

Att berätta
eller inte berätta.



Inledning: Walter Heidkamp

Handläggare hiv & hälsa, RFSL



Ställningstaganden kring att berätta eller inte berätta om vår hivstatus blir en del av livet från den dagen vi får vårt hivpositiva besked. Som med så mycket annat här i livet hanterar vi saker på olika sätt. En del har grundligt tänkt igenom för- och nackdelarna med att berätta medan andra tar det som det kommer.

Oavsett hur länge du varit smittad så uppstår det förr eller senare frågor kring öppenheten om din hivstatus. Det är många som tycker att det här med att berätta är besvärligt och just därför har RFSL tagit fram den här broschyren. Det mesta som beskrivs är i första hand en vägledning kring vad som kan vara bra att tänka på när du vill alternativt inte vågar berätta om din hivstatus och vilka konsekvenser det kan få. Alltså inga bestämda regler för vad du ska eller inte ska göra.

Bestämda regler finns däremot i smittskyddslagen och beskrivs under rubriken Måste jag berätta? Broschyren fokuserar på frågeställningar kring öppenheten och hiv i sexuella relationer men kan naturligtvis användas i andra sammanhang som till exempel om du funderar på att berätta på arbetsplatsen eller för anhöriga.



Vad ska man tänka på?

Tanken på att vara öppen inför någon kan vara lika lockande som skrämmande. När vi anförtror oss till någon så är det inte alltid som vi är medvetna om vad den personen kommer att göra med informationen. Det enda du kan vara säker på är att när du väl har berättat så kan du aldrig mer ta det tillbaka.

Många som har erfarenhet av att berätta säger att det är bra att tänka igenom några saker först; vilka förväntningar har jag, vilka reaktioner kan jag möta, vilka blir konsekvenserna och vad är det värsta som kan hända? Det finns ingen patentlösning, men genom att bryta ner frågan "ska jag berätta?" till flera mindre frågeställningar blir det lite lättare att få ordning på tankarna.

- Vad vill jag uppnå med att berätta?
- Vad kan den jag berättar för tänkas göra med informationen?
- Hur tror jag att det kan påverka mig om jag inte berättar?
- Hur kan det påverka vår relation?
- Kommer han/hon att förstå att hålla vetskapen om min hivstatus för sig själv?
- Vilka fördelar hoppas jag vinna på att berätta?
- Vilka nackdelar kan jag vänta mig?
- Finns det tillfällen som är bättre eller sämre för att berätta?
- Vilka reaktioner kan jag tänkas möta?
- Är det möjligt att jag kommer ångra att jag berättar?



Att berätta eller inte berätta – det är frågan.

Trots att det finns en lagstiftning på området, så är det inte alla som alltid berättar. Många menar att det är svårt att i alla lägen vara beredd på att säga något till en partner. Och att inte berätta om sin hiv är ju inte samma sak som att vilja ha oskyddat sex,

eller hur? Under en workshop "Snack om sex, relationer och raggning" fick deltagarna göra en lista på anledningar att berätta och tillfällen när de valt att inte göra det.

Följande skäl hade gruppen till att berätta:

- att minska känslan av skuld över att jag ingenting sagt
- att slippa oron för att bli rapporterad till smittskyddsläkaren
- att bägge, på lika villkor, kan bestämma vad vi vill/kan göra utan risk för överföring av hiv
- att det kan underlätta om jag vill bygga vidare på relationen

Orsaker till att inte berätta summerades i följande fyra punkter:

- rädsla för att bli avvisad
- rädsla för att partnern ska sprida ut att jag har hiv till andra
- ett sätt att visa partnern att jag i första hand är en människa – inte ett virus
- stark tilltro till att kondom är ett bra skydd

Vad vi kanske inte alltid tänker på är vilka grunder partnern kan tänkas ha för att vilja veta.

Gruppens erfarenhet var några av följande:

- att kunna välja om han vill ha sex med en hiv-positiv person eller inte.

- att kunna anpassa sina sextekniker och säkrare sexstrategier för att ytterligare minska risken för att bli smittad.
- att vilja lära känna dig.
- att bli respekterad.

Det kan vara bra att vara så klar som möjligt över varför du vill alternativt inte törs berätta. Är du inte det, så är det svårt att förvänta sig att partnern fullt ut ska förstå varför du agerat som du gjort.

Att från början vara öppen om sin hivstatus kan underlätta för bägge. Så här säger Niklas som varit hivpositiv i några år:

"Vi är ett stöd för varandra och kan tillsammans handskas med situationen. Sen kan det ju helt enkelt vara så att relationen eller partnern inte pallar. Då tycker jag att det är lika bra att få det överstökat på en gång. Dessutom slipper jag involvera mig för mycket känslomässigt."



När ska jag berätta?

Sex har i bästa fall en positiv inverkan på det egna välbefinnandet och inkluderar förutom den fysiska aktiviteten även behovet av närhet, ömhet, bekräftelse och att bli sedd. Det viktiga är att själv känna efter och avgöra hur du vill ha det. Det är inte ovanligt att kvinnor och män i samband med sitt hivbesked helt eller delvis avstår från sexuella

kontakter. Lena och Sebastian som fick sina hiv-besked för ett år sedan uttrycker det så här:

"I början tappade jag lusten helt och hållet. Jag kände mig oattraktiv av att ha ett smittsamt virus i kroppen."

"För mig var det tvärtom, jag hade jättemycket sex. Jag gillar ju det men nu kan jag se att det också berodde på att jag behövde känna att jag var ok fast jag var hivpositiv."

Oavsett om det är en tillfällig partner, någon som du kan tänka dig ha ett längre förhållande eller redan är etablerad med, så ställs vi inför faktum – ska jag eller ska jag inte berätta? Att i förväg ha tänkt igenom vad som känns rätt är ett gott råd. Att förstå orsakerna bakom det du gjort tidigare och hur och varför du kommit till ett visst beslut kan vara till hjälp i framtiden. Här följer några frågor som kan vara användbara;

- När ska jag berätta? Så snabbt som möjligt, innan vi har sex, nästa dag, Om två veckor?
- I vilka situationer är det lättare/svårare att berätta för en ny partner?
- Förväntar jag mig att mina partner berättar om sin hivstatus?

- Om min partner är hivnegativ eller inte vet sin hivstatus, vad händer då?
- Om vi båda är hivpositiva, hur gör vi då?

Det är inte ovanligt att genom antydningar försöka visa sin hivstatus i förhoppning att andra ska förstå. Saker som för mig själv framstår som fullständigt självklara signaler på att jag har hiv är inte alltid självklara för andra i ens omgivning. En red ribbon till exempel eller mediciner i badrumskåpet och en tidskrift på soffbordet med hivanknytning kan gå obemärkt förbi.

Det enda säkra sättet för någon att veta är om du säger det. Å andra sidan kan det också vara så att du själv gör felaktiga antaganden om andras hivstatus baserade på någon av de "ledtrådar" som nämnts.



Finns det några fördelar med att berätta?

Att berätta för sin partner har sina för- och nackdelar. En afrikansk kvinna som varit hivpositiv i tio år ser följande positiva effekter av att vara öppen:

”Det är lättare att vara sig själv och jag kan slappna av när vi har sex, för han vet ju redan. Dessutom slipper jag vara orolig för att någon annan ska berätta för honom eller hitta på en massa lögner när jag besöker min läkare eller kurator.”

Andra väljer att inte berätta på grund av dåliga erfarenheter; t ex en känsla av utanförskap, direkt eller på ett mer subtilt sätt. Andra har upplevt hur partnern börjar agera psykolog eller intresserar sig för andra personliga saker om ens liv.

Säkrare sex

Det är inte vad vi säger eller inte säger till en partner som skyddar mot hiv, utan vad vi gör i det sexuella mötet. Det är inte bara du själv som kan avgöra vilken sorts sex som är säkrare eller säker – It takes two to tango. Men att själv noga tänka igenom på vilket sätt jag kan minimera risken för att smitta någon med hiv, underlättar inte bara i det sexuella mötet, utan även när du pratar med din partner om det.

Anala- och vaginala samlag utan kondom medför den största risken för att ens partner ska bli smittad av hiv. Risken finns också att olika virusstammar eller medicinresistenta hivvirus överförs mellan varandra om bägge har hiv.



Smittskyddslagen

Syftet med smittskyddslagen (SmL) är i första hand att skydda befolkningen mot smittsamma sjukdomar. Samtidigt måste den som är smittad garanteras den vård och det skydd och stöd som han eller hon behöver från samhällets sida.

Förhållningsregler

I smittskyddslagen finns ett visst antal förhållningsregler som patientens behandlande läkare skall ge patienter med allmänfarliga sjukdomar. Smittskyddsläkarföreningen ger i sina smittskyddsblad ut rekommendationer vilka av dessa förhållningsregler som skall gälla personer som smittats med hiv. De har följande innebörd, men kan variera något.

- Du måste tala om att du är hivpositiv innan du har sex där penis är inne i slidan, ändtarmen eller munnen med någon, även om ni använder kondom. (informationsplikten)
- Du får inte ha samlag där penis är inne i slidan, ändtarmen eller munnen utan att använda kondom.
- Du får inte ge blod eller plasma, donera organ eller sperma.

- Du får inte låna andra personers sprutor och nålar. Har du egna injektionsverktyg får dessa inte lånas ut eller användas av andra personer.
- Om du utsätts för inre undersökning/operation, vaccination, blodprov eller blöder av annan orsak måste du berätta om din smitta för läkare och annan personal som kan komma i kontakt med ditt blod. Du måste också informera din tandläkare om risken för smitta.
- Du ska komma på de återbesök som din behandlande läkare bestämmer.

Din läkare kan dessutom ge dig ytterligare föreskrifter (av dem som finns i SmL 4 kap. 2 §) eller rekommendationer för hur du ska leva med din hivinfektion. De innehåller vanligen konkreta regler för vad läkaren anser att du får göra sexuellt. Om du tycker att din läkares föreskrifter är omotiverade, har du möjlighet överklaga föreskrifterna till smittskyddsläkaren.

Behandlande läkare och smittskyddsläkarens roll

Om läkaren får reda på att någon inte följer hans föreskrifter utifrån 4 kap. 2 SmL, eller om han/hon har anledning att anta att föreskrifterna inte följs, kan läkaren själv genomföra åtgärder som syftar

till att ändra patientens beteende. Om behandlande läkare inte har möjlighet till det måste han/hon rapportera att föreskrifterna inte följs till smittskyddsläkaren, som i sin tur ska försöka förmå den smittade att verkligen följa föreskrifterna.

Detta skall smittskyddsläkarens i första hand göra genom frivilliga åtgärder, till exempel genom samtal, samarbete med bereedevård eller psykiatrisk vård osv. Är alla frivilliga möjligheter till åtgärder uttömda kan smittskyddsläkaren begära hos länsrätten att den smittade ska tvångsisoleras på sjukhus.

När man tar ställning till tvångsisolering måste smittskyddsläkaren visa att patienter bryter mot sina förhållningsregler och har ett smittfarligt beteende. Smittskyddsläkaren måste också redovisa att alla frivilliga åtgärder är uttömda. Vidare visa vilka åtgärder som är vidtagna av olika myndigheter och vilka erbjudanden som patienten fått. Dessutom ska smittskyddsläkaren förklara varför inte andra lagar som till exempel LVM (Lag om vård av missbrukare) och LPT (lag om psykiatrisk tvångsvård), inte har aktualiserats.

Den enskildes rättssäkerhet är inte särskilt stor, eftersom någon rättegång med vanlig bevisprövning aldrig kommer till stånd. Ett normalt domstolsför-

farande för länsrätten innebär att patienten har en advokat. Rätten består av domare och nämndemän. Beslutet kan överklagas (prövningstillstånd). Domstolen skall höra sakkunnig.

Länsrätten går så gott som alltid på smittskyddsläkarens linje, och dömer till tvångsisolering. Sedan kan rätten förlänga isoleringen på ansökan av smittskyddsläkaren så länge som länsrätten anser det befogat. Det kan man göra med maximalt 6 månader i taget och det krävs särskilda skäl för förlängning.

Smittskyddsläkaren har också befogenhet att kunna informera närstående till smittbärare om sjukdomstillståndet, om den närstående utsätts för smittorisk.

Brott mot förhållningsreglerna

Eftersom det inte finns några straffbestämmelser i smittskyddslagstiftningen, tillämpas idag straffbestämmelserna i brottsbalken. Under 1990-talet har 15-20 fall behandlats. Enligt Hiv-Sverige så finns det ca 20 fall under 2000-talet. Hur många fall, förutom de tre HD fallen, som finns under 1990-talet är oklart. De bestämmelser som tillämpats i dessa fall är främst grov misshandel, vållande till kroppsskada, försök till misshandel och framkallande av fara



för annan. Gärningarna har regelmässigt bedömts som grova brott.

- Har den hivpositive utsatt någon för risk att få hiv kan han/hon bli åtalad och dömd för försök till grov misshandel även om den andre personen inte blivit smittad.
- Att orsaka kroppsskada eller sjukdom är straffbart enligt svensk rätt, även om den skadade samtyckt till att bli skadad.
- Om partnern inte är informerad måste den hivpositive räkna med att även sex med kondom kan vara straffbart eftersom partnern inte samtyckt till att ta risken.
- Om någon blivit hivsmittad genom brott av någon annan räknas det som personskada och den smittade har rätt till skadestånd.

Hiv-Sverige (fd RFHP)

Tjurbergsgatan 29, 118 56 Stockholm
Tel: 08-714 54 10. E-mail: info@rfhp.se
www.hiv-sverige.se

Hiv-Sverige har 7 olika medlemsföreningar.
Dessa representerar både regioner och rikstäckande intressegrupper för hivpositiva.

1. Posithiva Gruppen

– Hivpositiva homo- och bisexuella män i hela Sverige
Tjurbergsgatan 29, 118 56 Stockholm
Tel: 08-720 19 60. E-mail: pg@posithivagruppen.se
www.posithivagruppen.se

2. Positiva Gruppen Syd

– Alla hivpositiva i södra Sverige
Södergatan 13, 211 34 Malmö
Tel: 040-791 61. E-mail: info@pgsyd.nu
www.pgsyd.nu

3. Positiva Gruppen Väst

– Alla hivpositiva i Västra Sverige
Nordhemsgatan 50, 413 06 Göteborg
Tel: 031-14 35 30. E-mail: pgvast@bostream.nu
www.pgvast.se

4. Kvinnocirkeln Sverige - KCS

– Alla hivpositiva kvinnor i hela Sverige
Tjurbergsgatan 29 118 56 Stockholm
Tel: 08-20 30 82. E-mail: info@kcs.nu
www.kcs.nu

5. Kamratföreningen Oasen

– Stödgrupp för hivpositiva afrikaner och närstående

Öppettider: mån, onsd, 09:00 -17:00 fred. 09:00-15:00

Erikbergsgatan 46, 114 30 Stockholm

Tel: 08-689 77 80. E-mail: oasen@kamrat.org

www.kamrat.org

6. Convictus – Stödorganisation för hivpositiva med missbruksbakgrund och för hemlösa

- Bryggan city, Blekholmsgatan 2

- Bryggan Vantär, Skebokvarnsvägen 341

- Bryggan Östermalm, Östermalmsgatan 69

Postadress: St Paulsgatan 13, 11856 Stockholm

Tel: 08-462 90 20. E-mail: convictus@convictus.org

Mobil: 070/714 63 2

www.convictus.org

Convictus Tomtebo

– Rekreations- och utbildningshus

Läppe, 64 395 Vingåker

7. Heteroplus – Hivpositiva heterosexuella kvinnor och män samt anhöriga

Mobil: 0739-354684, 0709-360062

E-mail: heteroplus@yahoo.se

RFSL

E-mail: hivkansli@rfsl.se

www.rfsl.se/absolutelypositive

RFSL Rådgivningen Skåne

Tel: 040-611 99 50

RFSL Rådgivningen i Göteborg

Tidsbokning vardagar 13-15.

Tel 031-13 83 00

RFSL Rådgivningen i Stockholm

Tel: 08-501 629 70

Stiftelsen Noaks Ark – Röda korset

Eriksbergsgatan 46, 114 30 Stockholm

Tel: 08-700 46 00

E-mail: info@noaksark.redcross.se

www.noaksark.redcross.se

Psykhälsan - Stockholm

Tel: 08-616 55 00

Stödlinjen

Här kan hivpositiva kvinnor och män prata med andra i samma situation.

Tel: 020-25 10 11

Andra organisationer

En guide

kring saker att tänka på
och konsekvenser av att berätta
eller inte berätta om sin hiv
för en tilltänkt partner.

Denna broschyr är en reviderad upplaga av tidigare broschyr som kom ut 2002 och togs fram med ekonomiskt stöd från Smittskyddsenheten i Stockholms län, Venhälsan, Hiv - Sverige och genom ett samarbete med en referensgrupp bestående av hivpositiva personer, Mikael Westrell socionom/leg psykoterapeut samt kuratorer på Venhälsan. Ett stort tack till alla deltagare som delat med sig av sina erfarenheter i samband med RFSLs weekendseminarier genom åren.

Text: Walter Heidkamp/RFSL Hivkansliet

Form: Katarina Johansson Produktion

© 2002, 2007 RFSL

