

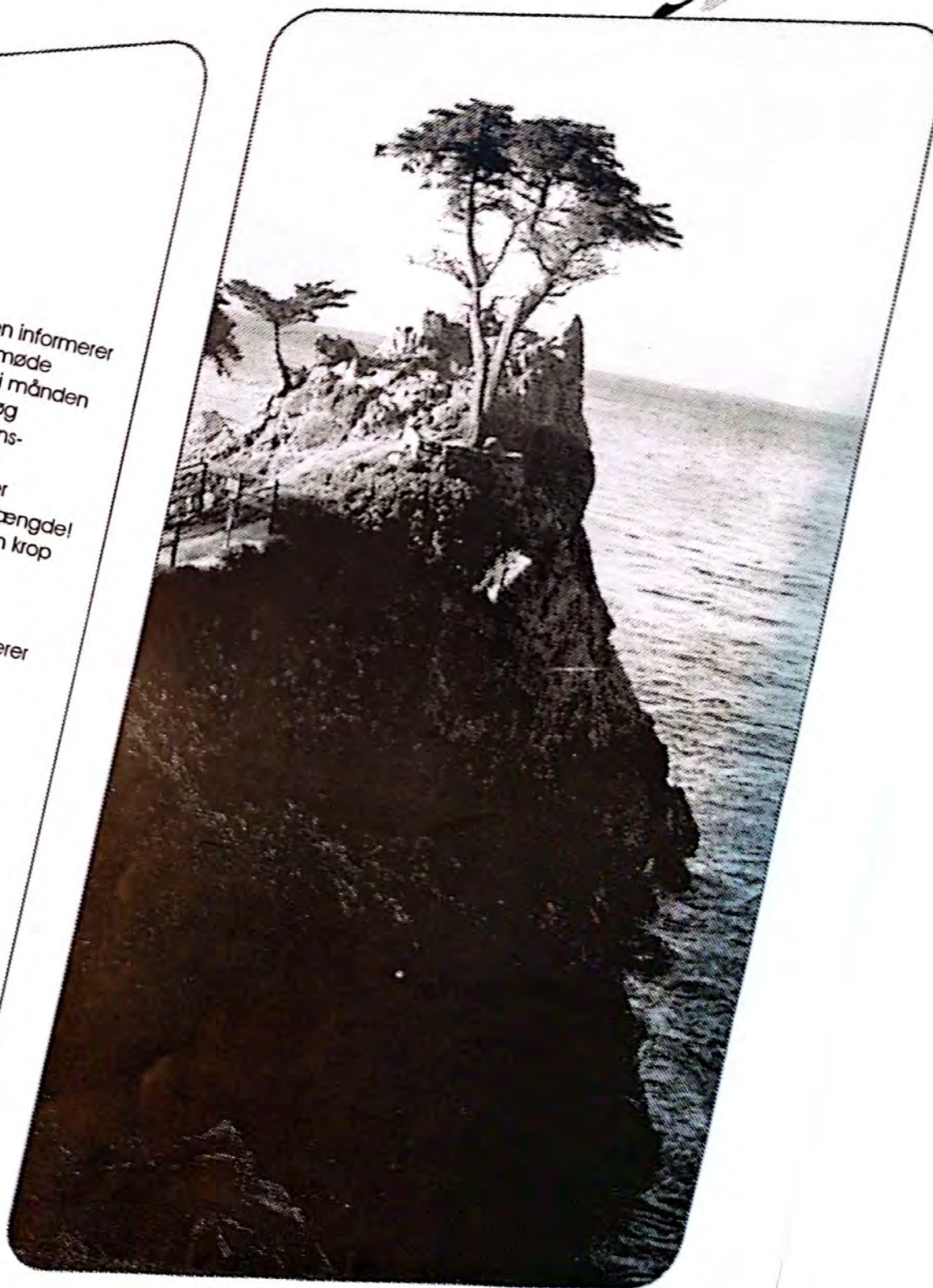
Positiv Nyt

INDHOLD:

- Side 2 Bestyrelsen informerer
- Side 3 Medlemsmøde
- Side 4 1. Fredag i måneden
- Side 5 Frokostbesøg
- Side 6 Kombinations-
behandling
- Side 8 Div. annoncer
- Side 9 Testosteronmængde!
- Side 10 Temaaften om krop
og kost
- Side 11 Beretning om
ensomhed
- Side 13 Husrådet Informerer
- Side 14 + Teater tur
Nyttige adresser



Årgang November 2000
Nr. 9



Medlemsblad for Positivgruppen

Bestyrelsen informerer



Positivgruppens bestyrelse består p.t. af 5 medlemmer, samt 2 suppleanter, der vælges på foreningens årlige generalforsamling.

Bestyrelsen:

Formand: Hans Peder Schmidt

Næstformand: Frank Bentin

Kasserer: Flemming B. Andersen

Politisk sekretær: Jan Berntsen

**Bestyrelsesmedlem:
Dan Bjørndahl Pedersen**

**Suppleanter:
Christian Schmidt og Torben Lund.**

Møderne er åbne for alle medlemmer og afholdes onsdage i lige uger - kl. 15.00

**Husrådet:
John A. Jensen
John Rossing
Jørgen Kasper
James Lewis**

Møderne er åbne for alle medlemmer og afholdes tirsdage i lige uger - kl. 14.00

Jeg kan meddele, at 24 har søgt stillingen som værestedsmedarbejder. Der er blevet afholdt ansættelsessamtaler onsdag den 25. oktober, og på medlemsmødet den 14. november kan vi forhåbentlig sige, hvem der har fået stillingen.

Der har været afholdt et møde omkring et evt. samarbejde i Ørestadsregionen. Ud over PG deltog Hiv-Danmark, Solstrålerne, Internationalt Udvalg og fra den anden side af sundet PG Syd og Noaks Ark. Vi blev enige om at mødes igen, og at der hvor vi kan samarbejde må indtil videre være på det mere sociale plan. Dog ville Anders fra PG Syd undersøge, om der er penge at hente i Ørestadsfondet. I så tilfælde kunne et samarbejde på et mere fagligt plan være en mulighed (eksempelvis et fælles seminar).

Positivgruppen har deltaget i nogle møder med Aids-Linien, SISA og Hiv-Danmark, hvor hovedoverskriften var de annoncerede nedskæringer på Finanslovsforslaget for næste år, samt ministerens ønske om at inddrage Klamydia i bevillingen. Vi kan ikke have noget imod, at styrelsen advarer den generelle befolkning mod klamydia, da det forebygges på stort set samme måde som hiv. Men vi må advare politikerne om, at de kan omfordele midlerne på hiv/aids området. Der vil senere på måneden blive afholdt endnu et møde, hvor vi finder ud af, hvad vores næste skridt er.

Frank har deltaget i et møde arrangeret af SISA. Han skulle fortælle de frivillige om Positivgruppen. Ud over PG deltog Hiv-Danmark, Hiv-Pensionatet, LBL og Aids præst Carina Wöhlick. Frank undrede sig over, at han var den eneste ikke ansatte, som beredtede om sin organisation. Hovedessensen var, at mange frivillige havde en lidt anderledes opfattelse af vores hus end virkeligheden. Da mange af de frivillige i virkeligheden ikke kender Villaen, og gerne vil vide mere om vores forening, har vi åbnet op for, at de tirsdage i november og december kan besøge os og spise frokost sammen med os. Frank og Helle Walsted fra besøgstjenesten vil dog koordinere det, så vi

sikrer os, at der højst kommer 4-5 af gangen.

Der blev afholdt en Whist turnering lørdag den 14. november. 12 spilleglade whistspillere mødte op. Efter at have haft nogle utrolig dygtige makker vandt Flemming Andersen. De to sidste pladser tilfaldt to, som færdes en del på 1. sal.

Husk at læse om diverse arrangementer andet steds i bladet.

På bestyrelsens vegne
Hans Peder

Medlemsmøde tirsdag den 14. november kl. 20.00

Så inviterer bestyrelsen til årets sidste medlemsmøde. Vi har tænkt os to emner på dagsordenen, hvor første punkt vil være

Udnytter vi som medlemmer foreningen/Villaen godt nok?

Hvis ikke, bedes I komme med forslag.

andet punkt på dagsordenen

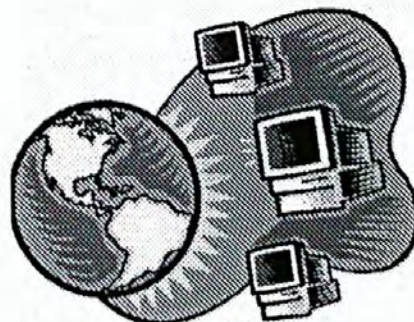
Ansættelse af ny Værestedsmedarbejder.

Forhåbentlig kan vi informere Jer lidt om den nye værestedsmedarbejder.

Med venlig hilsen
Hans Peder

Til alle medlemmer.

Hvis du er på vores postmodtager-liste og flytter til ny adresse, så husk at sende oplysning om adresseændringen til os. Den post, vi modtager retur med oplysning om at adressaten er ubekendt kan vi ikke eftersende førend vi har modtaget dine oplysninger. Det er en god ting, også at anføre den adresse hvortil posten hidtil har været sendt. Skriv eller ring til os.
Hilsen Bestyrelsen.



1. fredag i måneden genopstår.

Fredag den 3. november afholder
bestyrelsen 1. fredag i måneden.

Dørene åbnes kl. 20.00
Hvad der sker? - det er en overraskelse.

Med venlig hilsen
Hans Peder



Svømmeholdet flytter sit møde
tidspunkt.
Onsdage kl. 11.00.
Vi svømmer stadigvæk i
Hillerødgade Svømmehal.

Løbeholdet løber Tirsdag og
Torsdag kl. 9.00 fra Villaen

Steen P.



Frokostbesøg i Positivgruppen fredag den 03. november

Den nye rådgiver i Rådgivning Øst Poul Hansen kommer på besøg her i Villaen. Så hvis du har lyst til at hilse på ham, er det en god ide at komme til frokost denne fredag.

Ellers træffes Poul Hansen i Rådgivning Øst på mandage, tirsdage og fredage.

Med venlig hilsen
Hans Peder

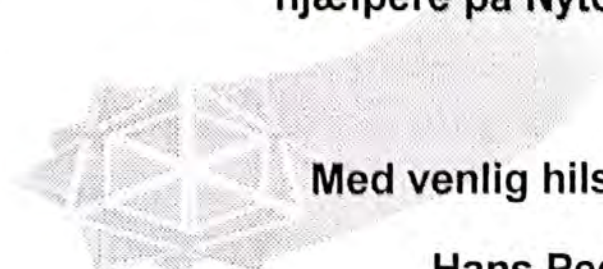
World Aids Day - 1. December

Den 1. december afholder Positivgruppen som sædvanligt et minde arrangement på Nytorv.

Frivillige der ønsker at deltage i arbejdet, skal kontakte Steen P.

Vedrørende koordinering af opgaverne, vil der blive afholdt et møde her i Villaen tirsdag den 21. november kl. 17.00.

Vi håber mange henvender sig til Steen P, samtidig med at I dukker op til mødet, da erfaringen viser, at der er brug for mange hjælpere på Nytorv.



Med venlig hilsen

Hans Peder

Kombinationsbehandling - ja eller nej

Af Henrik Lyding, AIDS-Linien

Lægen har sagt, at nu er tallene ikke mere så gode.

Virusmængden er steget siden sidst, og det er ikke første gang, det er sket. Og cd4-tallet er støt og roligt faldet det seneste års tid. Lige nu ligger det lidt under 300, mens virus-mængden har passeret de 20-30.000. Lægens alarmklokker er begyndt at ringe. Ikke voldsomt højt lige nu, men højt nok til, at de kommende konsultationer skal handle om behandling eller ej.

Lægen har kort fortalt om effekten af kombinationsbehandling, de mulige bivirkninger, og om risikoen for alvorlige infektioner, hvis ikke behandlingen sættes i værk inden alt for lang tid.

Men valget er selvfølgelig dit. Det har lægen forhåbentlig også gjort helt klart. Lægen kan informere om fordele og ulemper, lægen kan råde og anbefale, men i sidste ende er det naturligvis dig, der bestemmer. For lægen er valget måske indlysende - selvfølgelig skal du begynde behandling, når dine tal og dermed dit immunforsvar lægger op til det. Det siger erfaringen, både internationalt og på det hospital, hvor lægen har arbejdet i en række år. Her har hun set mange hiv-smittede - både dem, der tog imod behandlingen og fik det bedre, dem der måtte døje med bivirkninger, og ikke mindst dem, der af en eller anden grund sagde nej tak til behandling, og blev syge. Set fra lægens synspunkt er der måske ikke så meget at betænke sig på. Her har vi en behandling, som virker - se så bare at komme i gang!

Men set fra dit synspunkt kan verden godt tage sig noget

anderledes ud. I dine overvejelser om, hvorvidt du skal begynde på kombinationsbehandling eller ej, er der en række spørgsmål, du skal tage stilling til. At begynde på kombinationsbehandling er nemlig ikke bare at gå i gang med at spise nogle piller. Det indebærer en række fordele og ulemper, der skal vejes op mod hinanden, inden du siger ja eller nej.

Først og fremmest er det vigtigt at slå fast, at lægen har ret i, at behandlingen virker - i hvert fald på næsten alle. Der kan være enkelte, der af en eller anden grund ikke har gavn af den, men i det store hele er der en ganske betragtelig effekt i form af, at virustallet falder og cd4-tallet på lidt længere sigt stiger. Det vil i de fleste tilfælde også betyde, at du får det bedre rent fysisk, og at du lever længere.

For mange vil det umiddelbart kunne virke som en meget stærk motivation til at begynde behandlingen uden videre diskussion. Alligevel skal der mere til - det handler det følgende om.

Motivation

Hvis du vælger at sige ja til behandling, er det vigtigt at du på forhånd har gjort det klart for dig selv, at det er alvor. Fra det øjeblik du spiser den første pille, skal du være indstillet på at tage medicin hver eneste dag, ofte flere gange om dagen, på faste tidspunkter, uanset om du har det godt eller skidt, om du har været i byen aftenen og natten i forvejen eller ej. Det er enten-eller.

Vælger du at springe en gang piller over, øger du risikoen for at udvikle resistens, og sker det, bliver den gavnlige effekt af medicinen mindre, ja i værste fald holder medicinen stort set op med at virke, og så er du dårligt stillet. Men betyder det virkelig noget at springe bare en enkelt gang over? Ja, det kan det gøre. Medicinen virker billedlig talt på den måde, at den hele tiden presser hiv-virus ned under vandet, så det næsten ikke kan få luft. Hver gang du springer en pille over, giver du hiv-virus mulighed for at komme op og trække en god portion luft, og dermed få nye kræfter til at producere nyt virus, der måske har lært, hvordan man kan leve uden at trække vejret - eller sagt på en anden måde: et virus, der er ved at blive resistent over for medicinen.

Forsøg har vist, at der udvikles resistens, hvis man ikke tager mindst 95 procent af sin medicin. Du må altså højst holde fri hver 20. gang - og helst slet ikke. Derfor vil du opleve, hvis du ellers har en god læge, at hun vil indskærpe over for dig, hvor vigtigt det er, at du tager al din medicin hver dag. Måske vil du synes, at hun overreagerer, men hun har faktisk noget at have sin bekymring i.

Derfor er det livsvigtigt, at du er topmotiveret, inden du siger ja. I det følgende kan du læse om en række spørgsmål og problemer, du først må afklare.

Fra rask til syg

Når du begynder kombinationsbehandling, går du mentalt fra at være rask til at være patient. Det kan være en

stor omvæltning og føles som en trussel - du er rykket et skridt nærmere døden. I mange år har du måske formået mere eller mindre at ignorere, at du var hiv-smittet. Bortset fra, at du gik til kontrol nogle gange om året, mærkede du fysisk egentlig ikke så meget til din hiv. Det kommer du til nu. Hver dag vil du blive mindet om, at du lider af en muligvis dødbringende sygdom, som du er nødt til at spise piller for at kunne bekæmpe. Helt konkret vil du have sygdom og død stående i soveværelset eller badeværelset i form af pilleglas, som andre måske også vil kunne se. Du er blevet synligt hiv-smittet, og det kan være en barsk erkendelse.

Omvendt kan du måske også opleve, at ved at begynde behandling får du endelig mulighed for at gøre en indsats mod din sygdom. Hvor du tidligere har været henvist til almindelige lev-sundt-regler med kost og motion, får du med kombinationsbehandlingen et meget håndfast bevis på, at du direkte bekæmper hiv. Tilmed vil du som oftest kunne se gode resultater, når du fremover kommer til kontrol, fordi dine tal går den rigtige vej, selv om du ikke nødvendigvis får det bedre rent fysisk. Du vil kunne opfatte pillerne som det aktive våben, der kan vende den nedadgående spiral, både fysisk og psykisk for dig. I stedet for at se medicinen som det definitive bevis på, at du nu er ved at blive syg, kan du vælge at opfatte pillerne som det middel, der holder dig rask.

Bivirkninger

Et af de store og reelle

skræmmebilleder i forbindelse med kombinationsbehandling, er bivirkningerne. Det vil være de færreste hiv-smittede, der slet ikke mærker, at de tager noget medicin, der er så stærkt og giftigt, at en sammenligning med kemoterapi til kræft-patienter ikke er ret meget ved siden af. Det betyder, at du, ud over den eventuelle psykiske belastning ved at skulle begynde at spise piller, i begyndelsen også har ret stor risiko for at blive fysisk syg. Når lægen anbefaler, at du begynder behandling, vil du altså med megen stor sandsynlighed gå fra en tilstand, hvor du føler dig sund og rask - selv om dine tal måske siger noget andet - til direkte at blive syg af bivirkninger fra medicinen.

Erfaringerne siger, at disse bivirkninger er værst i begyndelsen. De kan bestå af mange forskellige ubehageligheder, lige fra feber, hovedpine, rumlen og ondt i maven, til diaré i en sådan grad, at det kan give problemer både på arbejde og hjemmefronten. En del hiv-smittede fortæller, at disse bivirkninger også kan ramme sex-livet - både på grund af diaré, men også fordi nogle kombinationer har vist sig at påvirke evnen til rejsning. Disse bivirkninger må du i en vis udstrækning være indstillet på at tåle. Naturligvis ikke resten af livet, men i hvert fald i nogle uger eller måneder, indtil det viser sig, om din krop efterhånden har vænnet sig til medicinen, eller om du rent faktisk ikke kan tåle lige præcis den kombination. Hvis det sidste er tilfældet, er der mulighed for at skifte kombination - det finder

du ud af i samråd med din læge.

Hvis du vælger at sige ja til behandling, kan det måske være en god idé, hvis du har mulighed for at tage noget ferie i perioden lige efter, at du er begyndt.

Mange hiv-smittede har hørt om bivirkninger, der var både voldsomme og afskrækkende. Sådanne eksempler forekommer desværre stadig, men det er klart blevet et langt mindre problem i de senere år, både fordi lægerne har fået meget mere erfaring med de forskellige typer medicin, og fordi der er kommet langt flere forskellige præparater, således at det er muligt at fravælge de typer, der erfaringsmæssigt giver de fleste patienter alvorlige og generende bivirkninger.

Endelig er det vigtigt at slå fast, at der også findes en række eksempler på hiv-smittede, der er begyndt i kombinationsbehandling, stort set uden at mærke andet end en smule uro i kroppen og lidt generende maverumlen.

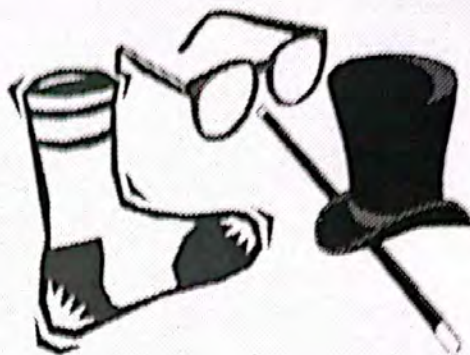
Der er altså ingen garanti for, at lige præcis du får voldsomt generende bivirkninger - det kan ingen vide, før du går i gang. Hvad der er vigtigt, er, at du på forhånd skal være indstillet på bivirkninger - i begyndelsen kan de være alvorlige, senere vil de formentlig vise sig at være så tålelige, at det for de fleste hiv-smittedes vedkommende vil være til at leve med. Det sidste er du selvfølgelig den eneste, der kan afgøre.

Artiklen fortsætter i næste nummer

GLEMT TØJ

Der ligger en masse af tøj her i Villaen, som folk har glemt. Vi vil gerne have det afhentet inden 14 dage fra dags dato. (1.11. 2000) Tøjet ligger og flyder, og hvis det ikke bliver afhentet vil det i så tilfælde blive overdraget til Børnenes ve og Vel. Al henvendelse kan ske til Ricki Rasmussen

Med venlig hilsen Bestyrelsen



**Der vil blive afholdt Mortens
Aften Torsdag d. 9. November
kl. 18.30**

Egenbetaling vil blive 50 kr.

**Bemærk at Positivgruppens årlige
JULEFROKOST afholdes Søndag
d. 10. December kl. 13.00**

Egenbetaling vil blive 50 kr.



Det amerikanske tidsskrift „The Body“, der udgives af „AIDS Survival Project“ er kendt og respekteret som en troværdig kilde, når det drejer sig om information omkring HIV og AIDS. Som fhv. nyhedsredaktør på Radio Rosa, abonnerer jeg stadig på internet-nyhedstjenester, hvor jeg blandt andet får referencer til væsentlige artikler fra „The Body“'s internetversion. Nærværende artikel besluttede jeg straks at oversætte til dansk. For læsere af „Positiv Nyt“ kan dette betragtes i forlængelse af Frank Bentin's udmærkede indlæg om impotens i augustnummeret.

Er din testosteronmængde „normal“?

Af Dan Dunable

Er du deprimeret eller udmattet? Har du tabt vægt uden åbenlyse grunde? Har du oplevet et tab af kønsdrift eller, hos mænd, rejsningsproblemer (erektil dysfunktion)? Har du oplevet tab af muskelmasse, eller tab af evnen til at udvikle muskler? Lave testosteronniveauer (hypogonadisme) kan, hos både mænd og kvinder, medføre et eller flere af de nævnte symptomer.

Testosteron er det primære androgene steroide hormon i kroppen hos både mænd og kvinder. I mænd produceres det primært i testiklerne, og i kvinder i ovarierne. Måling af testosteron er en rutinemæssig blodprøve, som en læge kan foretage. Det kan dog i praksis være et problem at overtale lægen til at få foretaget den måling. Forskning over de seneste år har dog påvist vigtigheden af at overvåge testosteronmængden i både mænd og kvinder. Alligevel vægrer mange læger sig ved at foretage testen (sandsynligvis ud fra den idiotiske betragtning at „vi“ ikke burde have lov til en normal sex-drift, af frygt for yderligere spredning af HIV), eller fordi de ikke indser vigtigheden af testosteron for en stor mængde kropslige funktioner.

Hvad der regnes for „normal mængde“ af testosteron kan variere fra menneske til menneske, og endnu mere fra læge til læge, selv om det kan give en enorm frustration for mennesker der lever med HIV. Forskellige laboratorier har varierende mængder som mål for hvad de regner som normalt. Det kan være fra helt nede på 200 ng/dl [ng=nanogram, dl=deciliter, ng er $\frac{1}{1.000.000.000}$ g] og op til 1200 ng/dl for mænd, mens fra 15 ng/dl er det mindste for kvinder med 70 ng/dl som det højeste. Nyeste forskning fastslår, at mennesker med HIV bør ligge i den høje ende af det område der regnes for normalt, altså hos mænd godt oppe over 500 ng/dl, som minimum. Læge Jon Kaiser, der er forfatter til bogen „Healing HIV“, foreslår at man bør regne en mængde på 500 – 1000 ng/dl som den optimale mængde for mænd og 50 – 100 ng/dl som optimal for kvinder.

Nyeste forskning indikerer at mindst halvdelen af de mænd der lever med HIV lider af rejsningsproblemer, og at et sted mellem 33 og 66% af kvinderne også lider under lave testosteron-mængder. Supplerende forskning har forbundet den svigtende kønsdrift med depressioner, humørsvingninger, tab af appetit, tab af evnen til at udvikle muskler, tab af begær, udmattethed og alt i alt en reduceret livskvalitet. Adskillige gange er det påvist at noget tilsvarende gælder for krigsfanger, og at man har kunnet bedre deres tilstand, og livskvalitet, ved at tilføre dem testosteron. Dette har givet resultater på både mænd og kvinder.

Tilførsel af testosteron er relativt billigt og er blevet nemmere med et nyt gel-produkt der nu er tilgængeligt. Testosteron kan tilføres enten gennem intramuskulære injektioner, gennem plastre, eller gennem gel, der gnides ind på hårløse områder af kroppen. Injektioner er den billigste behandling, men har risikoen for at give voldsomt varierende mængder i kroppen. Med andre ord, lige efter en injektion vil testosteronmængden være meget høj og så vil den aftage gradvist frem til den følgende injektion. Ugentlige injektioner synes at være den mest populære metode, med færrest negative effekter af de varierende mængder. Plastre giver mere konstant mængde, men er ofte besværlige eller lidt nedværdigende at gå med. Den nye gel der er godkendt denne sommer, kaldet „AndroGel“ fra „Unimed Pharmaceuticals“, er den nemmeste måde at tilføre testosteron på, da det er en klar gel, der skal gnubbes ind én gang om dagen. Denne metode medfører den mest stabile testosteronmængde i blodet, men det er også dyrere end de andre metoder [det må formodes at „AndroGel“ sikkert ikke er godkendt til brug i Danmark endnu, hvis det først er godkendt i USA i denne sommer, år 2000].

Som ved al anden medicin kan der være bivirkninger ved at tilføre testosteron. Formindskelse af testiklerne er en relativt normal bivirkning når man tilfører kroppen testosteron, fordi den udefra kommende mængde kan medføre at kroppen selv reducerer sin produktion af dette hormon. Man kan give HCG {human chorionic

gonadotropin} enten ved afslutning af en behandlingsperiode med testosteron eller løbende under den, for at kick-starte testiklerne til at producere testosteron igen, og dette vil normalt få testiklerne til igen at få deres oprindelige størrelse. At give disse to behandlinger i en cyclus, hvor man skiftevis tilfører testosteron og skiftevis giver kroppen en chance for at producere det naturligt synes at være en god praksis. Af andre bivirkninger kan nævnes acne (uren hud), forøget hårvækst i hovedet og på kroppen, maskulin skaldethed, og forøgelse af kønsdrift. Hos kvinder kan der opstå menstruelle forstyrrelser, hæshed, fordybelse af stemmen, forøgelse af hårvækst i ansigtet, forstørrelse af clitoris, samt også acne og måske hårtab. Hos mænd er der også en frygt for en forøget risiko for prostata-cancer. Disse bivirkninger kan kun opleves hos en meget lille del af patienterne, men man skal altid kontakte sin læge, hvis man bemærker nogle af disse symptomer.

Måling af testosteron er standard-laboratoriearbejde, på linie med så mange andre ting der overvåges hos HIV-smittede, så som virusmængde, CD4-tal osv. Alligevel vil de fleste læger ikke frivilligt bestille denne test. Fortæl din læge at du ønsker denne måling foretaget, og når resultatet foreligger og lægen siger tallet er normalt, så forlang at få tallet oplyst. Normale tal i den lave ende af begrebet normal, er sandsynligvis ikke godt nok for en HIV-smittet. Ligger du i den lave ende, vil du sikkert have gavn af at få tilført testosteron.

Her følger så nogle links:

Originalartiklen kan læses på <http://www.thebody.com/asp/oct00/testosterone.html>

Du kan også læse „giv hormonerne skylden“, af Lance Lark (Poz Magazine November 1999) på http://www.thebody.com/poz/inside/11_99/hormones.html

„Testosteron slår trætheden“ af Kevin O’Leary (Poz Magazine November 1998) på http://www.thebody.com/poz/survival/11_98/science.html

Søren H. Sørensen 10/10-2000

Temaaften om Krop & Kost - vejen til et bedre helbred

- * Sygdomsforebyggelse gennem kosten
- * Anti-aldring
- * Mere vedvarende energi og mindre stress
- * Styrkelse af immunforsvaret
- * Kroppens evne til at helbrede sig selv
- * Antioxidanter og frie radikaler - hvad er det?
- * Juice PLUS+ - naturens egne råstoffer

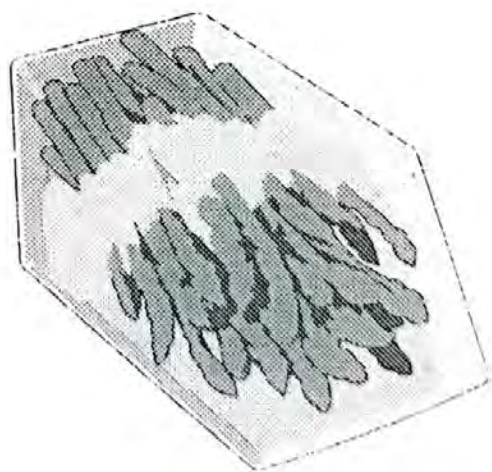
MANDAG DEN 27. NOVEMBER KL. 19.00
Zoneterapeut og kostvejleder Anja Thybo

Det bliver en spændende aften med fokus på, hvad vi selv kan gøre for at bevare et godt helbred, styrke immunforsvaret og få mere energi. Syg eller rask- kom og vær med!

*** Du kan allerhøjest blive sundere og klogere.**

Foredraget foregår i Villaen Tesdorpsvej 23
2000 Frederiksberg C

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



EN BERETNING FRA FØRSTE TEMA GRUPPE OM ENSOMHED.

Fra starten af april og frem til midt i august har Villaen rummet en tema gruppe der har talt om ensomhed. I alt 9 aftener har gruppen mødtes i 2-3 timer. Ofte har deltagerne dog fortsat mødet, udover afsat tid, enten i Villaen eller ude i byen.

Ideen med gruppen var, at deltagerne ved samtale, fælles indsats og støtte til hinanden kunne lette på den byrde som ensomhed kan være.

Vi giver her nogle eksempler på måder som gruppen har arbejdet med emnet.

Først talte vi om en mulig forskel på, at være alene og på at være ensom. Derudover har vi forsøgt, at undersøge forbindelsen imellem ensomhed og andre følelsestilstande.

Disse andre-tilstande kunne være indre tomhed, kedsomhed, manglende selvværd etc.

Deltagerne har også prøvet at præcisere hvilke bestemte

følelser, tanker og handlinger der knytter sig til ensomhed. Der er ofte stor lighed hos mennesker omkring hvordan vi tanke-, følelses- og handle-mæssigt forholder os til ensomhed.

Undervejs i forløbet har gruppen også talt en del om sorg. Specielt den sorg og efter- følgende ensomhed der knytter sig til tabet af en ægteemand eller kæreste. Jeg tror at gruppen blev enig om, at døden og ensomheden er nogle af de sværeste livsvilkår at komme overens med.

I nogle situationer og på nogle steder er det fortsat belagt med tabu at signalere ensomhed. Forskellige oplevelser, opfattelser og grænser på dette område blev diskuteret.

Hvilke positive sider der kan findes ved ensomheden, såsom fordybelse eller ro, blev også forsøgt afklaret.

Som evaluering af gruppe-

forløbet er det vigtigt at fremhæve følgende: Møderne er blevet afholdt i en god, varm og støttende atmosfære blandt deltagerne. Generelt har deltagerne været utroligt gode til at lytte til hinanden. Der har været en bred spændvidde i gruppen, med rummelighed og plads til medlemmer med forskellig historie og smitte status.

Gruppen gav en masse erfaringer om dels, hvordan at tale om følsomme emner og dels, at det nytter og at ens situation kan påvirkes eller ændres til det bedre.

Jeg kan anbefale flere af positivgruppens medlemmer at benytte tilbudet, hvis vi opretter nye tema grupper efterfølgende kurset på "Roligheden" i november.

Kærlig hilsen
Steen P.

POSITIVGRUPPEN TAGER TIL LOUISIANA.

Her er chancen for en både kulturel og hyggelig udflugt til Louisiana Nordsjælland.

Turens mål er udstillingen "Vision og Virkelighed; forestillinger om det 20. århundrede".

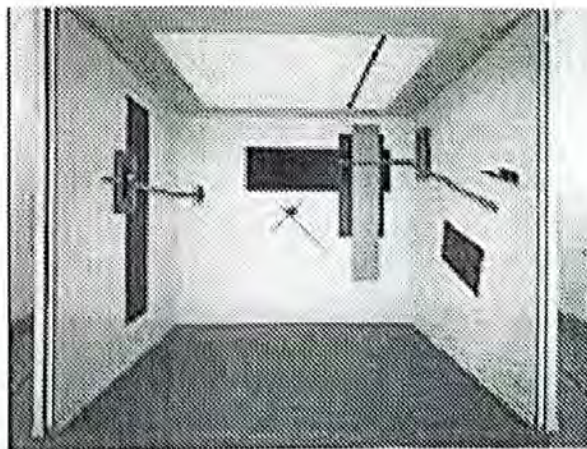
Udstillingen viser nogle af de vigtigste og mest banebrydende arbejder inden for kunst og arkitektur i det 20. århundrede. Udstillingen har fået nogle fine anmeldelser. (på nær fra

Erik J, men han har heller ikke set den.)

Vi tager afsted fra Villaen torsdag d. 9 november 2000. kl. 1100

Vi tager en kurvfuld sandwich med til frokost deroppe. Pris for medlemmer incl. togtur og entre er 60 kr. Giv venligst besked til Steen P. om deltagelse eller skriv dig på listen i Villaens entre.

Kærlig hilsen
Cafer, Anders og Steen P.



Menuplan November 2000

Onsdag d. 1/11	Thailandsk aften
Torsdag d. 2/11	Ret: Indbagt bacon m/ svampe Vegetar: Indbagt makrel
Onsdag d. 8/11	Ret: Pastasalat m/ hyllingelever Vegetar: Pastasalat m/ skaldyr
Torsdag d. 9/11	Mortens Aften Ret: Berberisandebryst m/ grønne bønner, frugthkompot og kartofler Vegetar: Nøddeterrine m/ grønne bønner, frugthkompot og kartofler

Til alle retter serveres hjemmebakket brød og salat.

Forret/dessert: 15 / 20 kr.
Ret og vegetar: 45 kr.

Benyt kafeens PC med Internet

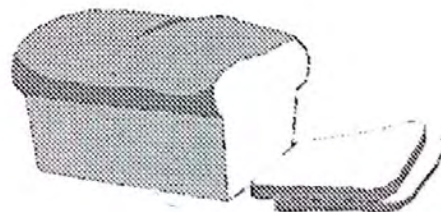
**Kafe Knud,
Skindergade 26,
København K,
tlf. 3332 5861**

Et sted for folk berørt af hiv og aids
Åbent: onsdage og torsdage 14-22
Køkkenet lukker 20.30

Pålægs maskine søges

Er der et medlem der har en
brugbar pålægs maskine
som ikke bliver brugt er Villaen
meget interesseret
i at bytte med en flaske vin.

hilsen
huskokke-gruppen.



HUS-RÅDET

Informerer

HUSRÅDET

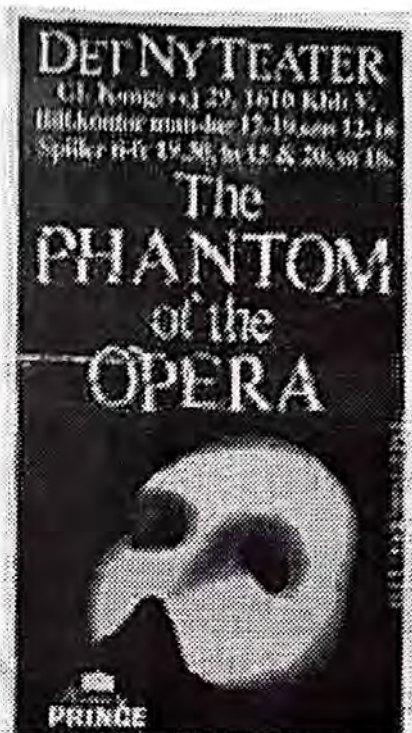
Der er ikke sket de store ting i huset i Oktober måned.
I November er der planlagt en tur til Louisiana og der bliver afholdt Mortensaften d. 9. 11. kl. 18.30

Vi ønsker stadigvæk at mal. I første omgang bliver det i Barren og vi påtænker at gøre det i slutningen, den sidste weekend af November.
Hvis der er nogen der har lyst til at hjælpe, må de gerne henvende sig til John R.

Forslag til andre aktiviteter i løbet af vinteren modtages også med glæde.

Ang. Melodi Grand Prix i Parken til foråret - starter de forsalget af billetter d. 27.11.

Hvis der er interesse, vil vi gerne bestille et antal billetter mod betaling af et forskud på billetprisen
Venlig hilsen Husrådet



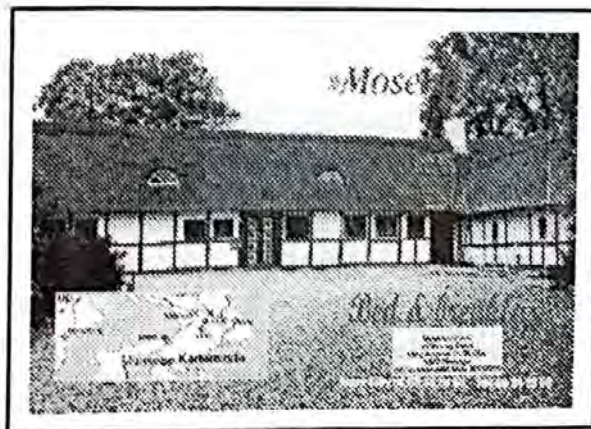
Positivgruppen vil prøve at lave en aften i Det Nye Teater til Phantom og the Opra til Februar, Marts 2001, men det kræver at vi får tilmeldinger inden vi bestiller billetterne. Der skal betales kr. 50,- ved tilmeldingen, og fristen for tilmeldingen er 1. December 2000. Vi regner med at få bevilget et tilskud fra bestyrelsen, så egenbetalingen vil være ca. 300,- kr.
hvis der er tilmeldinger nok (min. 10 stk vil jeg bestille billetter på balkon første række,

Med venlig hilsen Jørgen Olsen

FYN KALDER

„Bed and breakfast“ - 2 km fra Fyns eneste bøssestrand, Hverringe Strand, 2 km fra dejlige Kerteminde.
Vi er to bøsser, som har overtaget en pragtfuld gammel bindingsværksgård fra 1678 i den lille fredede landsby - Viby - lidt nord for Kerteminde. Her driver vi et „Bed and breakfast“. Vi har 4 rum til udlejning - 3 dobbeltværelser og et dobbeltværelse med 2 køjer. Alle værelser har TV og radio. Der er delt toilet/bad, køleskab, kaffemaskine og el-koger.
Prisen er 170,- kr. pr person pr. døgn.
Vi vil glæde os til at byde jer velkommen til nogle dejlige dage i Viby - og forhåbentlig nogle frække oplevelser på Hverringe Strand.
På gensyn!

Hilsen Olaf og Ebbe „Moselundgård“
Viby Bygade 19 - 5370 Viby
Tlf./fax: 65 34 29 50 - Mobil: 26 23 79 50
E.mail: isl34091@image.dk



NYTTIGE ADRESSER

Hiv-Pensionatet
Antoinettevej 1
2500 Valby
Tlf. 36 30 51 50

Danmarks Bløderforening
Frederiksholms Kanal 2,3
1220 København K
Tlf. 33 14 55 05

Brugergruppen
Rigshospitalet
Afdeling M, afsnit 5112
Blegdamsvej 9
2100 København Ø
Tlf. 35 45 51 12,
bedst mel. kl. 13-15.

Besøgstjenesten
v/ Helle Walsted &
Flemming Damkjær
Tlf. 33 11 29 11
mel. kl. 10-16.

Kafe Knud
v/Ane Lillegaard
Skindergade 26
1159 København K
Tlf. 33 32 58 61,
åbent ons. & tors.

Stop Aids Kampagnen
Postbox 190
1006 København K
Tlf. 33 11 29 11

Kvindeliv og HIV
Tlf. 33 33 09 57
mel. kl. 11-13

Solstrålerne
Postboks 220
1501 København V
Tlf. 20 73 07 37



Navneprojektet
Skindergade 26
1159 København K
Tlf. 33 32 58 61
Tors kl. 19-22..

AIDS-Præst
Carina Wøhlk
Helligåndskirken
tlf. 33 18 16 44
Mobil 21 63 27 87
Privat 32 96 23 29

Brugergruppen
Hvidovre Hospital
Afd. 112
v/Anne Grønholt
Kettegårds Alle 30
2650 Hvidovre
Tlf. 36 32 36 32

AIDS-Linien
Skindergade 27,2
1159 København K
Tlf. 33 91 11 19

AIDS-Fondet
Carl Nielsens Alle 15 A
2100 København Ø
Tlf. 39 27 14 40

Bisex-Linien
Tlf. 33 33 00 36
åbningstider
mandag til torsdag
kl. 17.00 - 22.00

Hiv-Danmark
Skindergade 44
1159 København K
Tlf. 33 32 58 68
Daglig træffetid
kl. 9-15.

Amor er en dårlig skytte. han rammer
som regel den, han slet ikke har sigtet
på.

Humor er den bag spøgen gemte alvor.
Det er med kærlighed som med en
skildpade. De fleste kender den kun
forloren.

De mænd, der kommer bedst ud af det
med kvinder, er de samme som ved,
hvordan man klare sig uden dem.

AIDS
LINIEN

33911119
FRA 9.⁰⁰ TIL 23.⁰⁰

ANDAGT

Den første søndag i hver måned, kl. 12.30 holder hiv-og aidspræst
Carina Wøllk andagt i Helligaandskirken, Niels Hemmingsensgade 5,
1153 København K.

Andagten er åben for hiv-smittede og eventuelle ledsagere.

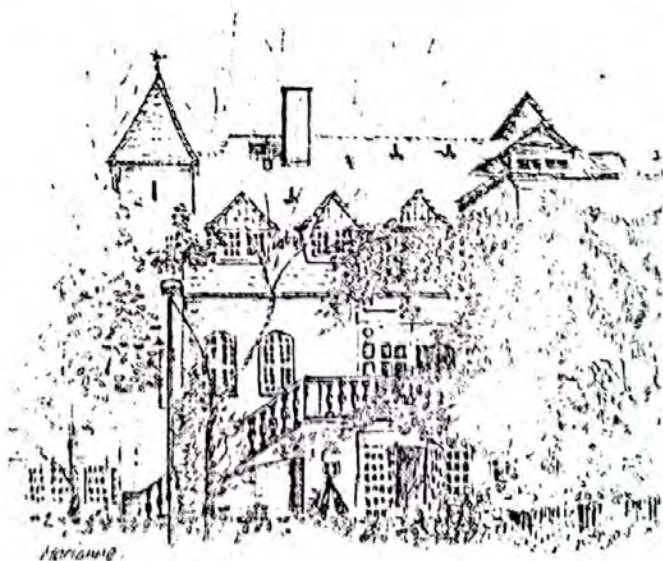
Hjertelig velkommen!



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

Tesdorfsvej 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 efter aftale.
Øvrige bestyrelsesmedlemmer efter aftale.

ANSATTE:
Steen P. Nielsen, husets miljø
Anders K Jakobsen, rengørings- omsorgs- og køkkenmedarbejder

Administration
Mandag - Fredag kl. 11.00 - 16.00

Rådgivning Øst
Bodil Moseholm, Solveig Roth, Karin West Jensen og Poul Hansen
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 November 2000

REDAKTION:
Erik K. Thygesen, Joakim J. Jørgensen (som lærling)
Ansvarshavende: Positivgruppens Formand

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