

PINKMAIL

DAS MAGAZIN VON PINK CROSS | 02/2025



AIDS
SOLIDARITÄT

HEALTH



IMPRESSUM PINK MAIL 2/2025

Herausgeber
Pink Cross, Postfach
3001 Bern

Auflage
3500 Ex.

Druck
Merkur Medien AG, Langenthal

Layout
Nic Hösli, Simon Leutenegger

Bild Titelseite
Sozialarchiv, Sozarch_F_507

Bild Impressum
TKF Communicate Smarter
© emoji company GmbH. All rights reserved.

Anzeigenverkauf
simon.leutenegger@pinkcross.ch

Anzeigenschluss
Pink Mail 03-2025 / 29.07.2025

Liebe Community

Anlässlich des 40-jährigen Bestehens der Aids-Hilfe Schweiz widmen wir diese Ausgabe dem Thema Gesundheit. Im Mittelpunkt stehen persönliche Berichte von Menschen, deren körperliche oder psychische Gesundheit beeinträchtigt ist und von jenen, die sie im Alltag begleiten und pflegen.



Anfang der 1980er-Jahre traf Aids die schwule Community auf beiden Seiten des Atlantiks mit voller Wucht und breitete sich bald weltweit aus. Für infizierte Menschen bedeutete die Diagnose damals meist den Tod. Nach einer Phase der Schockstarre begannen Betroffene und Verbündete, sich zu organisieren: Sie unterstützten Erkrankte, starteten Präventionskampagnen und übten Druck auf Pharmafirmen und Regierungen aus, um Therapien und finanzielle Mittel zu ermöglichen. In dieser wichtigen Zeit für unsere Rechte entstand 1985 die Aids-Hilfe Schweiz.

Heute stellen die Kürzungen der US-Budgets für Entwicklungszusammenarbeit und Forschung – insbesondere wenn es um Geschlechtsidentität, sexuelle Orientierung oder Minderheiten geht – eine akute

Bedrohung dar: für hunderttausende Menschen, die auf finanzierte Behandlungsprogramme angewiesen sind, aber auch auf die Forschung im Kampf gegen die Krankheit.

Mehr denn je müssen wir den Kampf fortsetzen! Für alle Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen, für alle Minderheiten, die manche Regierungen bewusst aus ihrer Politik ausklammern wollen.

Wir gratulieren allen, die sich in den letzten 40 Jahren mit Herzblut für unsere Community eingesetzt haben.

Herzlich,

Gonzague
Co-Präsident Pink Cross

In Gedenken an Clément Piquet

Dieses Porträt ist im Positive Life Magazine erschienen.



Clément Piquet starb 1993 im Alter von 28 Jahren an Aids. Er hatte Krebs im lymphatischen System, aber es war definitiv Aids, das ihn tötete. Ich erreichte das Spital fünf Minuten nach seinem Tod, ich spürte, wie die Wärme seinen Körper verliess. Seine letzten Tage verbrachte er in der Raucherlounge des Unispitals Genf, wo nur eine Putzfrau ihn besuchte – was zeigt, wie viel Angst Aids und Menschen mit Aids zu jener Zeit auslösten. Dies führte dazu, dass er in den «schwarzen Heften» des Unispitals Genf verzeichnet wurde, wo alle Missstände, die Aids-Patient:innen in Spitälern erlitten, aufgelistet wurden. Aber er wurde gut betreut, es gab aber halt nur AZT, und das half nicht genug.

Es ist, als sei Cléments Tod erst gestern gewesen.

Wenn du jemanden geliebt hast, verschwindet er nicht, nur weil er gestorben ist. Du trägst ihn dein Leben lang in deinem Herzen. Ich lernte Clément 1988 kennen, ich war 21, er 23. Wir begegneten uns eines Abends im Park, er ging mit jemand anderem weg. Aber am nächsten Tag war ich wieder da und er auch. Nach einer Woche hatte ich die Schlüssel zu seiner Wohnung, und wir trennten uns nie wieder. Er war in Genf als «weisser Wolf» bekannt, und für mich war er jetzt der weisse Wolf. Unsere Liebe war wahr, leidenschaftlich, fortissimo. Es war eine aussergewöhnliche Zeit, um uns herum starben die Menschen reihenweise. Und wir lebten jeden Tag, als wäre es der letzte. Uns war alles egal, wir küssten uns auf der Strasse, auch wenn wir beschimpft wurden. Obwohl er aus sehr wohlhabenden Verhältnissen kam, wo man Kaviar mit einem Silberlöffel ass, sagte



er mir, dass ich die besten Sandwichs der Welt mache. Das einfachste Gericht, wenn du es mit der Person isst, die du liebst, ist das wunderbarste Essen. Diese positive Lebensphilosophie habe ich behalten. Trotz seiner Mängel liebe ich das Leben und habe nie aufgehört, an die Liebe zu glauben.

Als Clément starb, setzte seine Mutter, die mir immer mit subtiler Boshaftigkeit begegnet war, alles daran, um mich beiseite zu schieben, als hätte ich ihr ihren Sohn gestohlen. Sie versuchte, all seine Sachen und seine Asche an sich zu reißen. Sie wollte seine Geschichte umschreiben, behaupten, er sei heterosexuell gewesen. Sie lud sogar seine Ex-Frau zur Beerdigung ein. In der Kirche gab es zwei Gruppen, unsere Freunde auf der einen Seite und Cléments Familie auf der anderen. Nur seine Grossmutter kam zu mir und sagte mit einem

liebvollen, verschwörerischen Blick: «Ich wollte denjenigen kennenlernen, der all diese Momente mit meinem Enkel verbracht hat.»

Nach Cléments Tod musste ich mit der Abwesenheit und der Einsamkeit zurechtkommen. Als wir zusammen waren, träumten wir oft vom Gleichen. Und auch heute träume ich noch oft von ihm. In meinen Träumen ist er mal glücklich, mal wütend. Meine Träume gehören zu meinem Leben, sie sind eine Art, die Einsamkeit zu zähmen. Und ich habe einige Dinge zu Hause, die mich an Clément erinnern. Es sind vielleicht banale Gegenstände, aber das spielt keine Rolle.

Einzigartig & liebenswert

Der Berner Mätü geht offen mit HIV und seiner Homosexualität um. Das ist selbst als gläubiger Christ auf dem Land möglich.

Er ist umtriebig, voller Leben und hat viel zu erzählen: Mätü aus Gümnenen in der Nähe von Bern lebt seit Ende 2018 mit HIV. Damals befand er sich wegen einer Lebenskrise zu einem stationären Aufenthalt in einer Klinik. «Das war gut: Ich fühlte mich gut aufgehoben und betreut.» Die Diagnose hat bei ihm vor allem Aktivismus bewirkt: «Ich wollte alles über HIV wissen und habe mich gründlich informiert.» Er wurde in Interessengruppen aktiv und fand mit Werner, seinem Peer von der Aids Hilfe Bern einen Menschen, mit dem er über alles reden konnte, was ihn in Sachen HIV umtrieb.

Dass der 38-jährige Berner «sein HIV» mit viel Selbstsicherheit packen konnte, hatte auch mit etwas anderem zu tun: Mit seinem Outing als homosexueller Mann zehn Jahre zuvor. «Damals habe ich gelernt, zu mir zu stehen», erzählt Mätü. «Das war eine richtige Befreiung. Vorher habe ich ein Doppel-leben geführt, das mich fast kaputt gemacht hatte.»

Sein Outing 2008 und die HIV-Diagnose 2018 waren ein Akzeptieren seiner selbst in zwei Stufen: «Beides zusammen wäre bestimmt zu viel gewesen.»

Mätü ist in einem gläubigen Umfeld daheim und wohnt ländlich. Ein Setting, von dem man

annehmen könnte, dass es Angst vor dem Stigma und Heimlichthuerei fördert. Aber: «Negative Reaktionen oder Ausgrenzung habe ich nie erlebt. Ich fühle mich auf dem Land sehr wohl und nicht ausgestellt», sagt der Berner. «Ich gehe aber auch offen und ehrlich mit HIV und meiner Homosexualität um.» Bei ihm findet man ein Regenbogen-Bodendeckeli vor dem Hauseingang, wer von HIV wissen will, soll es wissen.

2008 hat er sich den Methodisten angeschlossen, hier fühlt er sich mit seinem Glauben sehr wohl. «In den christlichen Gemeinden gibt es nicht nur Fundamentalisten, sondern auch progressive Leute.» Nämlich jene, die christliche Nächstenliebe leben.

In seinem Sexualleben oder dem Empfinden von Sexualität hat sich seit seiner HIV-Diagnose nichts verändert. «Denn ich wusste eigentlich sofort, dass U = U gilt: Dank der Therapie ist das Virus nicht nachweisbar und ich kann es nicht übertragen», erzählt Mätü. So kann er mit seinem Lebenspartner eine angstfreie Sexualität leben.

Letzten Sommer erlebte er den jüngsten Umbruch in seinem Leben: Er hat sich einer Magenoperation unterzogen. Sein Gewicht purzelte daraufhin innerhalb eines halben Jahres von 135 auf 78 Kilogramm. «Der Tag der OP ist wie mein zweiter Geburtstag», freut sich Mätü. «Jetzt fühle ich mich endlich wieder rundum wohl in meinem Körper.»



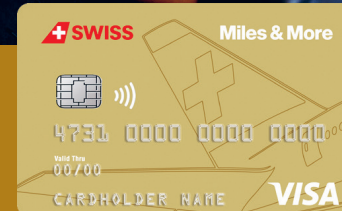
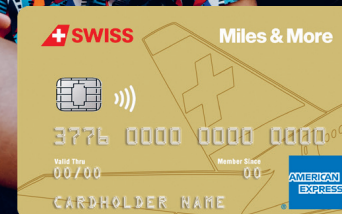
Dieses Porträt ist im Positive Life Magazine erschienen.



SWISS Miles & More Kreditkarten

Mit Meilen zu den Pride-Festivals der Welt

Mit deinem Gold Kartenduo sammelst du beim Einkaufen wertvolle Meilen, die du später gegen Prämienflüge eintauschen kannst – zum Beispiel zu den Pride-Festivals deiner Wahl. So reist du zum erschwinglichen Preis zu unvergesslichen Erlebnissen.



QR-Code einscannen und alle Vorteile entdecken.
Oder unter miles-and-more-cards.ch/gold-card

**15.000
Meilen
Startbonus**

Die Geschichte von Dalika*

Dieses Porträt ist im Positive Life Magazine erschienen.



Dalika* erkannte schon in ihrer Kindheit, dass ihr bei der Geburt zugewiesenes Geschlecht nicht ihrer Identität entsprach. Sie litt deswegen viel in ihrer Kindheit und Jugend: «Ich wurde von meinen Mitschüler:innen gemobbt, hatte wenig Freund:innen und auch meine Eltern taten sich schwer, meine Identität zu akzeptieren». Erst durch die mehrjährige Begleitung einer Psychologin konnte Dalika in ihrer Familie mehr Verständnis erfahren und ihre psychische Gesundheit stärken. Dennoch blieb die gesellschaftliche Ausgrenzung von trans Personen ein grosses Hindernis: «Als trans Person gilt man in meinem Heimatland als Mensch zweiter Klasse; Abwertung und Ungleichbehandlung sind Alltag». Nach ihrem Schulabschluss fand Dalika keine Arbeit und ging ins Ausland. Dort arbeitete sie als Sexarbeiterin und begann ihre Geschlechtsangleichung. Als

sie nach mehreren Jahren zurückkehrte, stellte sie fest, dass sie mit HIV lebt. «Ich suchte umgehend medizinische Hilfe und hatte das Glück, über eine Organisation, die sich für die Rechte von trans Personen einsetzt, Zugang zu Medikamenten zu erhalten. Denn wo ich herkomme, gilt das Leben einer trans Person als weniger Wert und der Weg zu medizinischer Versorgung ist uns erschwert». Nach mehreren Monaten musste Dalika jedoch feststellen, dass die Medikamente keine Wirkung zeigten und sich das Virus in ihrem Körper weiter ausgebreitet hatte. Ihr Zustand wurde immer schlechter, die Infektion war weit fortgeschritten und befiel Haut und Organe. «Ich war verzweifelt, hatte Angst um mein Leben und fand nirgends eine Möglichkeit, an die richtigen Medikamente zu kommen». Sie fragte um Hilfe bei einer Bekannten. Über diesen Kontakt erhielt

sie das Angebot, als Haushaltshilfe einige Monate in Europa zu arbeiten. Mit der Aussicht Zugang zu Behandlung zu bekommen, nahm sie das Angebot an. In Europa angekommen, erwartete sie jedoch eine ganz andere Realität. Gleich nach ihrer Ankunft wurde sie in eine Wohnung gebracht und eingesperrt. Pass und Telefon wurden ihr weggenommen. Die Täterschaft zwang Dalika dazu, sexuelle Dienstleistungen zu erbringen: «Die Annoncen, Termine, Leistungen und Preise – alles wurde von der Täterschaft verwaltet. Einnahmen erhielt ich keine, weil ich angeblich hohe Schulden für Reise und Aufenthalt abbezahlen hatte». Wenn Dalika sich weigerte einen Kunden zu bedienen oder Drogen zu konsumieren, wurde sie erniedrigt, bedroht und geschlagen. «Viele forderten ungeschützten Verkehr»; dies führte dazu, dass Dalika erneuten Infektionen ausgesetzt war. Nach wie vor hatte sie keinen Zugang zu medizinischer Versorgung und ihr körperlicher Zustand verschlechterte sich kontinuierlich. Dalika befand sich in kompletter Abhängigkeit: «Auch wenn sich die Chance zur Flucht geboten hätte, wohin hätte ich denn gehen sollen, ohne meinen Pass, ohne Geld, ohne Zugang zu lebenswichtigen Medikamenten?». Nach mehreren Monaten brachte die Täterschaft Dalika in die Schweiz. Im Rahmen einer Polizeirazzia wurde sie verhaftet wegen unreguliertem Aufenthalts und Schwarzarbeit. Nach zwei Tagen in Untersuchungshaft und einer ersten Befragung erkannte die Polizei allerdings Anzeichen von Menschenhandel bei Dalika und vernetzte sie mit der FIZ Fachstelle Frauenhandel und Frauenmigration. Ihr körperlicher Zustand war bereits sehr

kritisch: «Durch die fehlende Behandlung war die Krankheit stark fortgeschritten und ich litt bereits unter Sehverlust und hatte offene Wunden am Körper». Dalika wurde von einem Checkpoint mit HIV und Tuberkulose diagnostiziert. Sie erhielt umgehend Zugang zu Medikamenten und einer umfassenden Behandlung. Die FIZ organisierte die Krankenkasse, eine sichere Unterkunft und engmaschige Unterstützung. «Über ein halbes Jahr musste ich täglich starke Dosierungen zu mir nehmen, bis sich mein Zustand endlich verbesserte». Mittlerweile ist Dalikas Gesundheitszustand wieder stabil und die Tuberkulose geheilt. Sie entschied sich zur Anzeige. Obwohl die Angst vor Repressalien der Täterschaft gross ist, ist die Angst vor fehlendem Zugang zu Gesundheitsversorgung und Arbeitsmarkt im Herkunftsland grösser. Durch das Strafverfahren erhielt Dalika Sicherheit auf Zeit, denn sie kann mindestens für die Dauer des Verfahrens in der Schweiz bleiben und erhält Zugang zu lebenswichtigen Medikamenten. «Ich möchte andere vor gleichen Erfahrungen schützen und die Täter:innen stoppen, die unsere Lage ausnutzen. Ich möchte die Sichtbarkeit für meine Community stärken und Bewusstsein dafür schaffen, was gesellschaftliche und strukturelle Diskriminierung auf dieser Welt anrichten – bis heute! Ich möchte Gerechtigkeit!»

**Fall anonymisiert, Name geändert*



Jetzt gemeinsam gegen
Rückschritte eintreten

Text Milo Käser (er/ihm), Projektleiter LGBTIQ Helpline

Hete im Wartezimmer – und wir so: same room, andere Realität

Neulich im Wartezimmer meines Therapeuten: Weil er mich warten lässt, tue ich mal wieder so, als würde ich mich brennend für ein drei Jahre altes GEO Special über Künstliche Intelligenz interessieren. In Wirklichkeit mache ich, was – let's be real – alle hier tun: Wir scannen die Mitwartenden wie bei einem Reality-TV-Casting und fragen uns, was ihre Storylines sind.

Ich meine: I'm gay – das erklärt schon die halbe Krankenakte. Aber dieser hetero aussehende Typ mir gegenüber, der wie ein Versicherungsberater auf Work-Life-Balance-Kurs wirkt und nervös in einer Zeitschrift blättert: Was ist seine Geschichte? Hat er auch geweint, als Bambi starb? Oder realisiert er gerade, dass sein Sohn lieber tanzt als Tore schießt – und jetzt will seine Frau (props dafür!), dass er sich seinen Vorurteilen stellt? Was bringt so eine Hete dazu, hier zu sitzen – irgendwas, das sich nicht mit «bisschen Gottvertrauen und einem Meter Klebeband» (Sister Act II kam nach Bambi, aber ich musste auch da weinen) regeln lässt?

Okay, das war zynisch. Und ja: Psychische Gesundheit geht uns alle etwas an. Heteros täten gut daran, mehr Therapie-Angebote zu nutzen. Aber als Projektleiter

der LGBTIQ Helpline weiss ich: Psychische Gesundheit hat ein Geschlecht – und eine sexuelle Orientierung.

Was ich meine: Es gibt signifikante Unterschiede zwischen hetero und queeren sowie cis und trans Menschen. Und dabei geht's nicht nur um die deutlich höhere Suizidalität bei jungen LGBTIQ Personen. Minderheitenstress – die psychische Belastung durch Ablehnung, Unsichtbarkeit oder Anpassungsdruck – trifft queere Menschen früher, härter, öfter. Er ist wie ein Schatten, der selbst in vermeintlich sicheren Momenten mitgeht.

Die LGBTIQ Helpline ist täglich mit diesen Schatten konfrontiert: Unsere freiwilligen Peer-Berater*innen hören von Outing-Ängsten, Ablehnung in der Familie, queerfeindlicher Gewalt, Einsamkeit auf dem Land oder innerem Druck durch religiöse Normen. Sie begegnen Geschichten, in denen Minderheitenstress keine Theorie ist – sondern Alltag. Und trotzdem begegnen wir auch immer wieder etwas anderem: Resilienz. Nicht als romantisierte Superkraft, sondern als tägliche Entscheidung, weiterzumachen. Resilienz bedeutet nicht, dass alles abperlt – sondern dass Menschen lernen, mit dem Schmerz zu leben,



Die LGBTIQ Helpline lebt vom Engagement der ehrenamtlichen Berater*innen und von Spenden der Community.

Ermögliche auch du die LGBTIQ Helpline mit einer Patenschaft – schon ab einem monatlichen Beitrag von 10 Franken bist du dabei!

lgbtiq-helpline.ch/de/spenden

sich Räume zu schaffen, in denen sie atmen können, und sich selbst aufzurichten, auch wenn die Welt sie wieder und wieder kleinmachen will.

Diese Resilienz entsteht nicht im luftleeren Raum. Sie wächst auch durch Angebote wie die LGBTIQ Helpline. Durch Gespräche, die stützen statt bewerten. Durch ein offenes queeres Ohr nach einem Tag in einer heternormativen Welt. Durch das Wissen: Da ist ein Mensch, der mich sieht. Diese Orte sind keine Kür. Sie sind Überlebensinfrastruktur.

Und jedes Mal, wenn ich im Wartezimmer meines Therapeuten sitze – auch wenn

ich mich lieber über schlecht gekleidete Heteros mit Midlife-Meltdown auslasse –, weiss ich das. Und noch mehr, seit ich Projektleiter der Helpline bin: Für viele Queers ist psychische Gesundheit nicht einfach ein weiteres Thema. Sie ist oft das tägliche Ringen um Würde, Sicherheit, Selbstverständlichkeit. Der Typ im Wartezimmer hat vielleicht Stress mit seinem Sohn. Die Menschen, die uns schreiben, haben manchmal Angst, überhaupt sie selbst zu sein.

Und genau da beginnt unsere Arbeit. Wir sitzen vielleicht nicht in schicken Praxisräumen. Aber wir sind da, wenn es brennt – übrigens auch für Dich.

Text Muriel Waeger, Co-Geschäftsleiterin der LOS

Psychische Gesundheit und Resilienz in der queeren Community stärken: Ein ambitioniertes Projekt für die Schweiz

Angesichts der gravierenden Ungleichheiten im Bereich psychische Gesundheit lanciert die LOS gemeinsam mit Pink Cross und weiteren Partnerorganisationen ein nationales Projekt zur Stärkung der Resilienz von LGBTIQ+-Menschen in der Schweiz. Eine bisher einzigartige Allianz, eine fundierte Strategie – und ein klares Versprechen: Unsere psychische Gesundheit wird nicht länger ignoriert.

Die Zahlen sprechen Klartext: Laut einer Studie der Hochschule Luzern (HSLU), veröffentlicht Ende 2022, leiden LGBTIQ+-Personen in der Schweiz deutlich häufiger unter Depressionen, Suizidgedanken und problematischem Substanzkonsum als der Rest der Bevölkerung. Für jene von uns, die tagtäglich mit Minderheitenstress leben, ist das keine Überraschung. Aber dieses Jahr haben wir die Initiative ergriffen.

Die LOS lanciert in Zusammenarbeit mit TGNS, Pink Cross und InterAction die LGBTIQ+ Mental Health Alliance. Eine nationale Allianz mit dem Ziel, eine nachhaltige Strategie zur Förderung der psychischen Gesundheit queerer Menschen in

der Schweiz zu entwickeln. Das seit Anfang dieses Jahres laufende Projekt hat zum Ziel, eine solide Grundlage für einen strukturellen Wandel zu schaffen.

Unser Ansatz?

Zuerst, zuhören. In gezielten Gesprächen mit betroffenen Personen aus der ganzen Schweiz sammeln wir Erfahrungen, Bedürfnisse und Ideen direkt aus der Community. Danach, vernetzen: Wir bauen ein Netzwerk zwischen LGBTIQ+-Organisationen, Fachpersonen der psychischen Gesundheit, nationalen Institutionen und Präventionsstellen auf. Und schliesslich, handeln: Eine konkrete Roadmap sowie eine gemeinsame Strategie aller beteiligten



Organisationen werden entwickelt. Diese sollen als Leitfaden und Inspirationsquelle für zukünftige Projekte dienen.

Die Herausforderung ist enorm. Denn es geht nicht darum, die Community als einheitlich darzustellen: Erfahrungen und Verletzlichkeiten sind vielfältig. Junge wie ältere Personen, trans, inter, rassifizierte, geflüchtete Menschen oder Personen mit Behinderungen, alle haben ein Recht auf gleichberechtigten Zugang zu psychischer Gesundheit. Deshalb integriert diese Strategie von Anfang an eine intersektionale Perspektive.

Das Projekt will auch Fachleute aus dem Gesundheits- und Präventionsbereich, die oft noch schlecht über die Realitäten von LGBTIQ+-Personen informiert sind,

besser ausstatten. Langfristig soll die Strategie Einfluss auf die Politik nehmen, aber auch Vereine unterstützen, die täglich vor Ort arbeiten.

Das ist erst der Anfang. Echter Wandel entsteht durch euch, durch uns alle. Indem wir ein stärkeres, sichtbares und zugängliches Unterstützungsnetz schaffen. Psychische Gesundheit ist ein Recht, kein Privileg. Und es ist höchste Zeit, dass dieses Recht für unsere gesamte Community Wirklichkeit wird.

Die ersten konkreten Ergebnisse erwarten wir Ende 2025. Bis dahin lasst uns stark und solidarisch bleiben.



und deine queer-freundliche Apotheke präsentieren

LAB46[®]

FOR MEN WHO LOVE MEN



GET READY DROPS

ENTDECKE DEINE SPONTANITÄT



2 x 3 Kapseln täglich



Statt Spülungen und Vorbereitung



Quillt im Darm auf das 30-fache Volumen

Unsere ballaststoffreichen Kapseln quellen in deinem Darm auf – für mehr Spontanität und Sauberkeit in deinem Liebesleben. Langfristige Einnahme: Für optimale Ergebnisse. Dein Körper gewöhnt sich an die Wirkstoffe und integriert sie in die Verdauung – für durchgängige Sauberkeit & Spontanität. Starte mit 2x3 Kapseln täglich (z.B. morgens & abends), reduziere nach 1–2 Wochen nach Bedarf (z. B. auf 1x2 Kapseln).

Alle LAB46 Produkte auf provivamed.shop
und in deiner queer-freundlichen Apotheke vor Ort

40 JAHRE AIDS-HILFE SCHWEIZ FÜR DICH



Seit 40 Jahren kämpfen wir für **gesundheitliche Chancengleichheit** und **sexuelle Selbstbestimmung**.
Und unser Engagement geht weiter, mit einem klaren Ziel:
Im Jahr **2030** kommt es zu **keiner HIV-Neuinfektion**
mehr in der Schweiz.



**DEINE UNTERSTÜTZUNG ZÄHLT.
JETZT SPENDEN!**
aids.ch/spenden