



# Lebensnah

Jahresbericht 2020

**aids - hilfe**  
GRAUBÜNDEN

Fachstelle für  
Prävention und Beratung



# Liebe Leser\*in

Das Jahr 2020 stand auch für die Aids-Hilfe Graubünden im Schatten der Coronapandemie. Unvorbereitet und entsprechend rasch mussten sich die Organisation und die Mitarbeitenden überlegen, wie der wichtige Auftrag erfüllt und die Dienstleistungen auch unter den erschwerten Bedingungen angeboten und bildlich gesprochen ins Licht gestellt werden konnten. Distanzregeln, Kontakteinschränkungen und der Lockdown verringerten die Möglichkeiten massiv, nah am Bedarf der Zielgruppen agieren zu können. Wir wollten in dieser herausfordernden Zeit lebensnah wirken, Ängsten und Sorgen offen begegnen, dort unterstützen, wo die Folgen der Pandemie besonders verletzbare Gruppen traf, und wo es möglich war, die Lücke zu fehlenden Beratungsangeboten verringern. Letzteres traf eindrücklich auf die Nachfrage nach Beratung von Sexarbeitenden zu. Mehr dazu erfahren Sie im Beitrag «Sexarbeit in Zeiten von Corona».

Während zahlreiche Bildungsveranstaltungen abgesagt werden mussten, konnten wir die stärkenden Mädchenpowerkurse verschieben und mit viel Freude und Elan im zweiten Semester durchführen. Jugendliche, Organisatorinnen und Kursleiterinnen schätzten die Umsetzung vor Ort in direktem Kontakt nach der Zeit des Lockdowns enorm. Präventionseinsätze in verschiedenen Institutionen mussten wir allerdings absagen oder verschieben. Es freut uns umso mehr, dass einige unter Einhaltung der Schutzmassnahmen doch noch 2020 stattfinden konnten. In den vielfältigen Beiträgen dieses Jahresberichtes finden Sie eindrücklich beschrieben, was die unterschiedlichen Zielgruppen der Aids-Hilfe Graubünden in Zeiten von Corona belastet und herausfordert.

**«Trotz grossen Herausforderungen erfahren wir ungemindert Unterstützung.»**

Ich danke dem Gesundheitsamt des Kantons Graubünden für die Arbeit in diesem Jahr der Pandemiebewältigung. Trotz dieser grossen Herausforderung und immensen Mehrarbeit erfahren wir ungemindert Unterstützung und Interesse an unserer Tätigkeit. Vielen Dank. Bei den Mitarbeitenden und beim Vorstand der Aids-Hilfe Graubünden bedanke ich mich für die Flexibilität, die Beständigkeit im Engagement und für die kluge Gelassenheit – gerade auch in dieser schwierigen Zeit.

Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, danke ich für Ihr Interesse und Ihre wertvolle Unterstützung. Ich wünsche Ihnen gute Gesundheit und herzliche Begegnungen, auch in neuen, kreativ entstandenen Varianten!



**Bettina Melchior**

Präsidentin Aids-Hilfe Graubünden

# Erlebnisse auf dem Rastplatz

Das Jahr 2020 war kein einfaches Jahr, für uns alle nicht, auch nicht für die Szenegänger auf dem Rastplatz. Es war mal turbulent, mal ruhig, und plötzlich kam der Lockdown. Und nun? Was sollte geschehen? Es herrschten Angst, Distanz und Unsicherheit. Bis dahin geltende Normen und Gesetze waren plötzlich nichtig. Dafür kamen neue hinzu. Die neue Realität war für viele kein Hindernis dafür, sich auf sexuelle Abenteuer zu begeben – sei es auf dem Rastplatz, im Wald oder auf den Toiletten. Dennoch stand das Thema Corona im Zusammenhang mit sexuellen Kontakten klar im Vordergrund: Besteht Ansteckungsgefahr beim Blasen oder beim analen Verkehr, auch wenn ich mich gesund fühle? Wie soll ich mich verhalten? Was mache ich, wenn ich mich angesteckt habe? Ich weiss nicht, wer der andere ist. Die Anonymität lässt das Contact Tracing wirkungslos werden.

Das Verlangen nach Nähe und Berührungen oder sozialem Kontakt ist während Corona gross und die Sehnsucht nach sexuellen Abenteuern auch. Dies haben wir auf dem Rastplatz sowie in verschiedenen Gay-Chats beobachtet und auch aus den einzelnen Gesprächen herausgehört. Es ist uns aufgefallen, dass einige Schwule viel weniger wählerisch geworden sind als in den Zeiten vor Corona. Das Optische und auch das Alter sind plötzlich weniger wichtig geworden, so nach dem Motto: Hauptsache Sex! Die Regeln von Safer Sex haben sich in Zeiten von Corona nicht verändert. Man ist jedoch deutlich flexibler als vorher, was ungeschützten Sex betrifft. Nach wie vor schützen sich viele mit PrEP als Vorsorge.

**«Das Verlangen nach Nähe und Berührungen oder sozialem Kontakt ist während Corona gross.»**



Natürlich wissen wir, dass es Menschen gibt, die das Verhalten von manchen Rastplatzbesuchern kritisieren, sie an den Pranger stellen und nicht verstehen, dass auch – oder vor allem – während einer Krise das Verlangen nach sozialem Kontakt höher ist als die eigene Sicherheit. Die Präsenz der Polizei ist grösser als vor der Pandemie. Jedoch stellt dies für viele Besucher kein Hindernis dafür dar, sich auf dem Rastplatz zu bewegen.

## Stets positiv denken

Auch wir MSM-Botschafter hatten grosse Ängste, was die Zukunft betrifft. Jedoch schafften wir es stets, positiv zu denken und die Mitmenschen zu motivieren. Auch boten wir permanent unsere Hilfe an und unterstützten die Mitmenschen und Besucher, was uns grosses Lob und Dankbarkeit einbrachte. Die Leute scheuten sich nicht, uns anzusprechen, auch wenn es dabei nicht immer nur um Sex ging. Wir denken, in solchen Fällen war der Besucher einfach froh darum, wieder einmal ein normales Gespräch führen zu können.

Trotz den vielen Einsätzen sind wir gesund durch das letzte Jahr gekommen und hoffen, dass dies im Jahr 2021 genau so sein wird.



**Markus Paris**  
Freier Mitarbeiter



**Markus Hilber**  
Freier Mitarbeiter

## MSM

Unser spezifisches Angebot für Männer, die Sex mit Männern geniessen, leben, suchen oder davon träumen. Dort wo sich MSM treffen treten wir auf.

## PrEP

Die HIV-Präexpositionsprophylaxe (PrEP) ist neben der Benutzung von Kondomen und dem Schutz durch die HIV-Therapie eine weitere sichere Methode zum Schutz vor HIV. Das Medikament wird vor dem Geschlechtsverkehr eingenommen. Die PrEP ist verschreibungspflichtig und sollte nur unter ärztlicher Kontrolle eingenommen werden. Weitere Informationen finden Sie auf: [aidshilfe-gr.ch](http://aidshilfe-gr.ch)



# Mädchenpower

Wir alle konnten kaum fassen, was gerade geschah, als Mitte März 2020 der Lockdown ausgerufen wurde. Ungläubig verfiel die Welt in eine Art Starre.

Allerdings gewöhnt sich der Mensch sehr schnell an neue Realitäten, ist beeindruckend anpassungsfähig. Die Starre wich Tatendrang, und heute sehen wir: Die Pandemie ordnet Prioritäten neu, zeigt etwa, wie toll eine Onlinegemeinschaft zwar sein kann, aber wie weitaus wichtiger der reale Kontakt zu Menschen ist.

Junge Mädchen und Frauen sind häufig Opfer von sexualisierter Gewalt – sie reicht von verbaler Belästigung (auch immer öfters in den sozialen Netzwerken) über unerwünschte Berührungen bis hin zu sexuellen Handlungen gegen den Willen der Betroffenen. Daher ist es eine wichtige Prävention, dass die Mädchen bereits früh erfahren: Jedes Mädchen hat das Recht, über seinen Körper zu bestimmen und sich gegen Gewalt zu wehren! Und auch jedes Mädchen KANN sich wehren, wenn es weiss, wie! Dazu braucht es auch eine Gesellschaft, die hinschaut und die Mädchen darin unterstützt.



Unmöglich Gewordenes wieder möglich machen, das war gerade in Zeiten des Lockdowns von Anfang an unser Ziel. Wir tauschten uns mit den Organisator\*innen vor Ort, den Trainerinnen und dem Gesundheitsamt aus, bestärkten uns gegenseitig und kamen zum gemeinsamen Entschluss: Die für die Mädchen so wichtigen Kurse sollen stattfinden. Es gelang uns schliesslich, die für die Monate März und April geplanten Kurse zu verschieben, statt sie abzusagen. So konnten glücklicherweise im Zeitraum von Juni bis September alle sieben Wen-Do-Kurse in sechs verschiedenen Ortschaften in Graubünden mit einem angepassten Schutzkonzept erfolgreich durchgeführt werden, auch wenn die Anmeldungen etwas zögerlicher als sonst eingingen. Die Verunsicherung mancher Eltern war spürbar. Trotzdem nahmen insgesamt 92 Mädchen im Alter von 7–16 Jahren aus dem Kanton Graubünden teil und verliessen gestärkt für die Zukunft den Kurs.

## Was ist Wen-Do?

Diese Art der Selbstverteidigung wurde eigens für Frauen und Mädchen konzipiert. Sie setzt sich aus der körperlichen Selbstverteidigung, aus der verbalen Selbstbehauptung und aus dem Kennenlernen und Einschätzenlernen der eigenen Stärken und Schwächen zusammen. Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen speisen sich aus dem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen, die jedes Mädchen in sich trägt. Diese arbeiten die Kursteilnehmerinnen gemeinsam mit den Trainerinnen heraus und fördern sie. Auch bieten die Kurse einen sicheren Rahmen, wo stärkende, aber auch unangenehme Erfahrungen unter Altersgenossinnen ausgetauscht werden können. Dies ist oft ein wegweisender erster Schritt: Die Mädchen holen sich Hilfe, weil sie ermutigt und gehört werden. Oder, um es mit den Worten einer ehemaligen Teilnehmerin auszudrücken: «Ich dachte, ich kann nicht schreien und schlagen – das war auch mal so ... Jetzt habe ich gemerkt, wie viel Kraft in mir steckt und wie viele Möglichkeiten ich habe.»

Seit 22 Jahren bietet die Aids-Hilfe Graubünden in Zusammenarbeit mit Organisator\*innen vor Ort Wen-Do Kurse in allen Talschaften unseres Kantons an. Geleitet werden die Kurse von den beiden erfahrenen Trainerinnen Oruscha Rinn (Wen-Do-Trainerin und Sozialpädagogin) und Kristin Stalder (Wen-Do-Trainerin und Shiatsu-Pädagogin).



**Michelle Bühlmann**

Administration, Projektleiterin Mädchenpower



Interessierte Mädchen im Alter von 7–16 Jahren können sich telefonisch oder via E-Mail für einen Kurs anmelden.

+41 81 252 49 00

info@aidshilfe-gr.ch

Mädchenpower



# Sexuelle Bildung – neue Herausforderungen

Wer hätte gedacht, dass diese harmonische Jahreszahl 2020 uns so viel Disharmonie und gesellschaftliche Veränderungen bescheren würde? Meine Präventionseinsätze in den verschiedenen Institutionen wurden abgesagt oder auf einen späteren Zeitpunkt verschoben. Neue Anfragen gab es nur ganz wenige. Alle Festivals wurden ins Traumland geschickt, und wir kamen über den Sommer mit unseren Themen in der herkömmlichen Form nicht unter das Volk. Aber langjährige Auftraggeber\*innen sind uns treu geblieben – herzlichen Dank für das uns entgegengebrachte Vertrauen!



Ich fand es herausfordernd, einen lebendigen Unterricht mit den vorgegebenen Schutzmaßnahmen zu gestalten. Wenn wir z. B. etwas herumreichten, zogen die Lernenden Latexhandschuhe an. So konnte ich sie mit dem Material, aus dem Kondome hergestellt werden, vertraut machen.

Unter der Maske gehen die Mimik und der Gesamtausdruck im Gesicht verloren, und ein Gespräch wird emotionsloser. Umso wichtiger ist es, uns mehr auf die Körpersprache zu konzentrieren und diese vermehrt zum Ausdruck zu bringen. Auch können wir die gesprochenen Worte mehr betonen, sie variieren, und vor allem müssen wir lauter sprechen. Das verleiht dem Unterricht etwas mehr Lebendigkeit. Die Augen werden bei der Kommunikation mit Maske wichtiger. Wir sehen, wenn die Augen leuchten und lachen. Wegen der Distanz können dabei allerdings auch Missverständnisse entstehen.

Die Jugendlichen schätzen es sehr, wenn wir als externe Fachpersonen zu ihnen in den Unterricht kommen. Es fällt ihnen leichter, auch heikle und schambesetzte Fragen zu stellen. Dabei erfahren sie, dass der Austausch über sexuelle Themen möglich ist. Ihr Wortschatz und ihre Ausdrucksweise erweitern sich, was auch hilfreich für ihre Liebesbeziehungen ist. Mehrheitlich interessieren sie sich für alle Themen der Sexualität. Der Unterricht regt sie an, unter sich die Gespräche in den Pausen und in den privaten Cliquen oder mit den Bezugspersonen zuhause weiterzuführen. Dies kann auf sie sehr verbindend wirken. Unser Unterricht stärkt ihr Selbstvertrauen, und Unsicherheiten lassen sich so abbauen.

## Auch ein soziales Lernen

Sexualpädagogischer Unterricht bedeutet auch soziales Lernen und den liebevollen, achtsamen Umgang mit sich selber und den Mitmenschen. Viele Jugendliche sind der Meinung, dass Sex nur aus dem Akt der Penetration besteht, dass Sex sich nur auf die primären Geschlechtsorgane und nicht auch auf alle anderen erogenen Zonen des Körpers bezieht. Sie erkennen, dass die Psyche und der Körper in einem Wechselspiel miteinander verbunden sind. Wir versuchen, den zunehmenden Leistungsdruck, die Vorstellung, das «Performen» müsse perfekt sein, und die daraus entstehende Angst vor dem Versagen zu verkleinern.

Für die Jugendlichen ist die Interaktion mit Gleichaltrigen von grosser Bedeutung. Die Peers geben ihnen Sicherheit und ein Übungsfeld, um Verschiedenes auszuleben und auszuprobieren. Wegen Corona sind sie vermehrt zu Hause, und die Kontakte zu den Gleichaltrigen beschränken sich auf ein Minimum. So wird der Prozess der Ablösung und der Persönlichkeitsentwicklung erschwert. Bereits vorhandene Spannungen in der Familie können sich infolge des täglichen Zusammenseins erhöhen, ebenso machen sich die Jugendlichen Sorgen um ihre private und um ihre berufliche Zukunft. Um diese Entwicklungsaufgaben, Gereiztheiten und Ängste zu bewältigen, ist Präsenzunterricht essenziell.



**Christian Conrad**

Sozial-/Sexualpädagoge und Berater



# Sexarbeit in Zeiten von Corona

«Was meint ihr, können wir weiterarbeiten?», fragten uns die Frauen anfangs März. Wir wussten es nicht. Einzelne Länder schlossen die Grenzen. Wir rieten den Frauen, ihre Rückreise zu planen. Die Verunsicherung war greifbar, die Hoffnung, dass es keine allzu grossen Einschnitte gäbe, auch.

Ab dem 16. März war Sexarbeit in der ganzen Schweiz verboten. Die Nachfrage nach Beratungen nahm sprunghaft zu. Die Einnahmen der Sexarbeitenden brachen von einem Tag auf den andern weg, die Zahlungsverpflichtungen blieben. Es brauchte kurzfristige Lösungen, Unterstützungsbeiträge für Miete, Krankenkasse, Essen, Notfallbehandlungen, Heimreise. Dank guter nationaler Zusammenarbeit im Netzwerk ProCoRe konnten wir Nothilfebeiträge ausbezahlen. Einzelne Salonbetreibende boten kurzfristig günstige Wohnmöglichkeiten an. Andere liessen nicht mit sich reden. Da hiess es: bezahlen oder ausziehen.

Zur Sorge um die eigene Existenz kam auch die Sorge um ihre Familien. Die meisten Frauen wollten so schnell wie möglich nach Hause. Aber was galt? Wer durfte mit welchem Ausweis in

welchem Land durch- oder einreisen? Eine Frau strandete dreimal an der italienischen Grenze. Wir versuchten, beim Netzwerk ProCore, bei der italienischen Botschaft, bei der Corona-Hotline Graubünden, beim EDA und bei weiteren Stellen die aktuellen Informationen zum Grenzübertritt zu bekommen. Schliesslich erhielten wir den wichtigen Hinweis von unseren Tessiner Kolleginnen von der Antenna MayDay in Lugano. Die Frau stand jeweils mit dem richtigen Formular

an der Grenze, aber was sie nicht wusste und wir auch nicht: Sie musste das Formular an der Grenze vor dem Grenzpersonal unterschreiben. Beim vierten Anlauf klappte der Grenzübertritt.

Ebenso herausfordernd war es zu klären, wer Erwerbssersatz oder Kurzarbeitsentschädigung beantragen konnte und wie man vorgehen musste. Zum Teil hätten die Frauen auch die Möglichkeit gehabt, Fürsorgегelder zu beantragen. Aus Angst vor dem Verlust der B-Bewilligung wagte diesen Schritt jedoch keine.

Ab dem 6. Juni waren alle personenbezogenen Dienstleistungen mit Körperkontakt unter Einhaltung der notwendigen Schutzkonzepte und mit eingeschränkten Öffnungszeiten wieder erlaubt. Wir unterstützten die Sexarbeitenden bei der Erarbeitung des Schutzkonzeptes und diskutierten mit ihnen die Umsetzbarkeit. Dabei zeigte sich: Sexarbeitende haben jahrelange Erfahrung in der Umsetzung von Schutzmassnahmen und ein grosses Interesse daran, bei ihrer Arbeit gesund zu bleiben und auch ihre Kunden zu schützen.

Die aktuelle Situation und die verordneten Massnahmen haben die prekäre Lage von vielen Sexarbeitenden verschärft und bestehende Verletzlichkeiten deutlich aufgezeigt.

Die häufig überteuerten Mietkosten, die Krankenkassenprämien, die Lebenskosten sowie die angesichts der katastrophalen Situation in vielen Ländern noch dringender gewordene Aufgabe, die Familien im Herkunftsland zu unterstützen, sind belastend. Zudem haben das zeitweilige Arbeitsverbot und das Wegbleiben der Kunden die Einnahmen einbrechen lassen. Für viele reicht der Verdienst nicht mehr, um die täglichen Kosten zu decken. Sie sind existentiell bedroht.

Wir brauchten und brauchen Hartnäckigkeit, Ausdauer, Geschick und ein gutes Netzwerk, um in dieser herausfordernden Situation, in der vieles bis anhin Selbstverständliches nicht mehr galt, an Informationen zu gelangen und kreative Lösungen zu finden.



**Lisa Janisch**

Geschäftsführerin

## «Die Einnahmen der Sexarbeitenden brachen von einem Tag auf den andern weg.»

## Das Bundesgericht stellt fest: Sexarbeit ist nicht sittenwidrig

Bisher konnten Sexarbeiterinnen vor Gericht ihren Lohn nicht einfordern, wenn Freier sich weigerten zu zahlen, weil Sexarbeit als sittenwidrig galt. Ein wegweisendes Urteil des Bundesgerichts vom 4. Februar 2021 ändert dies nun: Sexarbeit ist nicht mehr sittenwidrig. Dieses Urteil führt zu mehr Rechtssicherheit und stärkt die Verhandlungsposition von Sexarbeitenden gegenüber Kunden und Salonbetreibenden – ein wichtiger und überfälliger Schutz. Und ein wichtiges Zeichen dafür, dass Sexarbeit eine Arbeit ist!

## ProCoRe

ProCoRe ist das nationale Netzwerk zur Verteidigung der Interessen von Sexarbeitenden in der Schweiz. Das Netzwerk setzt sich für die Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen von Sexarbeitenden ein und anerkennt Sexarbeit als gesellschaftliche Realität sowie als professionelle Tätigkeit. Gleichzeitig wird Ausbeutung, Menschenhandel und Stigmatisierung in der Sexarbeit bekämpft. Die Aids-Hilfe Graubünden ist Mitglied bei ProCoRe.

[procore-info.ch](http://procore-info.ch)

# Kein Tabu!

## Freund\*innen von Menschen mit HIV erzählen

in Zusammenarbeit mit der Swiss Youth + Group

Zum Welt-Aids-Tag am 1. Dezember haben wir das Video «Gemeinsam gegen Diskriminierung» veröffentlicht. Die Statements entstanden in Zusammenarbeit mit der Swiss Youth + Group. Zusätzlich äussern sich Lisa Janisch, Geschäftsleiterin Aids-Hilfe GR und Alexia Cusini, Infektiologin Kantonsspital GR zum Thema HIV und SARS-CoV2: zwei Viren verändern die Welt.

Schauen Sie sich das ganze Video auf unserer Webseite an: [aidshilfe-gr.ch](https://aidshilfe-gr.ch)

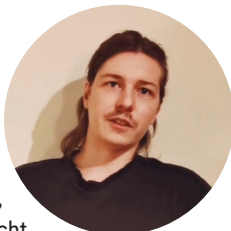
### Kandid

Ich hatte vor langer Zeit eine Affäre, und zwar mit einem Mann, der HIV-positiv ist. Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, dass wir nicht darüber gesprochen haben. Natürlich haben wir immer ein Kondom benutzt, und somit war ja alles gut. Aber als wir das Thema trotzdem mal besprochen haben, sagte er mir nach langem Zögern: «Ich bin HIV-positiv.» Meine erste Reaktion war: «Wieso hast du mir das nicht gleich gesagt?» Ich war – zwar nicht sehr lange – wütend auf ihn. Wir gingen weiter, und es war eigentlich überhaupt kein Thema mehr. Das führte nicht dazu, dass unsere Affäre zu Ende ging, und darüber bin ich froh. Denn ich verstehe noch immer nicht, warum dies so ein grosses Thema ist. Was genau ist das Problem bei HIV? Es wäre wünschenswert, wenn es einfach kein Thema mehr wäre. Einfach nicht.



### Sven

Ich bin seit fünf Jahren in einer Beziehung mit einer HIV-Positiven. Positive Menschen sind ganz normale Menschen wie du und ich. Positiv sein gehört einfach zum persönlichen «Päckli», das jeder zu tragen hat. Vor positiven Menschen braucht man gar keine Angst zu haben – nicht im Umgang im Alltag, und auch nicht, wenn man ihnen näherkommt. All jene, welche in einer erfolgreichen Therapie sind – n=n (nicht nachweisbar = nicht übertragbar) –, sind nicht ansteckend. Es besteht demnach überhaupt keine Gefahr, auch nicht bei sexuellem Kontakt. Meine jetzige Partnerin erzählte mir am ersten Tag, als wir uns kennenlernten, von ihrem positiven Status, und wir sprachen darüber. Ich habe viel Neues gelernt. Wenn sich bei dir jemand als HIV-positiv outet, dann brauchst du bestimmt nicht ängstlich zu reagieren. Stille stattdessen deine Neugier. Stelle deine Fragen. Sie werden dir ziemlich sicher mit Freude beantwortet. HIV-Positive sind genauso ein Teil der Gesellschaft wie du und ich, und sie haben es deshalb in keiner Weise verdient, diskriminiert zu werden – also lass es.



### Judith

Ich habe einen HIV-negativen Sohn und bin seit fünf Jahren glücklich in einer Partnerschaft mit einem HIV-negativen Mann. Ich bin dankbar über die Steine, die mir in den Weg gelegt wurden. Ohne sie wäre ich nicht über meine eigene Stärke gestolpert. Das Leben mit HIV ist nicht immer einfach, doch dem medizinischen Fortschritt habe ich ein stabileres Leben zu verdanken. Meine damalige Lebenserwartung war drei Jahre, nun werde ich dreissig – ein Grund zu feiern. Mit dem Virus in meinem Leben bin ich viel toleranter geworden. Genau das wünsche ich mir von unserer Gesellschaft. Toleranz ist sehr wichtig, da jeder Mensch eine andere Geschichte hat. Wir sind alle liebenswerte Menschen, ob mit oder ohne HIV. Seid den Betroffenen gegenüber offen. Habt den Mut, sie so zu lieben und anzunehmen, wie sie sind. Jeder dieser Menschen hat eine einzigartige Geschichte, die sich lohnt angehört, nachgefühlt, nachgefragt und mitempfunden zu werden.



### Emmi

Judith ist eine liebe Kollegin, sie ist HIV-positiv. Ich bin es nicht. Sie hat sich nach unserer zweiten Begegnung geoutet, was ich sehr schätzte. Es führte bei mir weder zu Abneigung noch zu grossem Erstaunen. Es war einfach eine persönliche Information, die sie freigegeben hat. So, wie wenn ich erzählen würde, dass ich mal pinke Haare hatte. Am heutigen Welt-Aids-Tag möchte ich Judith gerne Danke sagen: dafür, dass ich sie kennenlernen durfte und sie jetzt als supercoole Nachbarin habe. Dass sie mir erzählt hat, dass sie HIV-positiv ist. Und dafür, dass sie mir sehr viel Fachwissen – und das meine ich ernst – weitergeben konnte. Ich gedenke auch ihrer Mutter, die leider viel zu früh an Aids verstorben ist. Ich wünsche Judith noch viel mehr Kraft als die, die sie jetzt schon hat – für ihr weiteres Leben. Du wirst dreissig! ... Und ihr alle anderen Positiven da draussen: Stay positiv!



HIV-positive Menschen sind grundsätzlich nicht mehr ansteckend, wenn sie ihre HIV-Therapie nach Plan befolgen und wenn ihre Virenlast nicht mehr nachweisbar ist. Sie können also ungeschützten Sex haben, ohne zu befürchten, dass sie ihre Partner\*innen anstecken.

# Vom Abstandhalten und Nähesuchen

Seit März 2020 hat es oberste Priorität, Coronaübertragungen zu verhindern. Die Handlungsempfehlungen lauten unter anderem: Hygienemassnahmen, Abstand halten und Kontakte reduzieren. Es wurde und wird intensiv an die Solidarität appelliert. Diese wie ein Mantra vorgebrachten Botschaften und die aktuelle Lage verunsichern viele Menschen. Nähe, Körperkontakt und Sexualität gelten plötzlich als gefährlich. Viele fragen sich: «Ist Sex noch in Ordnung? Und wenn ja, mit wem und wie?»

Die entsprechenden Ratgeber gaben vielfältige Hinweise: getrennte Zimmer bei Paaren, virtueller Sex, Solosex, kein Küssen – schon gar keine Zungenküsse, weniger Promiskuität.

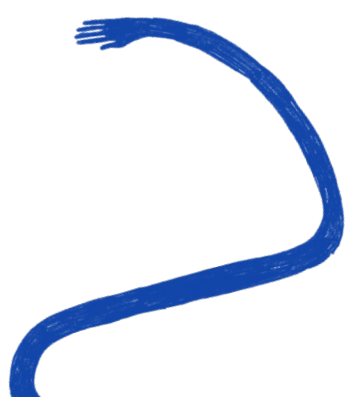
Gerade für Singles oder Menschen, die ihre Sexualpartner\*innen häufig wechseln, bedeutet Corona einen grösseren Einschnitt in ihrem Liebesleben. Dass persönliche Kontakte auf ein Minimum zu reduzieren sind, heisst auch, dass man wenn möglich auf Sex mit anderen Menschen verzichtet resp. dass es fast etwas Verbotenes, Egoistisches ist, wenn man Sexualität lebt.

In den Risikoberatungen erfuhren wir im vergangenen Jahr von grosser Not. Die Ratsuchenden getrauten sich kaum, ihre Fragen auszusprechen. Sie schämten sich, dass sie überhaupt Sex hatten. Sie hatten die Coronabotschaften verinnerlicht und wussten, dass sie keine Menschen treffen sollten, und doch war das Bedürfnis nach sexuellen Kontakten da. Sie hatten sich beispielsweise über Internetplattformen zum Sex verabredet. Ihre Treffen seien eher kurz gewesen, gestanden sie, fast hastig und zum Teil ungeschützt – kurze Begegnungen, nicht länger als 15 Minuten, um das Risiko einer Coroonansteckung möglichst klein zu halten. Sie verurteilten sich selbst und blieben mit ihren Fragen zu HIV und sexuell übertragbaren Infektionen (STIs) allein. Unsere Erfahrung hat uns aber gelehrt: Eine vorschnelle Wertung oder gar Abwertung menschlichen Tuns verhindert Offenheit und Ehrlichkeit und fördert Tabus und Scham.

In der HIV-Prävention haben wir reichlich Erfahrung im Umgang mit Tabus. Sex trotz Corona ist ein weiteres. Auch da gilt: Wenn wir wertfrei über das sprechen, was ist, schaffen wir Raum, uns und unser Tun anzunehmen und persönliche Wege zu finden, uns zu informieren und Verantwortung zu übernehmen.



**Lisa Janisch**  
Geschäftsführerin



## Beratungen, Schulungen, Prävention, Anlässe 2020

### Beratungen

- 36** Menschen mit HIV/Aids und/oder ihre Angehörigen sowie Menschen mit Fragen zu sexuellen Orientierungen, Geschlechtsidentität und Sexarbeit befanden sich über einen kürzeren oder längeren Zeitraum im Beratungsprozess
- 299** Fachberatungen in den Bereichen Bildung, Gesundheit, Arbeit
- 147** Risiko- und Präventionsberatungen zu HIV/Aids, sexuell übertragbaren Infektionen sowie psychosozialen und rechtlichen Fragen
- 36** anonyme HIV- und andere STI-Testempfehlungen

### Schulungen

Amt für Migration und Zivilrecht Chur; Bündner Sozialjahr, Ressort Zwischenkurs, Chur; Oberstufen Felsberg und Bonaduz, Gewerbliche Berufsschule Chur, Grundbildung mit Attest; PDGR Beverin Cazis, Justizvollzugsanstalt Realta

Alle Schulungen von März bis September wurden abgesagt.

### Prävention

#### Amar la vita mobil

Open Airs im Kanton GR, Stadtfeste Chur und Ilanz (abgesagt)

#### APiS

Prävention im Sexgewerbe im ganzen Kanton

#### MSM

Verhaltenspräventive Einsätze für Männer, die Sex mit Männern haben

#### Justizvollzugsanstalt Realta, PDGR Forensik Beverin

Infoveranstaltungen zu HIV/Aids und Hepatitis

#### Mädchenpower Graubünden

7 Wen-Do Grund- und Aufbaukurse für Mädchen von 7 bis 16 Jahren in Chur, Vals, Ilanz/Glion, Lavin, Samedan und Davos

### Anlässe

- Mitgliederversammlung in der Werkstatt Chur (abgesagt, schriftlich durchgeführt)
- Standaktion in Chur im Vorfeld zur Abstimmung «Ja zum Schutz vor Hass»
- Video zum Welt-Aids-Tag
- Nationales ProCoRe-Treffen in Chur (abgesagt)
- Aktionstage Psychische Gesundheit im Misox (abgesagt)



## Erfolgsrechnung 2020

	Rechnung 2020	Rechnung 2019	Budget 2020
<b>Ertrag</b>			
Beiträge	245'258.05	278'886.50	245'000.00
Veranstaltungen/Projekte	52'621.00	70'720.00	80'000.00
Diverse Einnahmen	3'158.75	1'022.85	5'000.00
Entnahmen Fonds	5'000.00	5'000.00	15'000.00
<b>Total Ertrag</b>	<b>306'037.80</b>	<b>355'629.35</b>	<b>345'000.00</b>
<b>Aufwand</b>			
Prävention/Projekte	49'506.20	57'024.64	75'500.00
Personalaufwand	244'698.10	242'688.55	245'800.00
Raumaufwand	15'360.00	15'360.00	15'500.00
Unterhalt/Reparaturen/Ersatz	1'582.95	1'254.60	1'200.00
Büro-/Verwaltungskosten	6'682.45	6'371.90	10'000.00
Abschreibungen	–	1'883.20	800.00
Einlage Fonds	–	20'000.00	–
<b>Total Aufwand</b>	<b>317'829.70</b>	<b>344'582.89</b>	<b>348'800.00</b>
Vorschlag		11'046.46	–
Rückschlag	-11'791.90		-3'800.00
	<b>306'037.80</b>	<b>355'629.35</b>	<b>345'000.00</b>

## Bilanz per 31. Dezember 2020

		31.12.2020	31.12.2019
<b>Aktiven</b>			
Liquide Mittel		162'097.03	169'044.83
Forderungen/Abgrenzungen		3'066.45	3'890.95
Vorräte		1.00	1.00
Sachanlagen		2.00	2.00
<b>Total Aktiven</b>		<b>165'166.48</b>	<b>172'938.78</b>
<b>Passiven</b>			
Kurzfristiges Fremdkapital		192.05	172.45
Passive Rechnungsabgrenzungen		9'000.00	
Fondskapital		55'745.80	60'745.80
Vereinsvermögen	01.01.	112'020.53	100'974.07
Vorschlag		-11'791.90	11'046.46
Vereinsvermögen	31.12.	100'228.63	112'020.53
<b>Total Passiven</b>		<b>165'166.48</b>	<b>172'938.78</b>



# Herzlichen Dank für die Unterstützung

## Kanton Graubünden

### Politische Gemeinden

Bever, Cazis, Disentis, Domat/Ems, Falera, Flims, Ilanz, Laax, Klosters-Serneus, Landquart, La Punt-Chamues-ch, Lumnezia, Luzein, Maienfeld, Müstair, Obersaxen, Poschiavo, Safiental, Samnaun, Scharans, Scuol, Silvaplana, Stadt Chur, St. Moritz, Sumvitg, Tschierschen-Praden, Vals, Zernez

### Evangelische Kirchgemeinden

Landeskirche des Kantons Graubünden, Chur, Davos Dorf/Laret, Sagogn, Trin

### Katholische Kirchgemeinden

Landeskirche des Kantons Graubünden, Ilanz, Sumvitg

### Weitere

Dani Matter Weine  
ÖKK, Landquart  
Pro Junior Graubünden  
Pro Junior Oberengadin  
Pro Junior Unterengadin  
Repower Poschiavo/Ilanz  
Schule Ilanz/Glion, Gesundheitsförderung  
SGF Schweizerischer gemeinnütziger Frauenverein, Chur  
Soroptimist Club Engiadina  
Soziale Dienste der Stadt Chur  
Stiftung Spiert Aviert  
Stiftung Tür auf – Mo Vinavon  
Valser Quellen  
Zonta Club Engiadina


## Allen Mitgliedern und allen Spender\*innen



# Herzlichen Dank für die Zusammenarbeit

Adebar, Chur  
Adina Andres & Damian Caduff, Chur  
Aids-Hilfe Schweiz, Netzwerk  
Alexia Cusini, Chur  
Ambulatorium Neumühle, Chur  
Amt für Migration und Zivilrecht GR  
Angelika Abderhalden, Zernez  
Anja Felix-Candrian, Sagogn  
Annatina Melcher, Scuol  
APiS-Netzwerk Schweiz  
Astrid Fiehland, Davos  
Avi Slimann, Buchen  
Birgitte Snefstrup, Luzern  
Brida Camenisch, Ilanz  
Bundesamt für Gesundheit, Bern  
Bündner Kantonsschule, Chur  
Bündner Medien  
Bündner Sozialjahr, Chur  
Caroline Suter, Zürich  
Checkpoint Zürich  
Christoph Pflugfelder, Malans  
Corina Pfiffner, Ferienpass Chur  
Denise Rudin, Chur  
Felix Fleisch, Chur  
Flavia Jösler, Tumeagl/Tomils  
Gesundheitsamt Graubünden  
Gewerbliche Berufsschule Chur  
Giuventetgna Cadi  
Holla Basel, Kristin Stalder und Oruscha Rinn  
Infektiologie, Kantonsspital Chur  
Jolanda Tönz, Vals  
Justizvollzugsanstalt Realta, Cazis  
Kantonales Sozialamt GR  
Kandid Jäger, Aarau  
Khur Pride  
Laura Spirig, Weinfeldern  
Margrith Meier-Kessler, Chur  
Marianne Lüthi, Chur  
Mathias Heinz, Chur  
Melanie Muñoz, Zürich

Michael Brüngger, Chur  
Monika Gruber, Celerina  
Netzwerk GeSo, Chur  
Nicoletta Noi-Togni, San Vittore  
OK Open Airs: Lumnezia, Rheinwald, Safiental; Goa-Party Filisur  
OK Stadtfeste Chur und Ilanz/Glion  
PDGR Beverin, Cazis  
Pesche Lebrument, Chur  
Peter Peyer, DJSG, Chur  
ProCoRe Schweiz, Bern  
Psychiatrische Dienste Graubünden  
Rita Gianelli, Davos  
Romano Zoppi, Chur  
Rudolf Leuthold, Chur  
Sabine Schätzle, Felsberg  
Schulen: Bonaduz, Felsberg  
Silvia Tschurr, Chur  
Soziale Institutionen des Kantons Graubünden  
sozialwerk.LGBT+  
Staigaissa Graubünden  
Streetwork Chur  
Susanna Siegrist Moser, Chur  
Swiss Youth + Group  
Transgender Network Schweiz  
Uorschla Rupp, Tschier  
Urs Spirig, Chur  
Valeria Ciocco, Chur  
Vera Tschupp, Chur  
Werkstatt, Chur  
Whatever, Chur  
Xenia Bischof, Chur





## Vorstand

Bettina Melchior, Marianna Hutter, Susanna Lüthi, Alfred Enz,  
Paul Camichel, Tobias Rettich

## Geschäftsstelle

Lisa Janisch, Christian Conrad, Michelle Bühlmann

## Freie Mitarbeitende

Michelle Moon, Giuseppina Derungs, Dolores Menegon,  
Oxana Feger, Xanim Kurt, Markus Hilber, Markus Paris,  
Fynn Schenkel, Stefan Vogt, Mathias Uldack, Team amar la vita

## Aids-Hilfe Graubünden

Lürlibadstrasse 15  
7000 Chur

+41 81 252 49 00  
info@aidshilfe-gr.ch  
www.aidshilfe-gr.ch

Postkonto 70-4500-7  
IBAN CH09 0900 0000 7000 4500 7  
Jahresbeitrag Einzelmitglied CHF 30.–  
Kollektivmitglied CHF 200.–

Mitglied der Aids-Hilfe Schweiz

**Ihre Unterstützung ermöglicht unser Engagement. Danke!**