

Positiv Nr.

INDHOLD:

- Side 2 Bestyrelsen informerer
- Side 3 Generalforsamling 2000
- Side 4 Arbejde uddannelse!
- Side 6 Når du går til
behandling
- Side 8 Højskole
- Side 9 Diverse indlæg
- Side 11 Ny struktur i PG
- Side 12 Brev fra Iisø
- Side 13 Menu Kafe Knud
- Side 14 PEP
- Side 15 Tur til Norge
- Side 16 Digt
- Side 17 Reiki- Healing
- Side 18 Nyttige adresser
- Side 19 Diverse



Årgang Marts 2000
Nr. 2



Medlemsblad for Positivgruppen

Bestyrelsen informerer



Positivgruppens bestyrelse består p.t. af 5 medlemmer, der vælges på foreningens årlige generalforsamling.

Formand:
Hans Peder Schmidt

Næstformænd:
Carsten Groth
Frank Bentin

Kasserer:
Rudi Bondesen

Politisk Sekretær:
Jan Berntsen

Suppleanter:
Anker Hansen
Dan Bjørndahl Pedersen

Møderne er åbne for alle medlemmer og afholdes torsdage i lige uger kl. 15.30.

Denne gang vil jeg gøre det ganske kort, da det meste af det, vi ønsker at informere om, vil stå andetsteds i Positiv Nyt. Jeg tænker blandt andet på vores forslag til generalforsamlingen den 8. april, hvor bestyrelsen stiller et forslag om en ny struktur i Positivgruppen. I bedes gennemtænke forslaget, og seriøst overveje om det ikke kunne være en god model for vores forening.

Frank er i øjeblikket i gang med at lave en aktivitetskalender. Vi håber på, at den er blevet færdig, så den er udsendt sammen med dette nummer af Positiv Nyt. Hvis ikke vil den snarest muligt blive sendt ud til Jer. Vi håber, I vil tage godt imod denne aktivitetskalender.

Det kan meddeles, at Anker Hansen har meldt sig ud af bestyrelsen. Årsagen er, at Anker med omgående varsel har fået forhøjet sit timeantal i Helsingørskommune. Derfor kan han ikke fremover afse tid til bestyrelsesarbejde. Vi siger tak til Anker for et godt samarbejde.

Husk generalforsamlingen den 08. april.

På bestyrelsens vegne
Hans Peder

Generalforsamlinger 2000

POSITIVGRUPPEN

afholder generalforsamling i Villaen.
lørdag den 8. april 2000 kl. 14:00 - 18:00.

Alle medlemmer, der ikke har frabedt sig post, vil modtage indkaldelse til generalforsamlingen pr. post senest den 17. marts. Der bliver sat opslag op i Villaen.

Evt. forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest 10 dage før.

Hvis man ikke ønsker at deltage i generalforsamlingen i Foreningen af 1. december 1995 til fordel for hivsmittede, bedes man først komme efter kl. 13:30.

Generalforsamlingerne er kun for medlemmer af Positivgruppen, hvorfor kontingent skal være betalt senest fredag den 7. april.

(Da Jane er tilstede, kan kontingent undtagelsesvis betales hos hende på selve dagen).
Bestyrelsen

Foreningen af 1. december 1995

til fordel for hivsmittede

holder generalforsamling i Villaen.
lørdag den 8. april 2000 kl. 12:30 - 13:30.

Alle medlemmer af Positivgruppen, der ikke har frabedt sig post, vil modtage indkaldelse til generalforsamlingen per post senest den 17. marts. Indkaldelsen vil blive sat op i Villaen.

Evt. forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest 10 dage før. Vi håber på et stort fremmøde.
Bestyrelsen



Arbejde og uddannelse - er det realistisk for mig? Og hvad er ellers muligt?

"Hvad kan jeg blive?" og "Kan jeg få pension?"

af Karin Westh, rådgiver,
Hiv-Danmark

Tidligere var det aktuelt for mange hiv-smittede at spørge: Hvordan kan jeg få førtidspension. For nogle hiv-smittede er det stadig et påtrængende spørgsmål, men i dag oplever vi i rådgivningerne, at langt flere end tidligere stiller spørgsmål der peger i modsat retning. Enten om at returnere fra pensionisttilværelsen til arbejde eller uddannelse. Eller om at kunne forblive i arbejde eller uddannelse som man allerede er i gang med. Vi møder også rådeøgende, som aldrig eller kun sporadisk har haft tilknytning til arbejdsmarkedet, som får lyst og mod til at ønske sig et arbejde eller en uddannelse. At der er udsigt til kombinationsbehandling, har medvirket til denne udvikling. At have lyst til i morgen For nogle hiv-smittede er ønsket at forblive på, vende tilbage til eller ligefrem erobre arbejds- og uddannelsesmarkedet. En ny tanke der har været længe undervejs. Det er en tanke, der er båret af håb - og som er afhængig af håb. Det er svært at bevare troen på det gode liv med håb og fortrøstning for morgendagen, når man er syg eller lider under alvorlige bivirkninger fra behandlingen. Alligevel kan der være beundringsværdig aktiv handling hos hiv-smittede i sådanne livssituationer. Hiv-smittede, som enten ikke er syge eller, som er i en antiviral

behandling, de tåler godt, kan ofte demonstrere en lyst til fremtiden, som blandt andet kan afføde spørgsmålene: Hvordan får jeg en uddannelse? Hvordan kan jeg beholde mit arbejde, selvom jeg ikke er helt på toppen som før? Hvordan kan jeg uden at risikere min sikkerhed og min førtidspension vende tilbage til mit erhverv, som jeg var glad for?

Farvel pension?

Er man førtidspensioneret, har man mulighed for at få pensionen stillet i bero i en periode som aftales i det konkrete tilfælde. Det kan være en god måde at afprøve sig selv på, hvis man har det rette jobtilbud og i øvrigt har lyst og kræfter. Det er vigtigt at drøfte det grundigt med sin sagsbehandler. Har man færre kræfter, men alligevel mod på at komme i gang, har man gennem kommunen mulighed for at få et skånejob. Det indebærer, at man arbejder få timer og modtager en begrænset løn. Man er sikret, at ens skånebehov tilgodeses, da disse skal aftales med såvel arbejdsgiver som kommunen, inden arbejde påbegyndes.

I arbejde, men mange sygedage?

I denne situation er der mulighed for en særlig aftale mellem kommune og arbejdsgiver, som delvist friholder arbejdsgiver for de udgifter, der er forbundet med at have en hyppigt syg medarbejder. For den hiv-smittede kan det være en lettelse at vide dette, og det

kan være med til at begrænse følelsen af dårlig samvittighed, som så mange påges af, når de må sygemelde sig. Denne ordning kræver, at man har mere end 10 dages sygefravær pr. år på grund af den bestemte sygdom.

I arbejde, men klarer ikke et fuldtidsjob på almindelige betingelser?

Her kan flexjob være en mulighed. Kommunen vurderer - ved hjælp af lægelig ekspertise og sammen med klienten - arbejdsevnenes nedsættelse. Ved ansættelsen defineres de konkrete skånehensyn, hvor længe skal man arbejde hver dag, skal der være længere pauser, mulighed for at ligge ned i pausen eller lignende. Herefter aflønnes man som fuldtidsmedarbejder med fagets begyndelsesløn (kommunen refunderer en aftalt procentdel til arbejdsgiveren) *Fordele* er

- Man aflønnes for fuld tid.
- Man arbejder ikke fuld tid.
- Der skal tages de nødvendige skånehensyn.
- Kommunen skal følge op for at sikre, at forholdene er i orden.

Skånehensynene kan reguleres hvis/når det bliver nødvendigt.

Ulemper er

- At man ikke er berettiget til arbejdsløshedsunderstøttelse, hvis man mister arbejdet, men ledighedsydelse.
- At man ikke har ret til efterløn, men derimod seniorydelse under bestemte betingelser.

- At man på det psykologiske plan må indrette sig på at være en kollega med anderledes vilkår end de andre.

Flexjob er et godt tilbud for den, der holder meget af at arbejde. For mange mennesker er arbejdet en vigtig rygrad i tilværelsen, en struktur, som er givende og udviklende i det samlede sociale liv.

En uddannelse. Eller en ny uddannelse?

Revalidering?

Revalideringsbestemmelserne er et af de afsnit i aktivloven, som giver mest og bedst mulighed for kreativ udfoldelse og planlægning. Efter disse regler er der mulighed for at hjælpe personer, som af fysiske, psykiske eller sociale årsager har brug for hjælp til at være i stand til at forsørge sig selv. Revalidering betyder at gengive værdi.

Revalidering kan være uddannelse, arbejdsoptræning i et tidligere fag, kan foregå på en virksomhed, det kan også være hjælp til nødvendige arbejdsredskaber og lignende.

For-revalidering kan være forskellige afklarende eller kvalificerende kurser med henblik på at finde sit rette arbejds- eller uddannelsesønske. Det kan også være arbejdsprøvning for at finde ud af, hvad man reelt kan klare, hvis der er tvivl om det. Men revalidering gør ikke en uddannelse alene.

Den vigtigste faktor er planen og ønsket om en aktiv fremtid. Det er en personlig udviklingsproces, hvor man via rådgivning på

Arbejdsformidlingen, hos sin sagsbehandler, hos rådgivere i patientforeninger og via undersøgelse af sine egne ønsker og de muligheder, der

kan være i det tempo, der passer til den enkelte, finder frem til den plan, der passer bedst til netop én selv. For-revalidering er en proces, der hovedsagelig er en undersøgelse af de ønsker og muligheder, man har.

Hvem er berettiget?

Hiv er ikke alene begrundelse for revalideringshjælp. Den skal være nødvendig i det konkrete tilfælde, og der skal derfor foreligge en beskrivelse af såvel fysiske, psykiske og sociale forhold, som kommunen derefter skal vurdere.

Der stilles to spørgsmål: - Er denne person berettiget til revalidering? og - Er han/hun berettiget til hjælp til netop den plan, han/hun ønsker at gennemføre?

Således er det en proces, der skal arbejdes for og med, den tager tid - også i kommunen.

Hvad erfarer vi i rådgivningerne?

At turde tage skridt ud i arbejdslivet, på trods af det såvel fysiske som psykiske og sociale pres, der ligger på en hiv-smittet, kan være en lang proces.

Det er en proces, hvor situationen er - at man ved hvad man har, men endnu ikke - hvad man kan få. At gå i gang med en sådan proces er et stort arbejde, som tager tid. Kræver meget af den enkelte. Og giver meget. At turde tænke tanken om at opgive sin pension. At turde tænke på at afprøve sine evner eller opøve nogle nye.

Forandring kræver mod. At gøre noget andet i sit liv end man hidtil har gjort, er samtidig at give afkald på det, man kender. Det kan være det alt for hårde arbejde, kontanthjælpen eller førtidspensionen. Og forandring er på den måde tilvalg og fravalg, at investere kræfter i at undersøge sine muligheder er både en risiko og en chance. Risiko for at opdage, at det, man drømte om, var umuligt. Chance for at der alligevel er muligheder, som man ikke på forhånd kendte. Og under alle omstændigheder en berigelse og en større indsigt og erkendelse af sin livssituation på godt og ondt. Det man havde i sit udgangspunkt, har man stadig - det forsvinder ikke.

NÅR DU GÅR TIL KONTROL

Af Henrik Lyding, AIDS-Linien

For mange hiv-smittede opleves et besøg på ambulatoriet som både ubehageligt og truende. Dels fordi ambulatoriet og dermed hospitalet kan virke som repræsentant for det værste, der kan ske, nemlig sygdom og i sidste ende død. Og dels fordi du ikke kan være sikker på at have kontrol over situationen. Selv om du føler dig sund og rask, ved du aldrig, hvad der kan ske under konsultationen. Måske har lægen dårlige nyheder om cd4-tallet, virusmængden, resistens eller andre ubehagelige overraskelser. På forhånd er du måske urolig, bekymret eller bange for, hvad der vil blive sagt - undervejs irriteret over den tid, du spilder i ubehagelige omgivelser, fordi du ikke kom ind til den aftalte tid, og bagefter måske frustreret over, at I ikke fik taget hul på din angst, dine problemer, dine overvejelser om fremtiden.

Fri fra arbejde

Samtidig kan et kontrolbesøg være en belastning, hvis du arbejder, fordi du måske er nødt til at melde dig syg eller bede om nogle timer fri. Hvis tidsplanen på ambulatoriet så oven i købet skrider, sådan at du må sidde og vente halve eller hele timer, kan disse besøg på hospitalet forvandles til en meget negativ oplevelse. Og formålet er jo egentlig det modsatte! At følge dig tæt og sikre, at dit helbred er så godt som muligt, og at du kan begynde behandling hurtigst muligt, hvis det bliver

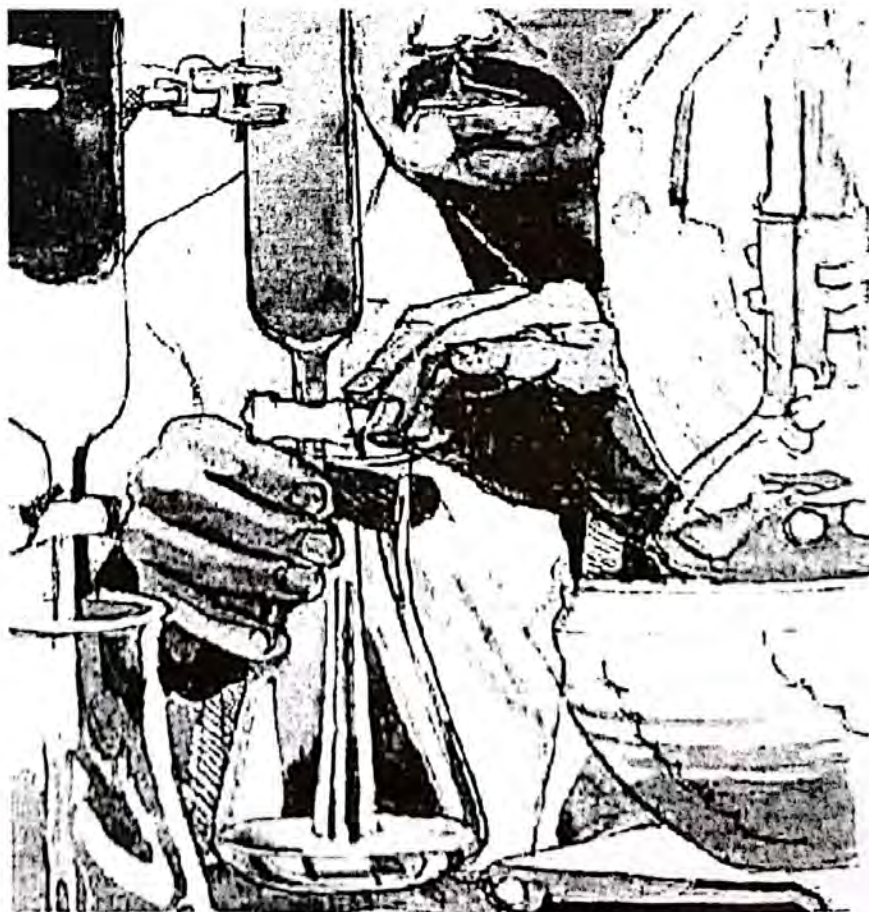
nødvendigt.

For at gøre besøget på ambulatoriet til så tåleligt som muligt, er der en række ting, du skal være opmærksom på undervejs.

Inden du tager hjemmefra
Hvis du forventer eller frygter, at lægen vil fortælle dig ubehagelige nyheder, eller hvis I skal diskutere, om du skal begynde behandling eller ændre behandling, kan det være en god idé at tage en ven med - gerne en, der kender lidt til hiv. Tal igennem med vedkommende, hvad du gerne vil have at vide, skriv det ned, hvis du er usikker på, om du kan huske det hele. Hvis I er

to til konsultationen, kan din ledsager bedre overskue, om du og lægen har fået talt tingene igennem, og om du har fået ordentlig besked om tal og behandling.

Hvis du tager alene til konsultation, er det endnu vigtigere, at du har forberedt dig hjemmefra og har skrevet spørgsmålene ned. Gør op med dig selv, hvor meget du vil vide. Måske har du det bedst med mere 'svævende' meldinger som „Det går jo meget godt“ - måske vil du hellere vide helt præcist, hvordan dine tal er og hvad de betyder. Overvej, hvordan du helst vil have det. Du kan bede lægen om ikke at gå i detaljer -



du kan også bede om det modsatte. Det er dit valg. Hvis du vil være sikker på, at dit ønske bliver respekteret, så få det skrevet ind i din journal. Hvis du fx ikke vil vide noget konkret om dit cd4-tal, skal det stå i din journal.

Under konsultationen

På nogle ambulatorier er der både en læge og en sygeplejerske til stede. Andre steder er der kun lægen og dig. Men du vil (næsten) altid kunne få en sygeplejerske med ind, hvis du beder om det. Sygeplejersken kan du bruge efter konsultationen, hvis der er noget, du er usikker på, eller hvis du har brug for at få repeteret, hvad der blev sagt og aftalt. Hvis du er alene med lægen, så vær sikker på, at du har forstået, hvad der bliver sagt. Få det gentaget eller forklaret på en anden måde, hvis du er i tvivl. Jo mere præcist, jo mindre behøver du at 'fortolke', når du kommer ud fra konsultationen.

Hvad sker der

En almindelig konsultation på et tidspunkt, hvor du ikke har nogle infektioner eller andre sygdomme, vil som regel begynde med, at lægen ser i din journal og på basis af den blodprøve, du fik taget forrige gang, giver dig en melding om cd4-celle-tal, virusmængde og lignende. Åbningsspørgsmålet kan også være: „Hvordan har du det?“

Brug spørgsmålet til at give en ordentlig melding, gerne ud fra det, du har tænkt igennem hjemmefra, i stedet for at sige: „Det går da meget godt“. Et konkret udspil fra dig giver mulighed for en dybere snak om

de ting, der optager dig. Måske vil du gerne vide, om du har mulighed for at deltage i forsøg; måske har du hørt om bivirkninger ved en bestemt medicin; måske er du bekymret for, om du er ved at blive syg af en bestemt og særlig skræmmende infektion - spørg lægen, læg din angst og usikkerhed frem, hvis du har brug for det. Der er ingen grund til at være tapper eller selvsikker. Komediespil kan hverken du eller lægen bruge til noget.

De er til for dig

En konsultation kan tit opleves som en slags eksamen, hvor du er nervøs for, om du nu svarer rigtigt og husker det hele. Hvis du kan, så bekæmp den følelse. Husk det er dig, der bestemmer - det er dig og din krop, der skal behandles. Husk også, at hospitalet er til for dig. Du er afhængig af lægerne, men de er også afhængige af dig. Det er dig, der skaber deres arbejde. Du skal ikke regne med, at lægen vil spørge til eventuelle psykiske problemer. Hvis du vil tale om det, må du som regel selv spille ud. Eller også være forberedt på, at dem må du klare andre steder - fx hos hospitalets psykolog, hos gode venner, i Positivgruppen, HIV-Danmark eller på AIDS-Linien. Du kan aftale med lægen, at du får en henvisning til en psykolog.

Undersøgelser

Andre faste elementer i konsultationen kan være, at lægen vejer dig, eller ser dig i munden for at holde øje med, om du er ved at få svamp. Det er en god markør for kvaliteten af dit immunforsvar. Lægen vil

måske også kontrollere, om du har hævede lymfekirtler. I værste fald vil din læge opfordre dig til at blive indlagt, fordi man ønsker at foretage undersøgelser, der kræver indlæggelse.

Fortsættes

I næste nummer af Positivnyt fortsætter artiklen med forslag til, hvad du kan overveje efter konsultationen, samt noget om bivirkninger, anonymitet, journalindsigt og diskretionsmærkning.

Højskoleophold for folk berørt af hiv

Tilsendt fra Magasinet - Hiv- Danmark

I november arrangerede Løgumkloster Højskole en uge med titlen "I midten af livet". Kurset satte fokus på de udfordringer, som f.eks. syge får, når de igen bliver rørlige efter længere tids sygdom. Kurset var en blanding af kunst, kultur samt leg og dans. Rådgiver Winnie Rønnow fra Hiv-Danmark var foredragsholder på kurset og Hiv-Danmark havde stillet to pladser til rådighed for 2 hiv-smittede.

Hiv-Danmark planlægger nu sammen med Løgumkloster Højskole en uges højskoleophold i december for mennesker berørt af hiv. Magasinet har talt med de to deltagere, Henning fra Århus og Preben fra København, som her fortæller om deres oplevelser på kurset sidste år.

H: Jeg blev opfordret af venner til at melde mig. Jeg havde været meget syg, næsten mistet synet, men var nu på kombinationsbehandling. Jeg havde derfor stor lyst til et kursus, som netop satte fokus på det de kaldte "nye livsaldre". Jeg havde aldrig været på højskole før, så det var jeg også meget spændt på.

P: Jeg er arbejdsløs og havde været sygemeldt i lang tid. Jeg meldte mig, fordi opholdet kunne være en test for at finde ud af, om det var en ide for mig at prøve på længere sigt. Det var et interessant tema, og ideen med at sætte fokus på sig selv og hente inspiration fra litteraturens verden lød spændende.

H: Det var lidt svært de første dage, da mit syn er dårligt. Heldigvis mødte jeg Preben, så jeg havde en at støtte mig til. Der var mange søde og engagerede mennesker med

på kurset. Jeg savnede dog lidt flere jævnaldrende, da mange var pensionister. Især forstanderparret var helt utrolige. De var meget medrivende.

P: Jeg blev provokeret af den megen kropsterapi. Så jeg tog tid for mig selv, når dans og bevægelse var på programmet. Det var der også plads til. Forstanderne var meget opmærksomme og spurgte til ens behov. Jeg blev meget påvirket af nogle af de emner, der blev taget op, og der fik jeg støtte fra den kvindelige leder.

H: Da jeg selv har været meget igennem og set døden i øjnene blev jeg ikke personligt påvirket af emnerne. Til gengæld blev jeg meget påvirket af de andre deltageres historier. Som hiv-smittet glemmer man indimellem, at andre mennesker også har sorger og skeletter i skabet. Der var nogen, der oplevede meget voldsomme reaktioner.

P: Det var dejligt at have en hel uge, hvor man kan sætte fokus på sig selv. Men det er også hårdt. Jeg har heldigvis haft kontakt til en anden deltager, som har hjulpet mig. Men det har fået mig til at træffe beslutning om et længere ophold. Jeg har derfor søgt kommunen om at komme på et tre måneders ophold på Løgumkloster. Her vil jeg så lægge vægt på kirkelige fag, kreativitet og idræt.

H: Hvis Hiv-Danmark får gennemført planerne om en uges ophold for hiv-smittede, så vil jeg melde mig. Det vil give mulighed for mere tid til fordybelse, og jeg synes vi

smittede har savnet den slags tilbud. Men jeg synes også, at pårørende skal have mulighed for at komme med. Mange pårørende har oplevet megen tumult i forhold til medicinen, som nogle gange virker og andre ikke.

P: Jeg tror der er et stort udækket behov for et højskoleophold for smittede. Jeg har talt med andre om det, som også synes ideen er spændende. Man får muligheden for at gå i dybden med nogle vigtige emner, men man skal nok være opmærksom på, at det kan være hårdt. Jeg vil også gerne have pårørende med, så har man også en man kender at dele oplevelserne med. Dog skal Hiv-Danmark passe på ikke at gøre det gratis. Der skal være en sand interesse fra deltagernes side, hvis det skal fungere ordentligt.

Både Henning og Preben er enige om, at netop Løgumkloster Højskole vil være et velegnet sted. Både på grund af stedets ånd, men også den smukke beliggenhed vil gøre stedet til et oplagt valg for et højskoleophold for hiv-smittede og pårørende.

Hiv-Danmark er som nævnt i færd med at undersøge mulighederne for støtte til en uges højskoleophold for mennesker berørt af hiv i uge 49. Har du ideer til emner til inspiration for arrangørerne, så send en email til info@hiv-danmark.dk eller ring til Winnie Rønnow på tlf. 7022 5868 eller Michael Nord på tlf. 3332 5868.

Gl' den en med køllen!

I begyndelsen af marts, hvor vi alle så småt kan fornemme forårets komme, er det også tid til fastelavn. Så hvorfor ikke give den en ordentlig én med køllen, komme af med eventuelle aggressioner og samtidig få et par sjove timer i Villaen.

For den kvikke læser er det nok nu gået op for, at vi holder en

lille fastelavnsfest, med boller, cacao, slik og andre godter!

Tøndeslagningen finder sted søndag den 5. marts kl. 13.00 i Villaen og er for medlemmer og venner af Positivgruppen.

Vel mødt - og godt slag!

NB: Du behøver ikke være udklædt, og der er naturligvis præmie til såvel kongen som dronningen!!!



Selvhjælpsgrupper for hiv-smittede

Rådgivning Øst tilbyder nu mulighed for medlemskab af selvhjælpsgrupper for hiv-smittede i Københavnsområdet.

Grupperne har forskellige temaer og forskellig sammensætning.

Før du bliver medlem af en gruppe vil du blive indkaldt til en forsamtale.

Her kan du give udtryk for, hvilken slags gruppe du ønsker, og det giver os et udgangspunkt for at sammensætte forskellige grupper. Du kan henvende dig til Rådgivning Øst på tlf. 3332 5860.

Livskvalitet i køkkenbords-højde

I mart vil specialestuderende fra Suhrs Seminarium, Ingelise Petersen og Charlotte Gjerstrup, udbyde et nyt kursusforløb over fire dage for hiv-smittede.

Kursets omdrejningspunkt vil være:

- viden om og tilberedning af sund, lækker og enkel mad
- indkøbsvejledning og husholdningstips
- køkkenhygge.

For de fire aftener vil der være en samlet kursusafgift på kr. 160,-, til dækning af udgifter i forbindelse med indkøb af råvarer.

Kurset finder sted tirsdage og torsdage (7., 9., 14. og 16.) i marts klokken 19-22.

Sted: Suhrs Seminarium, Pustervig 8, København.

For nærmere kursusbeskrivelse kontakt Stop Aids Kampagnen på tlf. 3311 2911.



BYTTE- TØJ DAG I VILLAEN

Der er opstået en praktisk ide; istedet for at have tøj liggende ubrugt hen og samle støv, så hellere bytte det væk til noget anvendeligt tøj. Planen er at deltagerne på denne dag medbringer minimum 3 stk. tøj, dog max 15 stk, og at klædestykkerne efter sortering indgår i en byttepulje. Således kan man både få ryddet op i garderoben og komme hjem med noget „nyt“ tøj.

Eneste betingelse er, at tøjet er i nogenlunde stand.
Til denne dag er valgt: Søndag d. 12 marts kl 15.00

Venlig hilsen Steen P



Efter en længere pause skal introduktionsgruppen i funktion igen. Grundideen bag gruppen er at sikre nye medlemmer af Positivgruppen en så god velkomst som muligt. Dette gøres bedst af medlemmer der kender PG igennem længere tid. Har du tid og lyst til at være med til at introducere nye medlemmer for Positivgruppe, så kom til møde torsdag d. 16 marts kl 16.00

Venlig hilsen Steen P

GEN- OPSTART AF INTRODUKTIONS- GRUPPEN

Ny struktur i Positivgruppen

Bestyrelsen

Baggrund:

Gennem årene har bestyrelsen prøvet at dele arbejdet op i to udvalg: Eksternt og Internt. Det eksterne skulle tage sig af alt uden for Villaen, og det interne skulle beskæftige sig med alt, der skete på Tesdorpfvej 23. Det var et forsøg på at gøre arbejdet så effektivt som muligt, sikre det bedst mulige overblik og forhindre, at bestyrelsesmøderne blev for lange og for omfattende. Desværre har det aldrig rigtig fungeret med disse to udvalg.

Forslag:

Under pkt. g, forslag, på generalforsamlingen d. 8. april 2000, stiller bestyrelsen følgende forslag: Der vælges ved sædvanlig afstemning blandt de opstillede: Mindst 3, højst 5, medlemmer samt en suppleant til Internt Udvalg. (Antallet af medlemmer bør vedtages på generalforsamlingen før valget).

I mangel på bedre har vi fortsat kaldt det Internt Udvalg, men et andet navn må kunne findes, f.eks. Villarådet, Villaens Styregruppe, Husrådet eller...? Men ordet „bestyrelse“ må ikke anvendes. Der skal være et selvstændigt budget og Udvalget bliver ansvarligt for aktiviteterne i Villaen. Det er ikke meningen, at de skal lave det praktiske arbejde selv, men en stor indsats må påregnes, og et ægte engagement være en forudsætning.

Der skal også vælges en bestyrelse, og vi foreslår, at den kommer til at bestå af 5 medlemmer + en suppleant. Formanden for bestyrelsen er også født medlem af og formand for Internt Udvalg.

Dette skulle sikre kommunikation og koordination.

Sammensætningen af Medlems- og Personale Udvalget (MPU) foreslås således: Formanden for PG + et medlem fra bestyrelsen + et medlem fra Internt Udvalg.

Vi mener, at dette forslag kan rummes inden for gældende vedtægter, og derved ikke kræver ændringer.

Vi opfordrer interesserede til at gennemtænke forslaget og seriøst overveje, om man opstiller enten til bestyrelsen eller Internt Udvalg. Man kan godt opstille begge steder, men det bliver sandsynligvis for omfattende.

Forslaget er ikke pindet ud i alle detaljer, da det ville blive for pladskrævende, men spørg, hvis du har noget, du vil have afklaret.

Som tidligere år har vi reserveret et hus, således at både den nye bestyrelse og Internt Udvalg kan lære hinanden bedre at kende. Vi har valgt at leje huset i en uge, 26. april - 3. maj, og

dette giver mulighed for, at begge grupper både kan være hver for sig og have et par dage sammen.

HUSK!!! Sæt X i kalenderen!!!



30 Januar 2000.

Kære Positivmedlemmer.

Læsebrev:

Tiden nærmere sig snart til vi skal have generalforsamling i April mdr.

Jeg synes vi skal se på sammen sætningen af den næste bestyrelse, om vi skal forsætte med denne, eller vi skal have en udskiftning.

For min del, kan ja nu kun sige, at 10 år med positivgruppen , har både været positiv og negativ, og på et tidspunkt må man gøre op, om man vil forsætte.

Jeg har haft mange sjove timer i gruppen, men efter, at jeg var blevet valgt i anden omgang i foreningen af 1993, hvor jeg valgte efter sammensætningen i 1999 , at fratræde kort tid efter.

Var grunden nok derfor, at jeg synes, at vi manglede en mere demokratisk/medindfyldelse på bestemmelserne.

I den tid som jeg sad som repræsentant for positivgruppen i pensionatet, kan jeg kun sige, at den forrige periode var positiv.

Men opbakningen var knap til sidst.

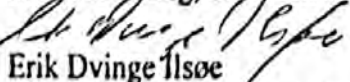
Jeg har haft min tvivl om jeg skulle forsætte, som repræsentant for gruppen i pensionatet, men g.gr.a arbejdspress, og uddannelse, havde jeg tænkt mig at forsætte, men sådan skulle det ikke være. For aftalen var nu den , at jeg to gange om året skulle ulejlighede bestyrelsen med en mundeligt rapport.

Men med den sidste behandling, ved bestyrelsemødet i Oktober 1999, hvor bestyrelsen kun havde 4 min til et mundeligt referat, hvorefter jeg blev fejlet af, at de havde mere vigtige ting, at tage sig af.

Så har jeg det sådan, at jeg godt kan bruge min tid på noget mere spændende, og mere frugtbar/givtigt.

Jeg vil ønske foreningsmedlemmer en rigtig god vind i fremtiden, med lykke for jer alle sammen, og tak for de hyggelige stunder vi har haft sammen.

Man ved aldrig, om tiden skulle være, at finde i jeres rækker igen?



Erik Dvinge Ilsoe
Sønderskovvej 13 , 4180 Sorø.

Svar på Erik Dvinge Ilsøe's læserbrev.

LÆS VENLIGST BREVET PÅ FORRIGE SIDE

Af hans Peder

Kære Erik,

Jeg synes du blander to ting sammen i dit læserbrev. I første del af dit Indlæg drejer det sig om din tid som medlem af bestyrelsen i Foreningen af 1. december 1995 til fordel for hivsmittede. Da det er en selvstændig forening, er det ikke korrekt af dig at blande Positivgruppen ind i de oplevelser, du måtte have haft i dit bestyrelsesarbejde i denne forening.

Med hensyn til din tid som repræsentant for Positivgruppen i Pensionatets bestyrelse, beklager jeg meget, at du har en lidt anderledes opfattelse af, hvad der skete på det om såkaldte bestyrelsesmøde. Jeg blev kontaktet af dig efter at indkaldelsen til bestyrelsesmødet var sendt ud. Da du gerne ville informere os om, hvem I havde valgt som ny daglig leder på Pensionatet, sagde jeg straks ok til, at du kom forbi og gav den samlede bestyrelse i Positivgruppen en status over ansættelsesforløbet af den nye leder. Da du havde fremlagt dit budskab, blev du spurgt om du havde andet, vi skulle informeres om, hvilket du ikke havde. Det er muligt at spørgelysten fra vores side ikke var særlig stor denne eftermiddag, hvilket kan skyldes nogle vigtige og tunge ting, som vi havde på dagsordenen. Jeg har pr. telefon beklaget over for dig, at du havde en opfattelse af at blive fejlet af bordet. Jeg kan dog på samtlige bestyrelsesmedlemmers vegne meddele, at du, såvel som andre der har deltaget på bestyrelsesmøderne, altid er blevet taget seriøst.

Med venlig hilsen
Hans Peder



Menu Marts 2000

Onsdag 15.3 Forret : Rødbedesuppe
Ret: Hvidvinsdampet fladfisk m. kaperssauce
Veg: Spinatpie m. feta

Torsdag 16.3 Forret: rødbedesuppe
Ret : Frikadeller m. stuved hvidkål
Veg: Spinatpie m. feta

Onsdag 22.3 Forret : Broccolisuppe
Ret : Lasagne
Veg: Fyldte peberfrugter

Torsdag 23.3 Forret : Broccolisuppe
Ret : Bøfstroganoff m. kartoffelmos
Veg : Løgtærte

Onsdag 29.3 Forret : Tomatsuppe
Ret : Fiskefrikadeller m. remouladesauce
Veg : Grøntsag curry

Torsdag 30.3 Forret : Tomatsuppe
Ret : Tandorikylling
Veg: Spagetti primavera

Onsdag 5.4 Forret : Thailandsk kokos&kyllingsuppe
Ret : Stegt flæsk m. persillesauce
Veg : Grøntsagslasagne

Torsdag 6.4 Forret: Thailandsk kokos&kyllingsuppe
Ret : Kalkun i wok
Veg : Grøntsagslasagne

Til alle retter serveres hjemmebagt
brød og årstidens salater.
Udstiller i Marts måned er Karen Bro

Du kan som noget nyt benytte dig af computer, printer
og internet adgang

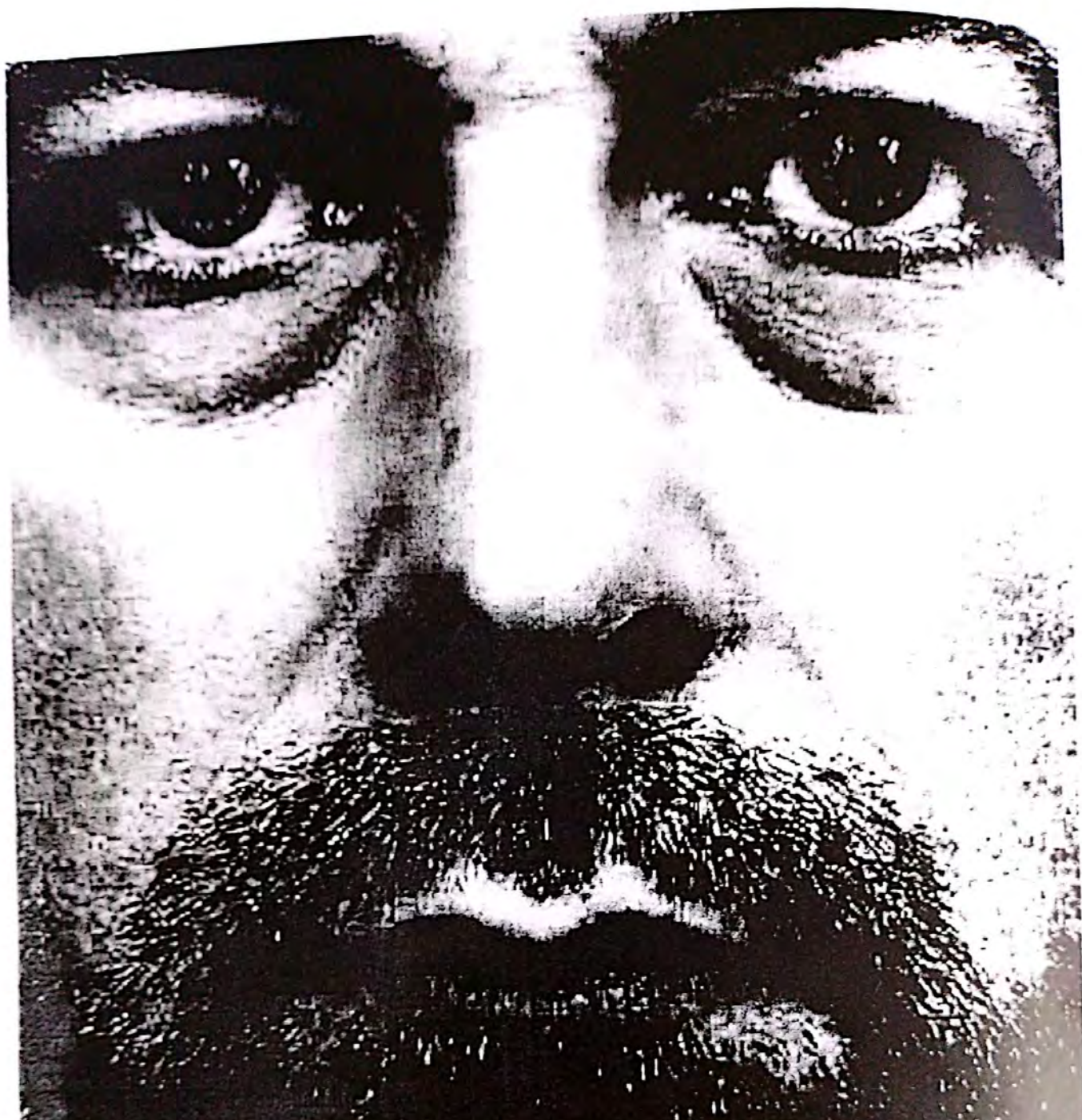
Kafe Knud

Skindergade 26 (inde i porten)
Tlf 33 32 58 61

Kafeen har åben onsdage & torsdage fra kl. 14.00 - 22.00.

Forret koster kr. 15/20

Hovedret og vegetarret koster kr. 45,-
Maden serveres fra kl. 17.30 til kr. 20.30



VED DU HVAD PEP ER?

PEP er en akut behandling, som muligvis kan forhindre, at du bliver smittet med hiv - eller smitter ham, du er sammen med - hvis I har haft usikker analsex eller hvis kondomet er sprunget. Som bøsse skal du vide, hvad PEP er. Læs STOP AIDS' nye pjecce, klik ind på www.stopaids.dk eller kom til følgende arrangementer:

■ PEP-DISKUSSION

Kvin for hiv-smittede
Arrangementet i samarbejde
med Hiv-Danmark.

Mandag 21. februar kl 19:

Kafe Knud, Skindergade 26, København

■ DEBATAFTEN:

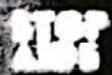
PEP - DEN SIDSTE UDVEJ

Onsdag 1. marts kl 19-20:

Pan Club Aarhus, Jægersgårdsvej 42

Torsdag 23. marts 19-20:

Sebastian, Hyskenstræde 10, København



Arrangement 23. - 1200 København K - 05 33 11 29 11 - Endelundsgade 20 - 0550 Aarhus C - 05 66 12 41 00

Tur til Norge

Af Michael D.



Der er stille her på landevejen i Sverige. Midt om natten. Men der kommer en bus kørende. En turistbus. Den bringer danske turister fra København til Trysil i Norge. Turisterne sover. Dem der kan i hvert fald. Blandt turisterne er en gruppe på seks fyre fra Positivgruppen. Man ligger i køjer. Her er lidt trangt. B siger man ligger som franskrød i en bageovn. Man vender sig frem og tilbage, får hold i ryggen, kan ikke sove, falder i halvsøvn alligevel. Men bussen er ligeglad. Den kører altså gennem natten. Passerer grænsen. Og havner om morgenen i Trysil. De seks fyre er trætte men glade. De flytter ind i en lækker lejlighed med panoramaudsigt til fjeldene. Først en ordentlig omgang morgenmad, og så kan skiferien begynde. B's skioverall er 20 år gammel, den

strammer lidt i mave-regionen. Men lynlåsen holder. To fra gruppen er til alpinløb. Gamle rotter. Har hele udstyret med. De andre fire er til langrend. Af dem er to øvede. Og to nybegyndere. Undertegnede er en af nybegynderne. Nu står han på ski for første gang. Så glider skiene væk under ham samt benene, og så lander han på numsen. Faneme glat synes han. Så kommer han op, har knap nok sorteret fødderne med ski nedenunder, så vælter han igen. Pladask. Og nu står han oprejst og vi kan se ham glide ned af bakken, stiv og ængstelig, da han ankommer mister han balancen og vælter igen..... Og så er den første skidag overstået, og det gik meget bedre efter et stykke tid. Trods mange minusgrader har man svedt en del af anstrengelse.

Så er det aften. Tid til sauna. Vi kan se mandekroppe. Svedperler på nøgen hud. Glade ansigter, røde kinder, ømme muskler. Synsvinkler om skiløb gives videre. Dag nr.2. Alpinholdet drager ivrig af sted men frisksmurte ski. Madpakke i lommen. Vi ses til sauna. Langrandsholdet opdager nye løjper rundt om en dybfrossen sø. Solen skinner. Bjerger giver 4- dobbelt ekko når L. jodler. Undertegnede har efterhånden fundet ud af det der med balancen. Tror han og vælter. Vi har det rigtig godt sammen. Der er

snak og leg og en der altid vinder i "memory", om aftenen, efter gode hjemmelavede gryderetter til sulten skiløbere. B. sover godt. Det kan man gætte sig til, for han snorker. De næste dage går lynhurtigt. Tykke snefnug sætter sig på det norske landskab og på skibrillerne. Nysne altså. Frisk luft. Om aftenen sauna. Vinterferie at its best. Turen tilbage til København efter en uges ophold byder ikke på overraskelser. Man er indstillet på at man skal være robust som en bryggerhest (B.'s kommentar). En turistbus kører gennem natten på en svensk landevej. Om morgenen aflæsser den turister i København. Blandt dem en gruppe bøsser. De har dårlig nok sovet i sovebussen, og de er trætte, men glade, for de haft en ganske vidunderlig tid med hinanden.



D I G T
Af Palle Aks

At holde det ud

Jeg kan ikke holde det ud, siger jeg
ofte og kan ikke holde ud at sige det.
Men slet ikke at sige det kan jeg
på den anden side slet ikke holde ud.
Jeg siger jeg ikke kan holde det ud og
mener det virkeligt, men hvis jeg tager
mig selv bare lidt for alvorligt, kan jeg
slet ikke holde det ud. Derfor griner jeg,
men må samtidig passe på ikke at grine for
meget, det kan jeg heller ikke holde ud.

Andre har holdt det ud for mig
om end ikke på en lige så forfærdelig måde,
det er jeg sikker på; Kæresten holdt det ud
og Familien, venner, bekendte har holdt det ud
Og hele det smittede folk har i skrivende
stund holdt det ud helt tilbage fra tidernes
morgen og indtil videre, så hvorfor skulle
jeg så ikke også holde det ud, det er det,
jeg siger. Jeg må blive ved med at sige, jeg
ikke kan holde det ud.

Så længe jeg bare bliver ved med at sige
at jeg ikke kan holde det ud, kan jeg lige
netop holde det ud, selv om det er forfærdelig.
Men hvis jeg i et kort øjeblik holder op med
at sige, at jeg ikke kan holde det ud hvis jeg
giver efter for lysten til at sige noget andet
bare et øjeblik, kan jeg virkelig ikke holde
det ud. Det her er alvor. Jeg må blive ved med
af alle kræfter at sige, jeg ikke kan holde det
ud.

Og hele tiden på en helt ny måde.
Det er det sværeste. For det er hele
tiden en ny side af det samme, jeg ikke
kan holde ud som kræver hårdnakket at
blive holdt ud på sin egen uforudsigelige
måde. Jeg må holde hovedet meget klart,
hvis jeg skal klare at holde det ud. Det er
det, de gamle kaldte Helvede men også Paradis
jeg siger, jeg ikke kan holde ud. Og det er
lige så forfærdelig, som det er morsomt.

Reiki-Healing

Temaaften med en gruppe Reiki-healere

Tirsdag d. 21. marts 2000

kl. 19.00 - 22.00



Denne aften starter med et oplæg om Reiki-healing ved Kirsten Lassen Hesseldal, som vil fortælle om den årtusindgamle helbredelsesmetode, der påvirker både fysiske og psykiske ubalancer.

Efter pausen vil du få mulighed for at prøve, hvordan Reiki virker på netop dig, idet der vil være flere healere til stede, som vil give en prøvebehandling til dem, der har lyst.

Solstrålerne

Postboks 220 – 1501 København V

Telefon: 20 73 07 37 – Giro: 164 89492

Temaaftenen er åben for alle interesserede,
gratis og uden tilmelding.

NYTTIGE ADRESSER

Hiv-Pensionatet
Antoinettevej 1
2500 Valby
Tlf. 3630 5150

Brugergruppen
Rigshospitalet

Afdeling M, afsnit 7701
Tagensvej 20
2200 København N
Tlf. 3545 3545,
bedst mel. kl. 13-15.

Besøgstjenesten
v/ Helle Walsted &
Flemming Damkjær
Tlf. 3311 2911
mel. kl. 10-16.

Kvindeliv og HIV
Tlf. 3333 0957
mel. kl. 11-13

Kafe Knud
v/Ane Lillegaard
Skindergade 26
1159 København K
Tlf. 3332 5861,
åbent ons. & tors.

Danmarks Bløderforening
Frederiksholms Kanal 2,3
1220 København K
Tlf. 3314 5505

Solstrålerne
Postboks 220
1501 København V
Tlf. 2073 0737

Teaterforeningen Viljen
V/Jane Stiller
Tlf. 3886 3233 &
Anne-Marie Andersen
Tlf. 48 2519 98

Stop Aids Kampagnen
Postbox 190
1006 København K
Tlf. 3311 2911

Navneprojektet
Skindergade 26
1159 København K
Tlf. 3332 5861
Tors kl. 19-22..

AIDS-Præst
Carina Wøhlk

Helligåndskirken
tlf. 33 15 50 83
Mobil 21 63 27 87
Privat 32 96 23 29

Brugergruppen
Hvidovre Hospital
Afd. 112
v/Anne Grønholt
Kettegårds Alle 30
2650 Hvidovre
Tlf. 3632 3632

AIDS-Linien
Skindergade 27,2
1159 København K
Tlf. 3391 1119

AIDS-Fondet
Carl Nielsens Alle 15 A
2100 København Ø
Tlf. 3927 1440

Bisex-Linien
Tlf. 3333 0036
åbningstider
mandag til torsdag
kl. 17.00 – 22.00

Hiv-Danmark
Skindergade 44
1159 København K
Tlf. 3332 5868
Daglig træffetid
kl. 9-15.

Mennesker vil gerne frelses for de uheldige følger af deres laster, men ikke for deres laster.

Vi har ikke alle samme kogepunkt.

Kærlighed er noget, skæbnen sender én. men så sjældent. Hvad skal man så gøre i mellemtiden.

Kun et fæ hører alt, hvad han hører!!!

AIDS
LINIEN

33911119
FRA 9.00 TIL 23.00

ANDAGT

Den første mandag i hver måned, kl. 19.30 holder hiv-og aidspræst Carina Wøllk andagt i Helligaandskirken, Niels Hemmingsensgade 5, 1153 København K.

Andagten er åben for hiv-smittede og eventuelle ledsagere.

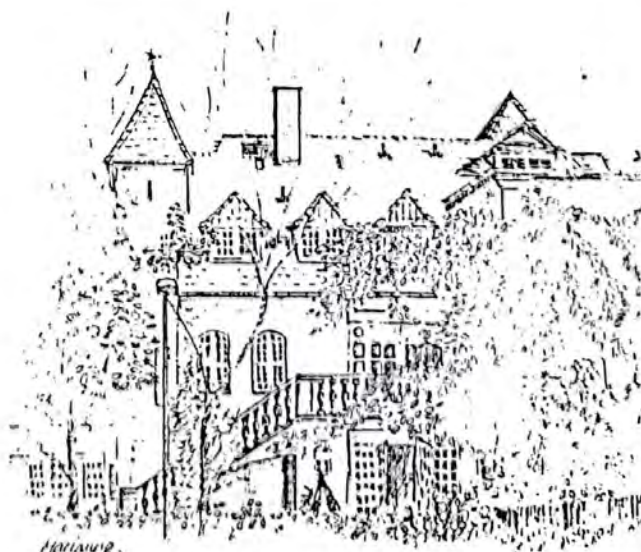
Hjertelig velkommen!



Hiv-Pensionatet i København

Har du brug for at samle kræfter for at komme videre med livet, så er et ophold på Hiv-Pensionatet det helt rigtige.

Yderligere oplysninger på
tlf. 36 30 51 50



POSITIVGRUPPEN

Tesdorpsvej 23, 2000 Frederiksberg
Tlf: 38 86 32 33 - Fax: 38 86 11 66 - Medlemstelefon: 38 86 35 07
www.positivgruppen.dk - email positivgruppen@email.dk

Villaens åbningstider:

Mandag	10.00 - 17.00
Tirsdag	10.00 - 22.30
Onsdag	10.00 - 17.00
Torsdag	10.00 - 22.30
Fredag	10.00 - 15.00
Søndag	13.30 - 17.30

Middag: Tirsdag & Torsdag kl. 18.30
Tilmelding: kl. 13.00 dagen før - pris 35 kr.
Frokost: Hverdage kl. 13.00

Tirsdag & Torsdag

KUN FOR MEDLEMMER

Lørdag & Søndag - evt. åben for specielle arrangementer

Formanden træffes DAGLIGT eller efter aftale med Jane.
Øvrige bestyrelsesmedlemmer efter aftale.

ANSATTE:

Steen P. Nielsen, husets miljø
Flemming Sloth rengørings- omsorgs- og køkkenmedarbejder

Jane Stiller, Administration

Tlf: **38 86 32 33**

Mandag - Torsdag kl. 10.00 - 16.00

Rådgivning Øst

Bodil Moseholm, Solveig Roth, Karin West Jensen og Steen Simonsen
Skindergade 44. 1.

Tlf 33 32 58 60 - Man. - Fre. 11.00 - 13.00
(Via sekretær Kristine Dyre)

Positiv Nyt

Udgives 10 gange årligt af POSITIVGRUPPEN
SIDSTE INDLEVERING AF INDLÆG TIL NÆSTE BLAD ER
D. 18 Marts 2000

REDAKTION:

Erik K. Thygesen, Jesper Nørgaard, Jan P. Hansen og
Carsten Groth

Ansvarshavende: Positivgruppens Formand

Redaktionen er ikke ansvarlig for meninger i indlæg,
der uopfordret er indsendt.
Vi forbeholder os desuden ret til at redigere stof m.m.