dem Gesundheitswesen und Bristol-Myers Squibb.

[www.sheprogramm.de](http://www.sheprogramm.de)