

NÄIN VIETÄT MAAILMAN AIDS-PÄIVÄÄ 1.12.

OPAS JA HARJOITUKSET HIVISTÄ
NUORTEN KANSSA TOIMIVILLE



KUKA OPPAAN ON TUOTTANUT?

Tämän materiaalipaketin hivistä on tuottanut Maailman aids-päivän toimikunta, johon kuuluvat Hivpoint, Positiiviset ry, Suomen Punainen Risti ja Pro-tukipiste.

Tämän oppaan ja siihen kuuluvien harjoitusten avulla on helppo osallistua Maailman aids-päivän viettämiseen, lisätä nuorten tietoa hivistä ja sitä kautta vähentää hiviin liittyviä ikäviä asenteita ja ennakkoluuloja.

MIKÄ ON MAAILMAN AIDS-PÄIVÄ?

Kansainvälistä Maailman aids-päivää vietetään 1.12. Päivän tarkoitus on osoittaa tukea hiv-positiivisille ja heidän läheisilleen sekä muistaa aidsiin menehtyneitä. Tavoitteena on lisätä tietoa hivistä, tukea maailmanlaajuisesti hivin ennaltaehkäisy- ja hoitotyötä sekä taistella hiviin kohdistuvaa stigmaa vastaan. Suomessa Maailman aids-päivän kampanjan toteuttaa vuosittain Maailman aids-päivän toimikunta.

Maailman aids-päivä tarjoaa mahdollisuuden päivittää nuorten tiedot hivistä ja aktiivisesti haastaa hiviin liittyviä ennakkoluuloja!

MIKSI NUORTEN KANSSA PITÄISI PUHUA HIVISTÄ?

Hiviin on nykyään olemassa hyvä lääkitys, joka pitää hiv-tartunnan saaneen terveenä ja estää hivin tarttumisen. Siitäkin huolimatta hiviin liitetään edelleen täysin turhia ennakkoluuloja, jotka pahimmillaan vahvistavat syrjiviä rakenteita. Hiv-positiiviset ihmiset joutuvat kokemaan syrjintää kouluissa ja työelämässä sekä vapaa-ajalla, kuten harrastustoiminnassa ja ihmissuhteissa. Lisäksi hiviin liittyvät ennakkoluulot ja pelot voivat johtaa siihen, etteivät ihmiset uskalla hakeutua hiv-testiin.

Hiv-tartunnan saaneiden ei pitäisi joutua kokemaan häpeää tai kohtaamaan muiden ihmisten ennakkoluuloja tai syrjivää kohtelua. Tiedon jakamisella ja avoimella keskustelulla voidaan paitsi vähentää hiviin kohdistuvaa stigmaa ja lisätä yhdenvertaisuutta, myös edistää nuorten seksuaaliterveyttä.

MITÄ TULEE MUISTAA HIVISTÄ KESKUSTELTAESSA?

- Hiv ja aids ovat eri asioita. Käytä hiv-tartunnasta/sairaudesta termiä hiv.
- Käytä aids-termiä vain silloin kun puhut sairauden aids-vaiheesta.
- Tänä päivänä ihmisistä, joilla on hiv-tartunta, puhutaan hiv-positiivisina tai hiv-tartunnan saaneina.
- Kenellä tahansa voi olla hiv ja kuka tahansa voi saada hiv-tartunnan. Maailmassa elää noin 38 miljoonaa ihmistä, joilla on hiv-tartunta. Jokaisella heistä on läheisiä. Hiv koskettaa siis suurta osaa maailman väestöstä.
- Tänä päivänä tiedetään varmuudella, että hiv ei tartu seksissä, jos tartunnan saanut on toimivalla hiv-lääkityksellä. Kondomin käyttö tulee kuitenkin muistaa muiden seksitautien ehkäisyksi.

MITEN NUORTEN KANSSA VOI OSALLISTUA MAAILMAN AIDS-PÄIVÄÄN 1.12.?

Tässä oppaassa on koottuna kaikki tarvittava Maailman aids-päivän viettämiseen esimerkiksi koulussa tai nuorisotilalla.

MITEN PÄÄSET ALKUUN?

- Tutustu tähän oppaaseen, sen harjoituksiin ja ota sopiva harjoitus osaksi nuorisotoimintaa tai oman oppiaineesi opetussisältöön Maailman aids-päivänä tai sen lähipäivinä.
- Ideoi kollegojesi kanssa, miten Maailman aids-päivä voisi näkyä toiminnassanne kyseisenä päivänä tai viikkona.
- Luokaa sopiva kokonaisuus "Tiedä faktat hivistä" -teeman ympärille Maailman aids-päivänä 1.12. tai sitä ympäröivälle viikolle.
- Voisivatko nuoret osallistua tapahtumanne suunnitteluun?

Maailman aids-päivää voidaan viettää esimerkiksi järjestämällä 1.12. teemapäivä tai -viikko, johon voi kuulua:

- Materiaalipakettiin kuuluvien "Tiedä faktat hivistä" -julisteiden laittamista esille tilojenne seinille
- Viestintää koulun tai nuorisotilan omalla some-kanavalla ja muissa omissa keskustelufoorumeissa (valmiit jaettavat some-kuvat: maailmanaidspaiva.com)
- Hivin käsittelyä teemapäivän tai -viikon aikana pienissä erissä aamunavauksessa, eri oppiaineissa, kuten terveystieto, biologia ja yhteiskuntaoppi tai työpajassa tai keskusteluillalla.

HUOMIOITA OPPAAN HARJOITUKSISTA

- Varmista, että harjoituksissa tapahtuvat keskustelut käydään turvallisessa ilmapiirissä. Nuorten kanssa voi käydä läpi sääntöjä turvallisemman keskusteluilmapiirin luomiseksi (harjoitus 1 A, sivulla 8)
- Harjoitukset on mahdollista teettää nuorilla itsenäisesti tai pienissä ryhmissä tehtäväksi. Kaikki harjoitukset ovat helposti nuorten saatavilla ja tehtävissä osoitteessa [SPRoppimateriaalit.fi](https://www.sproppimateriaalit.fi) – harjoitukset sopivat myös nuorten etäopiskeluun!
- Nuoret voi ohjata lukemaan ajankohtaista ja luotettavaa tietoa hivistä osoitteisiin [maaailmanaidspaiva.com](https://www.maaailmanaidspaiva.com), [hivpoint.fi](https://www.hivpoint.fi) ja [positiiviset.fi](https://www.positiiviset.fi) sekä [unaids.org](https://www.unaids.org) ja [avert.org](https://www.avert.org)
- Opas ohjeistuksineen ohjaajille löytyy osoitteissa [maaailmanaidspaiva.com](https://www.maaailmanaidspaiva.com) ja [SPRoppimateriaalit.fi](https://www.sproppimateriaalit.fi)
- Jokaisen harjoituksen yhteydessä on ohjaajalle tarkoitetut osuudet:
 - ”Tarkoitus ja tavoitteet” -osuus, jossa selvennetään, mitä nuorten tulisi tietää, ymmärtää ja oppia harjoituksen kautta.
 - ”Ohjeista harjoitus näin” -osuus, jossa on tehtävänanto.
 - ”Keskustele yhteisesti” -osuus, jossa annetaan ohjaajalle muistiinpanoja ja huomioita, joita voi nostaa yhteiseen keskusteluun.
 - ”Arvioi” -osuudessa ohjaaja arvioi nuorten kanssa yhdessä, miltä harjoituksen tekeminen tuntui, saiko harjoituksen avulla uutta tietoa ja antoiko se uudenlaisia näkökulmia ajatteluun.



FAKTAT HIVISTÄ

1. HIV EI TARTU SUUTELEMALLA

Hiv on virus, joka ei tartu päivittäisessä kanssakäymisessä. Hi-virus ei säily tartuttavana elimistön ulkopuolella joutuessaan tekemisiin ilman kanssa. Hiv ei tartu esimerkiksi syljen välityksellä, pinnoilta, hyttysten tai muiden eläinten välityksellä, ruokailuvälineiden kautta tai kosketuksen, esimerkiksi halaamisen välityksellä. Hiv ei tartu seksissä hiv-tartunnan saaneelta, jolla on toimiva lääkehoito sairauteen.

Hiv tarttuu henkilöiltä, jotka eivät tiedä omasta tartunnastaan. Hivin yleisin tartuntatapa on emätin- tai anaalisyhdyntä ilman kondomia. Suuseksissä hiv-tartunnan riski on todennäköisesti erittäin alhainen, ja riski on ainoastaan osapuolella, joka saa kumppanin siemennestettä, esiliukastetta tai emätineritettä suuhunsa.

Hiv voi myös tarttua veriteitse, mikä Suomessa tarkoittaa huumeiden pistovälineiden yhteiskäyttöä. Tämä tartuntatapa on Suomessa kuitenkin hyvin harvinainen, sillä Suomessa tarjotaan pistettävien huumeiden käyttäjille maksuttomasti terveysneuvontaa, puhtaita neuloja ja hiv-testausta. Suomessa kaikki luovutettu veri testataan hivin ja muiden tarttuvien sairauksien osalta, joten luovutetun veren kautta ei tule hiv-tartuntoja. Hiv voi tarttua äidistä lapseen raskauden, synnytyksen tai imetyksen aikana. Suomessa hiv-lääkitys kuitenkin estää hivin tarttumisen lapseen tehokkaasti, eikä Suomessa ole syntynyt hiv-positiivisia lapsia, kun äidin tartunta on ollut tiedossa.

2. HIV EI TARTU, KUN HIV-POSITIIVINEN ON TOIMIVALLA LÄÄKITYKSELLÄ

Hi-virus löydettiin 1980-luvun alussa Yhdysvalloissa. Virus heikentää elimistön immuunijärjestelmää, jonka avulla keho puolustautuu taudinaiheuttajia vastaan. Jos hiviä ei hoideta, tartunta johtaa vuosien kuluessa aids-vaiheeseen, jossa immuunijärjestelmä on hyvin heikko ja ihminen sairastuu vakavasti. Hiviin löytyi toimiva lääkeitys 1990-luvun lopulla.

Tänä päivänä hivin lääkehoito pitää elimistön hi-virusmäärän matalana, estää virusta tuhoamasta immuunijärjestelmää ja estää sairauden etenemisen. Kun virusmäärä on matala, hiv ei tartu eteenpäin edes seksissä ilman kondomia. Tämä on todettu esimerkiksi kansainvälisessä Partner-nimisessä tutkimuksessa, jossa Suomikin oli mukana.

3. HIVIÄ VOIDAAN EHKÄISTÄ MONELLA ERI TAVALLA

Hiviä voidaan ehkäistä:

- käyttämällä kondomia emätin- ja anaaliyhdyntäessä
- käyttämällä kondomin kanssa vesiliukoista tai silikonipohjaista liukuvoidetta, mikä lisää nautintoa sekä pitää kondomin ja limakalvot ehjinä, varsinkin anaaliyhdyntäessä
- käyttämällä kondomia tai suuseksisuoja suuseksissä
- prep-lääkityksellä, joka on tarkoitettu korkeassa hivin tartuntariskissä oleville henkilöille hivin ennaltaehkäisyksi
- pep-lääkityksellä, joka estää hivin tarttumisen tartuntariskitilanteen jälkeen
- hiv-tartunnan saaneen lääkehoidolla, joka pitää virustasot erittäin matalina
- huolehtimalla, ettei jaa huumeidenkäyttövälineitä, kuten neuloja ja ruiskuja, muiden kanssa
- käymällä tarvittaessa hiv-testissä, jotta tietää oman tilanteen, eikä tietämättään tartuta hiviä eteenpäin.

Ihmisten keinot ja mahdollisuudet suojautua hiv-tartunnalta vaihtelevat maittain hoidon ja ehkäisykeinojen saatavuuden mukaan ja maiden sisällä, myös meillä Suomessa, esimerkiksi saadusta seksuaalikasvatuksesta riippuen.

4. SUOMESSA HIVIIN ON TARJOLLA HYVÄ HOITO JA LÄÄKITYS

Hiviä parantavaa lääkitystä ei olla vielä onnistuttu kehittämään. Hyvän lääkehoidon ansiosta sairauden luonne on kuitenkin muuttunut niissä maissa, joissa lääkehoito on saatavilla, kuten Suomessa. Hiv-lääkitys voi olla vain yksi tabletti kerran päivässä otettuna.

Hoito mahdollistaa oireettoman, terveen ja pitkän elämän. Lääkityksellä oleva hiv-tartunnan saanut voi elää yhtä kauan kuin henkilö, jolla ei ole hiviä. Tällöin hiv-tartunta ei etene aids-vaiheeseen. Hiv-positiivinen voi elää juuri omannäköistään, täysipainoista elämää: opiskella, työskennellä haluamallaan alalla, matkustaa, perustaa perheen ja saada hiv-negatiivisia lapsia. Hiv-tartunta ei ole myöskään este hyvälle seksielämälle.

5. HIVIIN LIITTYY PALJON AIHEETONTA HÄPEÄÄ JA LEIMAAMISTA

Kun hiviin ei ollut vielä löytynyt hoitoa, sairaus johti kuolemaan. Tuolloin hiv aiheutti pelkoa ympäri maailmaa. Sitten sairauden kuva on muuttunut hyvän lääkehoidon ansiosta. Tänä päivänä hoitoon liittyvä tutkimus on vaikuttavaa ja sitä kautta luotettavaa tietoa hivistä on saatavilla hyvin. Vanhat pelot ovat kuitenkin jääneet osalle ihmisistä. Monilla on edelleen vanhentunutta tietoa hivistä, mikä näkyy ikävinä asenteina, ennakkoluuloina, turhina pelkoina ja syrjintänä hiv-tartunnan saaneita kohtaan niin opiskelu- ja työelämässä kuin vapaa-ajalla, mikä puolestaan ylläpitää hiviin liittyvää häpeää ja leimaamista. Häpeä ja pelot voivat olla myös esteenä hiv-testiin hakeutumiselle tai hiv-tartunnan saaneen hoitoon sitoutumiselle tai turvallisten ihmissuhteiden solmimiselle.

Hiv voi koskettaa ketä tahansa ja kuka tahansa voi saada hiv-tartunnan. Maailmassa elää noin 38 miljoonaa ihmistä, joilla on hiv-tartunta. Jokaisella heistä on läheisiä. Hiv koskettaa siis suurta osaa maailman väestöstä.

Sinä voit vaikuttaa – Käy tarvittaessa hiv-testissä, hanki tietoa, päivitä kaverinkin tietoja ja älä syrji!



FAKTAT HIVISTÄ HALTUUN HARJOITUSTEN AVULLA

HARJOITUS 1

Tutustu aiheeseen ja keskustele hivistä turvallisessa ilmapiirissä!

OSA A.

TARKOITUS JA TAVOITTEET:

Hiv voi aiheena olla haastava, sillä hiviin suhtaudutaan usein varautuneesti ja siihen liittyy paljon ennakkoluuloja. Hiviä käsiteltäessä on erityisen tärkeää, että sekä ohjaaja että nuoret kokevat aiheen turvallisesti käsitellä ja keskustella. Turvallisuutta lisää se, että aluksi ohjaaja luo nuorten kanssa yhdessä säännöt turvallisen keskustelun mahdollistamiseksi. Yhdessä luotuihin pelisääntöihin on helpompi kaikkien sitoutua, ne vähentävät jännitystä ja mahdollistavat avoimempaa keskustelua.

OHJEISTA NÄIN:

Ohjaaja kertoo, että Maailman aids-päivää vietetään turvallisen tilan ja keskustelun periaatteilla, jotka luodaan yhdessä ryhmän kanssa. Harjoitus tehdään aluksi yksilötehtävänä. Ensin pohditaan, "Miten minä voin tehdä muiden olostä turvallisen?" Jokaiselle nuorelle annetaan post-it lappuja, joihin he kirjaavat tekoja, sanoja ja esimerkkejä käyttäytymisestä, jonka avulla voi tehdä muiden olostä mukavan ja turvallisen. Post-it -laput liimataan sovittuun paikkaan. Lapuissa lukevat asiat käydään yhdessä läpi ja niistä keskustellaan.

KESKUSTELE YHTEISESTI:

- Keskustelu on avointa ja rehellistä, mutta emme keskustele omista tai toistemme henkilökohtaisista asioista. Voimme keskustella yleisistä tilanteista ja käyttää esimerkkejä, mutta emme käytä nimiä tai tunnistettavia tietoja.
- Luokkahuone tai nuorisotila on turvallinen tila keskustella hivistä, ihmis-suhteista ja seksistä. Myös tilan ulkopuolella käytävät keskustelut pysyvät asiallisina.
- Ollaan toisillemme kilttejä ja kunnioittavia. Eri mieltä saa olla, mutta toista ei tuomita, pilkata tai nolata.



- Kaikkia rohkaistaan osallistumaan, mutta ketään ei pakoteta osallistumaan, eikä ketään saa painostaa.
- Muistetaan, että olemme kaikki erilaisia.
- Kaikilla on oikeus ilmaista näkemyksensä ja kaikkien mielipiteitä kuunnellaan.
- Keskustelemme kunnioittavasti. Jos keskustelussa esiintyy epäkunnioittavaa puhetta, siihen puututaan aina ja autetaan toisiamme ymmärtämään, miksi puhe oli epäkunnioittavaa.
- Ei ole tyhmiä kysymyksiä. Kaikenlaisia kysymyksiä saa esittää ja niihin voidaan etsiä vastauksia vaikka yhdessä. Kaikkea ei tarvitse tietää, ja asioissa saa olla väärässä – asioista voi ottaa yhdessä selvää ohjaajan johdolla.

OSA B

TARKOITUS JA TAVOITTEET:

Tämä harjoitus pohjustaa seuraavia harjoituksia antaen nuorelle perustietoa hivistä. Tavoitteena on jakaa nuorille tietoa, minkälainen sairaus hiv on Suomessa nykypäivänä. Lisäksi harjoitellaan luotettavan tiedon etsimistä ja arvioimista.

OHJEISTA NÄIN:

Jaa nuoret viiteen pienryhmään. Anna jokaiselle ryhmälle noin 15 minuuttia aikaa. Jokainen ryhmä etsii sinä aikana netistä (omilla puhelimilla tai koulun tai nuoristilan omilla laitteilla) vastauksen yhteen seuraavista kysymyksistä:

1. Mikä on hi-virus ja miten hiv vaikuttaa elimistössä?
2. Miten hiv tarttuu?
3. Mikä on hiv-tilanne Suomessa?
4. Miten hiv todetaan?
5. Miten hiviä hoidetaan?

Nuoret voidaan ohjata esimerkiksi seuraaville luotettaville ja asiantunteville nettisivuille:

- | | |
|--|--|
| • Maailmanaidspaiva.com | • Positiiviset.fi |
| • SPRoppimateriaalit.fi | • Avert.org |
| • Hivpoint.fi | • Unaids.org |

KESKUSTELE YHTEISESTI:

Kun sovittu aika on kulunut, vastaukset käydään läpi yhdessä yksi kysymys kerrallaan. Jokainen ryhmä saa kertoa muulle ryhmälle, minkälaista tietoa he olivat löytäneet nettistä kysymykseen. Päätyivätkö nuoret muille verkkosivuille etsiessään tietoa hivistä, millaista se oli, arvioiako tiedon luotettavuutta? Ohjaaja johtaa keskustelua.

OSA C

TARKOITUS JA TAVOITTEET:

Ihmisillä on usein väärää ja vanhentuneita käsityksiä hivistä. Harjoituksen tarkoituksena on haastaa nuoret päivittämään tietojaan. Näin voidaan vaikuttaa yleiseen keskusteluun ja hiviin liittyviin asenteisiin.

OHJEISTA NÄIN:

Ennen harjoitusta voit laittaa esiin materiaalipaketin julistesarjan ja kehottaa nuoria tutustumaan niiden kautta viiteen faktaan hivistä. Tutustuminen auttaa tämän ja seuraavien harjoitusten tekemisessä.

Nuoret jaetaan pienryhmiin.

Nuoret ohjataan tutustumaan viiteen faktaan hivistä seuraaville nettisivuille:

- Maaailmanaidspaiva.com
- SPRoppimateriaalit.fi

Nettisivujen selailuun annetaan aikaa noin 15 minuuttia.

Tietoon tutustumisen jälkeen pienryhmissä vastataan seuraaviin kysymyksiin keskustellen ja muistiinpanoja kirjoittaen (aikaa noin 15min):

- Mitä ajatuksia faktat herättivät? (yksi fakta kerrallaan)
- Mitä jo tiesitte?
- Mitä uutta tietoa saitte?
- Mikä yllätti, miksi?

KESKUSTELE YHTEISESTI:

Samat kysymykset käydään läpi ohjaajan johdolla yhteisesti niin, että jokainen ryhmä kertoo koko ryhmälle, mitä pienryhmässä oli keskusteltu. Tämän jälkeen aiheesta keskustellaan yhteisesti.

ARVIOI:

Harjoituksen 1 päätteeksi kysy yhteisesti nuorilta, mitä ajatuksia harjoituksen tekeminen herätti, ja mitä uutta tietoa hivistä oli saatu.

HARJOITUS 2

Tiedätkö faktat hivistä? -tietovisa

TARKOITUS JA TAVOITTEET:

Tietovisan avulla opitaan hausalla tavalla perustieto hivistä, sen tarttumisesta, ehkäisystä ja hoidosta.

OHJEISTA NÄIN:

Harjoituksen voi tehdä yksin tai pareittain. Tietovisan voi tehdä koulun tai nuorisotilan välineillä tai omalla puhelimella. Tietovisa löytyy osoitteista:

- maailmanaidspaiva.com
- SPRoppimateriaalit.fi

KESKUSTELE YHTEISESTI JA ARVIOI:

Käy nuorten kanssa tietovisan jälkeen yhteinen keskustelu tietovisasta. Kysy, tuntuiko tietovisa vaikealta vai helpolta? Jäikö jokin asia mietityttämään tai olisiko johonkin aiheeseen hyvä palata myöhemmin?

HARJOITUS 3

Pitävätkö väitteet hivistä paikkansa?

TARKOITUS JA TAVOITTEET:

Harjoituksen kautta nuoret saavat tietoa siitä, millainen hiv on sairautena ja miten sen taudinkuva on muuttunut hyvän lääkehoidon ansiosta. Väittämien avulla puretaan hiviin liittyviä myyttejä. Nuoret ymmärtävät, mistä hiviin liittyvät pelot ja ennakkoluulot johtuvat ja mitä jokainen voi tehdä hiviin liittyvän stigman vähentämiseksi.

OHJEISTA NÄIN:

Harjoituksen voi tehdä yksilötehtävänä tai pareittain. Printtaa väittämät seuraavalta sivulta ja jaa nuorille. Ohjeista nuoria ympyröimään jokaiseen väittämään joko O (oikein) tai V (väärin). Vastausaikaa voi antaa noin 15-20 minuuttia. Oikeat vastaukset käydään yhdessä läpi keskustellen.

PITÄVÄTKÖ VÄITTEET HIVISTÄ PAIKKANSAA?

Ympyröi O (oikein) tai V (väärin)

- | | | |
|----|---|-------|
| 1 | Hi-virus tuhoaa hoitamattomana ihmisen immuunijärjestelmää, jonka avulla keho puolustautuu taudinaiheuttajia vastaan. | O / V |
| 2 | Hoitamattomana hiv voi edetä aidsiin. | O / V |
| 3 | Hivin oireet poikkeavat täysin muiden sairauksien oireista. | O / V |
| 4 | Hiv koskettaa ainoastaan homomiehiä. | O / V |
| 5 | Hiv leviää aivastamalla. | O / V |
| 6 | Hiv-positiivinen ei voi työskennellä terveydenhuollossa. | O / V |
| 7 | Hi-virus voi tarttua muun muassa seuraavien eritteiden välityksellä: veri, emätinerite, siemenneste, esiliukaste ja peräaukon lima. | O / V |
| 8 | Hiv-tartunnan voi saada WC:stä, jonka pöntön reunalla on veritahra. | O / V |
| 9 | Kondomi on ainoa tapa ehkäistä hiviä seksissä. | O / V |
| 10 | Hiv-testeihin tulee hakeutua viimeistään kahden viikon kuluttua suojaamattomasta seksistä. | O / V |
| 11 | Hiv-positiiviset kohtaavat syrjintää sairautensa vuoksi. | O / V |
| 12 | Yksittäinen ihminen ei voi tehdä mitään hiv-positiivisten kokeman syrjinnän vähentämiseksi. | O / V |

KESKUSTELE YHTEISESTI:

KÄY LÄPI OIKEAT VASTAUKSET:

- 1 Hi-virus tuhoaa hoitamattomana ihmisen immuunijärjestelmää, jonka avulla keho puolustautuu taudinaiheuttajia vastaan.

Oikein. Hiv tulee sanoista human immunodeficiency virus, suomeksi ihmisen immuunikatovirus. Virus vaikuttaa ihmisen puolustusjärjestelmään tuhoamalla immunitettia ylläpitäviä soluja. Tällöin keho ei pysty puolustautumaan taudinaiheuttajia vastaan, jolloin ihminen voi sairastua helposti erilaisiin tauteihin.

Hi-virus löydettiin 1980-luvun alussa, jolloin yllättäen nuoria perusterveitä miehiä alkoi sairastua vakavasti uuteen tuntemattomaan sairauteen, eikä tartuntatapoja tiedetty. Tieto on sittemmin lisääntynyt valtavasti ja hivin hoito on muuttanut koko sairauden kuvan. Hiviin on olemassa tehokas lääkitys, jonka kautta hiv-tartunta ei pääse heikentämään immunitettia. Lääkitys pitää hiv-tartunnan saaneen hivin suhteen terveenä ja oireettomana sekä estää hivin tarttumisen eteenpäin.

- 2 Hoitamattomana hiv voi edetä aidsiin.

Oikein. Hoitamattomassa hiv-tartunnassa on kolme vaihetta: mahdolliset ensioireet, oireeton vaihe ja aids-vaihe. Hoitamattomana hiv etenee aids-vaiheeseen, jossa immuunijärjestelmä on hyvin heikko ja ihminen sairastuu vakavasti. Tänä päivänä Suomessa hiviin on tarjolla hyvä lääkehoito, jolla sairauden eteneminen ja aidsiin sairastuminen voidaan tehokkaasti estää. Tästä syystä aids onkin harvinainen Suomessa, koska täällä lääkehoito on hyvin saatavilla.

Hiv ja aids -sanoja saatetaan virheellisesti edelleen käyttää toistensa synonyymeinä, sillä hiv oli 1980-luvulla ja 1990-luvun alussa sairautena hyvin erilainen: uusi, tuntematon ja pelottava. Hiv johti aidsiin ja kuolemaan, koska hoitoa ei oltu vielä löydetty.

Hiv-lääkityksen ansiosta hiv-positiivinen voi elää täysipainoista elämää, eikä hiv-tartunta ole este esimerkiksi suhteen muodostamiselle, lapsen saamiselle, opiskelulle tai työskentelylle haluamallaan alalla.

- 3 Hivin oireet poikkeavat täysin muiden sairauksien oireista.

Väärin. Oireet ja niiden voimakkuus vaihtelevat yksilöstä toiseen. Hiviin ei liity sellaisia oireita, joista voisi päätellä hiv-tartunnan. Vain osa hiv-tartunnan saaneista saa sairauden alkuvaiheessa ensioireita, jotka ovat flunssan kaltaisia. Osalla hiv-tartunta voi olla hyvinkin pitkään oireeton. Hiv-testissä käyminen on ainoa varma tapa selvittää, onko hiv-tartunta. Hiv-testiin hakeutuminen julkisen terveydenhuollon kautta on maksutonta.

4 Hiv koskettaa ainoastaan homomiehiä.

Väärin. Suomessa todetaan suhteellisesti eniten hiv-tartuntoja miehillä, joilla on seksiä miesten kanssa sekä ihmisillä, jotka tulevat maista, joissa hivin esiintyvyys on korkea. Lisäksi tartuntoja todetaan ulkomaanmatkailijoilla, joilla on ollut suojaamatonta seksiä maissa, joissa hivin esiintyvyys on korkea. Huolimatta siitä, että on väestöryhmiä, joissa on todettu suhteellisesti enemmän hiv-tartuntoja, kuka tahansa voi saada hiv-tartunnan. Maailmassa elää noin 38 miljoonaa ihmistä, joilla on hiv-tartunta. Jokaisella heistä on läheisiä. Hiv koskettaa siis suurta osaa maailman väestöstä.

5 Hiv leviää aivastamalla.

Väärin. Virukset ovat erilaisia ja tarttuvat eri tavoin. Hi-virus ei tartu syljen välityksellä. Suomessa ja maailmalla hiv tarttuu yleisimmin seksin välityksellä.

Hiviin liitetään paljon ennakkoluuloja ja väärää tietoa sen tartuntatavoista. Joskus esimerkiksi hivin uskotaan tarttuvan pintojen kautta, vaikka hi-virus ei säily tartuttavana ihmisen elimistön ulkopuolella. Oikean tiedon puute ja ihmisten turhat pelot liittyen hiviin johtavat hiv-tartunnan saaneiden syrjäntäkokemuksiin.

Hivin tarttumistavat voi kerrata osoitteessa hivpoint.fi

6 Hiv-positiivinen ei voi työskennellä terveydenhuollossa.

Väärin. Hiv-tartunnan saaneen hi-virusmäärä saadaan lääkityksellä niin matalaksi, että hiv ei tartu. Tällöin hiv-positiivinen voi elää omannäköistään elämää, sekä tehdä haluamansa valinnat opiskelun, matkustamisen, seurustelusuhteen muodostamisen, perheen perustamisen ja uravalinnan suhteen. Hiv-positiivinen voi päästä unelmansa ammattiin samalla tavalla kuin kuka tahansa muu. Hiv-positiivisuus ei ole este esimerkiksi sairaanhoitajana tai lääkärinä työskentelemiselle.

Vanhentuneisiin tietoihin perustuvat käsitykset hivistä ja sen tartuntatavoista voivat johtaa virheellisiin käsityksiin ja ajatuksiin siitä, mitä hiv-positiivinen voi tehdä.

7 Hi-virus voi tarttua muun muassa seuraavien eritteiden välityksellä:

veri, emätinerite, siemenneste, esiliukaste ja peräaukon lima.

Oikein. Hiv voi tarttua tilanteissa, joissa viruspitoista verta tai eritettä, kuten emätineritettä, peniksen esiliukastetta tai siemennestettä pääsee toisen ihmisen limakalvoille tai verenkiertoon. Hiv ei koskaan tartu muiden eritteiden, kuten syljen, hien tai virtsan välityksellä.

Suomessa hiv-tartunta saadaan yleisimmin seksissä. Seksin välityksellä tartuntariski on valtaosin emätin- tai anaaliyhdyntäessä ilman kondomia. Suuseksissä hiv-tartunnan riski on todennäköisesti erittäin alhainen, ja riski on ainoastaan osapuolella, joka saa kumppanin siemennestettä, esiliukastetta tai emätineritettä suuhunsa. Seksissä ei ole hivin riskiä, jos hiv-tartunnan saanut on toimivalla lääkityksellä.

Hiv voi tarttua myös yhteisessä käytössä olevista huumeiden pistosvälineistä. Lisäksi hiv voi tarttua veren- tai elinsiirron yhteydessä, mutta Suomessa tartuntoja ei ole saatu tätä kautta vuoden 1985 jälkeen. Hiv voi tarttua myös hiv-positiiviselta äidiltä lapsen raskauden, synnytyksen tai imetyksen aikana. Kun äidin hiv-tartunta on ollut tiedossa, Suomessa ei ole syntynyt yhtään hiv-positiivista lasta hiv-positiivisille äideille hyvän hiv-lääkityksen ansiosta.

8 Hiv-tartunnan voi saada WC:stä, jonka pöntön reunalla on veritahra.

Väärin. Hiv ei tartu veritahroista. Hi-virus ei säily tartuttavana ihmisen elimistön ulkopuolella. Hivin tarttumiseen veriteitse liittyy paljon pelkoja ja väärää tietoa. Hiv voi tarttua veriteitse, mutta Suomessa se on harvinaista ja tarkoittaa huumeiden pistovälineiden yhteiskäyttöä. Tämä tartuntatapa on Suomessa kuitenkin hyvin harvinainen ja tapauksia todetaan vain muutama vuodessa. Suomessa kaikki luovutettu veri testataan hivin ja muiden tarttuvien sairauksien osalta, joten luovutetun veren kautta ei tule hiv-tartuntoja.

9 Kondomi on ainoa tapa ehkäistä hiviä seksissä.

Väärin. Kondomin ja liukuvoiteen käyttäminen seksitilanteissa on yksi tapa ehkäistä hiviä ja tietysti muita seksitauteja. Hiviin on olemassa myös muita ehkäisykeinoja.

Prep on hivin ennaltaehkäisylääkitys, jota suositellaan henkilöille, joilla ei ole hiv-tartuntaa, mutta joilla on korkea riski saada tartunta. Prepiä ei tarvitse käyttää, jos seksikumppanilla on hiv ja hän on toimivalla hiv-lääkityksellä, sillä tällöin hivin riskiä ei ole edes seksissä ilman kondomia.

Pep on hivin jälkiehkäisylääkitys. Lääkitys pienentää hivin tarttumisriskiä, kun se aloitetaan 72 tunnin sisään altistuksesta.

Sekä prep- että pep-lääkitys voidaan saada vain lääkärin kanssa keskustelun kautta, eivätkä ne suojaa muilta seksitaudeilta. Lisää tietoa prepistä ja pep:stä, hivpoint.fi

Lisäksi hiviä voidaan ehkäistä hiv-testauksella, jotta ei tietämättään tartuta hiviä eteenpäin.

- 10 Hiv-testeihin tulee hakeutua viimeistään kahden viikon kuluttua suojaamattomasta seksistä.

Väärin. Hiv-testiin voi hakeutua aikaisintaan, kun hiviin liittyvästä riskitilanteesta on kulunut 4-6 viikkoa. Testituloks on varma, kun riskitilanteesta on kulunut 3 kuukautta tai kauemmin. Hiviin liittyvällä riskitilanteella tarkoitetaan tilanteita, joissa hiv on voinut tarttua. Hiv-testit on kehitetty löytämään hivin vasta-aineita. Ihmisen keho alkaa tuottaa vasta-aineita omassa tahdissaan tartunnan jälkeen. Tästä syystä hiviä ei voida testata ja todeta heti riskitilanteen jälkeen.

Hiv-testiin kannattaa hakeutua, kun on ollut emätin- tai anaaliyhdyntää ilman kondomia eikä ole tiedossa, onko seksikumppanilla hiv-tartunta. Hiv-testi on verikoe. Testi on maksuton julkisessa terveydenhuollossa, kuten terveysasemalla, sukupuolitautilien poliklinikalla ja opiskelijaterveydenhuollossa. Näissä paikoissa verikoe otetaan yleensä laskimosta ja tuloksen saa viikon kuluessa. Myös järjestöt (kuten SPR ja Hivpoint) tekevät hiv-testausta maksutta. Järjestöissä käytetään sormenpäästä otettavaa pikatestiä, jonka tuloksen saa heti.

- 11 Hiv-positiiviset kohtaavat syrjintää sairautensa vuoksi.

Oikein. Hiviin liittyy turhaa pelkoa ja ennakkoluuloja, jotka johtavat ikävimmillään hiv-tartunnan saaneiden syrjintään. Syrjintää on sellainen toiminta, jossa ihmistä kohdellaan muita huonommin jonkin henkilökohtaisen ominaisuuden vuoksi. Yhdenvertaisuuslain mukaan ketään ei saa syrjiä esimerkiksi iän, alkuperän, kansalaisuuden, kielen, uskonnon, vammaisuuden, seksuaalisen suuntautumisen tai terveydentilan, kuten hiv-tartunnan perusteella. Jokaisella ihmisellä on oikeus elää ilman syrjintää tai pelkoa syrjinnästä.

Hiv-tartunnan saaneet kokevat, että hiv-positiivisena elämisessä kaikkein vaikeinta on se, että muilla ihmisillä on väärää ja vanhentunutta tietoa hivistä, ja siksi heihin kohdistuu ennakkoluuloja ja syrjintää. Hiv-positiiviset ovat kohdanneet syrjintää opiskelu- ja työelämässä sekä vapaa-ajalla harrastuspiireissä tai ystävyys- ja seurustelusuhteita solmiessa.

Hiv-tartunta ei saa estää opintoihin tai työhön hakeutumista. Hiv-tartunnan saaneen terveydentilaa koskeviin tietoihin pätee sama vaitiolovelvollisuus kuin muihinkin terveystietoihin. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että oppilaan hiv-tartunnasta tietävä opettaja tai kouluterveydenhoitaja ei saa kertoa hiv-tartunnasta eteenpäin muille opettajille tai oppilaille.

Syrjintätilanteet tulee aina ottaa vakavasti ja tukea ja neuvoja syrjintätilanteisiin liittyen voi kysyä Hivpointilta, Positiiviset ry:ltä tai Yhdenvertaisuusvaltuutetulta.

- 12 Yksittäinen ihminen ei voi tehdä mitään hiv-positiivisten kokeman syrjinnän vähentämiseksi.

Väärin. Ihmisten puheissa ja käsityksissä toistuva vanhentunut tieto on merkittävä tekijä hiviin liittyvässä stigmassa. Jo omien käsitysten päivittäminen tuoreeseen tietoon auttaa väärän tiedon leviämisen pysäyttämiseksi. Hiv-tartuntojen ehkäiseminen ja stigman vähentäminen ei ole vain hiv-positiivisen harteilla. Jokaisella on mahdollisuus suojautua hiv-tartunnalta. Säännölliset seksitautitestaukset ja oman hiv-statusen tietäminen auttavat ehkäisemään hivin leviämistä.

ARVIOI:

Kysy oppilailta, miltä harjoituksen tekeminen tuntui? Millaisia ajatuksia se herätti? Mitä uutta he oppivat verraten harjoitusta edeltäneeseen tilanteeseen?

HARJOITUS 4

Elämä hiv-positiivisena: Mintun tarina

TARKOITUS JA TAVOITTEET:

Harjoituksessa nuori pohtii ja arvioi omaa suhtautumistaan hiviin ja hiv-positiivisiin. Harjoituksen avulla nuoret ymmärtävät, miten erityisellä tapaa hiv vaikuttaa hiv-positiivisen nuoren elämässä ja toisaalta, miten tavallista nuoren elämää hiv-tartunnan kanssa eletään. Harjoituksen jälkeen nuoret ymmärtävät, miten paljon syrjintä ja hiviin liittyvät ikävät asenteet satuttavat ihmisiä, jotka elävät hiv-tartunnan kanssa.

OHJEISTA NÄIN:

Jaa nuoret pienryhmiin. Harjoituksen voi toteuttaa myös yksilötehtävänä. Kaikki nuoret lukevat ensin tarinan itsenäisesti, jonka jälkeen pienryhmissä keskustellaan tarinasta kysymysten avulla. Ryhmä valitsee yhden henkilön kirjaamaan ylös muistiinpanoja.

MINTUN TARINA

Olen Minttu, tai oikeastaan se on minun lempinimeni. Perheeseeni kuuluu pikkuveli, äiti ja isäpuoli. Pikkuveljeni on maailman suloisin ihminen. Harrastan telinevoimistelua, olen 16-vuotias ja haen keväällä urheilulukioon. Tykkään hengaa joka viikonloppu kavereiden kanssa. Meillä on kiva kaveriporukka, mutta parhaat kaverini ovat Joonas, Anna ja Liisa. Tykkään meikkaamisesta ja siksi tykkään seurata James Charlesia, vaikka hän on viime aikoina ollut vähän messy. Joitain muitakin tubettajia seuraan, mutta mitään sarjoja en oikein ehdi seurata.

Oon siis mielestäni tavallinen nuori, jolla on samoja huolia kuin kaikilla muillakin nuorilla. Paitsi minulla on suuri salaisuus, jota ei tiedä muut kuin perheeni. Olen hiv-positiivinen. En ole ajatellut asiaa sen enempää, ennen kuin Anna alkoi seurustella. Ja kaikki muutkin. Minulta on kysytty moneen kertaan, miksi en seurustele. En seurustele, koska en halua, en uskalla. Pelkään todella paljon, koska kaveripiirini on todella pieni, samoin paikka, jossa asun. Pelkään, että asia leviää, ja perheenikin saisi kärsiä. Sen vuoksi haluan päästä isompaan kaupunkiin ja lukioon, jossa kukaan ei tuntisi minua.

Olen tietänyt sairaudesta 9-vuotiaasta asti. Minulle kerrottiin siitä lastensairaalaissa. Muistan, kuinka kiharatukkainen lääkärimeni kertoi, että olen hiv-positiivinen ja olen ollut syntymästäni saakka. Äitini piti minua kädestä ja itki, isäpuoleni seiso i hiljaa vieressä. Silloin en tajunnut, miten se tulisi vaikuttamaan elämääni. Tähän asti olin vain ottanut yhden tabletin päivässä, eikä muuta. Joskus kyselin, miksi minun pitää syödä lääkkeitä, vaikka koen itseni ihan terveeksi. Joskus kieltäydyinkin niistä. Tällä hetkellä syön lääkkeeni rutiininomaisesti, koska ymmärrän niiden merkityksen, ja käyn puoli-vuosittain lääkärissä. Virukseni ovat mittaamattomissa eli en voi tartuttaa hiviä muille.

Jos joku päivä kerron jollekin sairaudestani, minua pelottaa, minkälaisen reaktion tulen saamaan. En halua, että ihmiset eivät uskaltaisi koskea minuun tai levittävät minusta juoruja tai haukkuvat. Miten ihmeessä tällaisesta asiasta voi kertoa seurustelukumppanille? Asia pitäisi viimeistään kertoa ennen seksiä. Tämä on epäreilua, koska en ole koskaan pyytänyt tätä. Olen miettinyt usein, että miksi minä. Pikkuveljeni on onnekas, koska hänellä ei ole samaa sairautta. Olen kuitenkin kiitollinen, että minulla on mahdollisuus saada lääkitys. Olen onnellinen perheestäni, koska he rakastavat minua ja voin puhua kaikesta äidin kanssa. Lääkärimeni on myös hyvä ja hänelle voin esittää kysymyksiä hiviin liittyen.

Unelmani olisi lukea lääketiedettä. Eniten kuitenkin toivoisin, että hivistä ja hiv-positiivisuudesta puhuttaisiin enemmän ja annettaisiin lisää tietoa, jotta minulle ja monelle muulle ihmiselle olisi helpompaa puhua tästä. Haluaisin, että ihmiset suhtautuisivat hiviin vähemmän jyrkästi.

- Kuka tai mitkä asiat tässä tarinassa saavat Mintun iloiseksi?
- Mitkä asiat Minttu kokee surullisiksi tai ahdistaviksi?
- Missä asioissa hiv vaikuttaa Mintun elämässä?
- Miksi Minttua huolestuttaa, miten ihmiset suhtautuisivat häneen, kun hän kertoisi sairaudestaan?
- Miksi Minttua ahdistaa erityisesti seurusteleminen ja seurustelukumppanille hiv-positiivisuudesta kertominen?
- Mistä muualta Minttu voisi hakea tukea hiviin liittyvissä asioissa?
- Minkä pitäisi muuttua, jotta Mintun olisi helpompaa kertoa hiv-positiivisuudestaan jollekin henkilölle niin halutessaan?
- Millaisia tunteita ja ajatuksia Mintun tarina herätti?
Mitä haluaisit sanoa hänelle?

KESKUSTELE YHTEISESTI:

Yhteisessä keskustelussa jokainen ryhmä saa nostaa esiin ajatuksiaan tarinasta. Yhteinen keskustelu voidaan käydä myös kysymys kerrallaan.

- Minttu elää hiv-positiivisena nuorena tavallista nuoren elämää, jossa on hyvin tavalliset nuoren ilot, surut ja epävarmuuden tunteita moniin asioihin liittyen.
- Hiv-positiivisuus kuitenkin vaikuttaa Minttuun erityisellä tavalla.
- Ympäristön viestit ja asenteet vaikuttavat myös Mintun kokemuksiin itsestään ja sairaudestaan. Leimaavassa ja kielteisessä ympäristössä hoitoon sitoutuminen voi olla vaikeaa ja voi tuntua turhalta. Tällaiseen tilanteeseen voi liittyä myös itseinhon kokemusta. Tämä ilmiö tunnetaan itse-stigmatisointina, jolloin leimaavaan sairauteen sairastunut käsittää itsensä sairauteen liitettyjen negatiivisten mielikuvien kautta.
- Tällä hetkellä Mintun arkielämässä hiv ei vaikuta juurikaan, mutta sosiaalisissa suhteissa on vahva leimaantumisen pelko.
- Minttu saa tarvitsemansa tuen rakastavalta perheeltään ja on iloinen siitä.
- Minttu pitää kavereistaan, mutta hän ei ole uskaltanut kertoa sairaudestaan heille. Mintulla on epävarmuus siitä, miten kaverit suhtautuisivat hiviin. Kavereiden suhtautumisella voi olla suuri merkitys hiv-tartunnan saaneen nuoren hyvinvoinnille.
- Lain tulkinta on tällä hetkellä sellainen, että hiv-tartunnasta on kerrottava seksikumppanille. Olisi suotavaa, että lääketieteelliset tosia-asiat huomioitaisiin käytännöissä lähitulevaisuudessa. On tärkeää, että seksisuhteessa ehkäisystä huolehtiminen kuuluu aina tasavertaisesti suhteen osapuolille.
- Minttua voisi auttaa vertaistuki muilta nuorilta. Minttu voisi kuulla muilta hiv-positiivisilta nuorilta, miten heidän ystävänsä tai kumppaninsa ovat suhtautuneet, kun ovat kullekin hiv-positiivisuudesta ja miten siitä on keskusteltu. Vertaisryhmässä voi myös keskustella, mitä hivistä kertomisessa on hyvä huomioida. Minttu voisi halutessaan hakea tukea kaikissa hiviin liittyvissä asioissa Hivpointilta ja Positiiviset ry:stä, joissa on mahdollisuus niin vertaistukeen kuin kahden kesken ammattilaisen kanssa keskusteluun.
- Usein tieto hiv-tartunnasta voi yllättää hiv-tartunnan saaneen lisäksi myös läheiset. Joissakin lähteissä esitetty tieto ei ehkä pidä enää paikkaansa tai voi olla tarkoituksella väärää tai leimaavaa. Luotettavaa tietoa ja tukea sairauden kanssa elämiseen voi saada Hivpointin ja Positiiviset ry:n nettisivuilta sekä tuki- ja neuvontapalveluista.

- Minttu kokee itsensä terveeksi ja on kiitollinen hyvän hoidon saatavuudesta. On tärkeää, että Minttu pystyy luottamaan lääkäriinsä ja voi kysyä lääkäriltään sairaudestaan ja hoidostaan.

ARVIOI:

Kysy nuorilta, mikä heidän mielestään oli tämän harjoituksen tarkoitus. Mitä uusia oivalluksia tai ajatuksia harjoitus herätti? Muuttiko tarina heidän ajatuksiaan hivistä tai suhtautumistaan hiv-tartunnan saaneisiin?

YHTEYSTIEDOT



HIVPOINT.FI

Hivpoint edistää terveyttä, hyvinvointia ja yhdenvertaisuuden toteutumista heille, joita hiv on kosketanut eniten. Hivpoint ennaltaehkäisee uusia hiv-tartuntoja ja tukee sekä hiv-tartunnan saaneita ja hivistä huolestuneita tarjoamalla testaus-, tuki- ja neuvontapalveluita hiviin ja seksuaaliterveyteen liittyen.



POSITIIVISET.FI

Positiiviset ry tarjoaa asiantuntijuutta, tietoa ja tukea hiviin sekä hivin kanssa elämiin liittyen. Hiv-tartunnan saaneiden ja heidän läheistensä vertaistuki- ja edunvalvontajärjestö.



Pro-tukipiste

PRO-TUKIPISTE.FI

Pro-tukipiste on asiantuntijajärjestö, joka edistää seksi- ja erotiikka-alalla toimivien ihmisten sekä ihmiskaupan uhrien osallisuutta ja oikeuksia. Tarjoamme matalan kynnyksen tuki- ja terveystalveluja seksityössä mukana oleville ja ihmiskaupparikoksen kohteeksi joutuneille ihmisille Helsingissä, Tampereella ja Turussa.



Punainen Risti

PUNAINENRISTI.FI

Suomen Punainen Risti on kansalaisjärjestö, joka auttaa kriisien ja onnettomuuksien keskellä, suojelee elämää ja terveyttä sekä puolustaa ihmisarvoa ja ihmisoikeuksia. Tarjoamme tietoa ja tukea seksuaaliterveyden edistämiseksi ja seksitautitartuntojen ehkäisemiseksi mm. oppilaitoksissa, tapahutumisissa ja osana kiertävää seksuaaliterveys-toimintaa.

Maailmanaidspaiva.com