


ŠKUC

A stylized illustration on a gold background. At the top, a dark blue hand with the index finger pointing downwards. Below it, a dark blue virus particle with several spikes. The text 'HIV, stigma in diskriminacija' is written in white on the virus particle.

**HIV,
stigma
in diskriminacija**

HIV, stigma in diskriminacija

Premagovanje stigme in diskriminacije
zaradi hiva

Prevedel in priredil
Miran Šolinc

ŠKUC

Prevod in priredba: Miran Šolinc

Založnik:ŠKUC
www.skuc.org

Lektor: Brane Mozetič

Oblikovanje in prelom: Luka Pajntar, kaloop.si

Naklada: 500 izvodov

Brezplačni izvod

Za pomoč in sodelovanje se zahvaljujem:

Andreju, Branetu, Gloriji, Zoranu, Luki, Vladu in mnogim prijateljem,
ki živijo s hivom.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.98:578.828
316.647.8-056.24

HIV, stigma in diskriminacija / prevedel in priredil Miran Šolinc. - 1. slovenska izd. -
Ljubljana : Škuc, 2016

Prirejeno po: HIV, stigma and discrimination, 2nd ed.

ISBN 978-961-6983-06-8
1. Šolinc, Miran
284837632

Hiv, stigma in diskriminacija

Vsak posameznik se na stigmo in diskriminacijo odziva na svoj način.

Knjižica je v prvi vrsti namenjena osebam, ki živijo s hivom, njihovim prijateljem, sorodnikom, zdravstvenim delavcem, študentom, poučna pa bo tudi vsem ostalim, ki jo bodo prebirali. V njej boste našli obrazložitev pomena stigme in diskriminacije ter pridobili nekaj nasvetov za reševanje težav, ki jih povzročata. Knjižica zajema tudi pomembne informacije o vaših zakonskih pravicah.

Skozi knjižico se pojavljajo izjave hiv pozitivnih ljudi, ki delijo svoje osebne izkušnje s stigmo in diskriminacijo. Izjave se vam bodo morda zdele uporabne, vendar je potrebno imeti v mislih, da se vsak posameznik na stigmo in diskriminacijo odziva na svoj način, zato naj ne bi bile vodilo pri vaših odločitvah.

Nekatere izjave so bile zabeležene kot povratna informacija angleški organizaciji NAM, ostale pa med raziskavo v Veliki Britaniji. Zahvaljujemo se organizaciji Stigma Index za dovoljenje pri reproduciranju izjav.

Hiv v Sloveniji danes

Živeti s hivom je v današnjem času zelo drugačna izkušnja kot pred desetimi ali dvajsetimi leti.

Zdravstvene storitve za ljudi s hivom so v Sloveniji med najboljšimi na svetu.

Ljudje s hivom se še vedno srečujejo s stigmo, predsodki in diskriminacijo.

Živeti s hivom je v današnjem času zelo drugačna izkušnja kot pred desetimi ali dvajsetimi leti. Živeti s hivom v Sloveniji je prav tako zelo drugačna izkušnja kot živeti z virusom drugod po svetu.

Hiv zdravljenje je v Sloveniji dostopno vsem, to je več sto ljudem. Prineslo jim je daljše in bolj zdravo življenje. Zdravstvene storitve za ljudi s hivom so tako v Sloveniji med najboljšimi na svetu. Za zdravljenje zadostuje obvezno zdravstveno zavarovanje.

Prišlo je tudi do zakonskih sprememb. Od leta 2004 je kaznivo diskriminirati na področjih zdravstva in zaposlovanja osebe, ki imajo hiv. Ravno tako je kaznivo diskriminirati na podlagi rase, spolne usmerjenosti ali spola.

Spreminja se tudi odnos splošne javnosti. V večini družbenih skupin je nesprejemljivo obsojati ljudi zaradi invalidnosti, rase, spola ali spolne usmerjenosti.

Ljudje s hivom lahko živijo polno življenje in ni veliko stvari, ki jih ne bi mogli početi. Bistveno je, da večina ugotovi, da so kljub virusu ljubljene, sprejeti in imajo podporo najbližjih.

Ker ne živimo v popolnem svetu, se ljudje s hivom še vedno srečujejo s stigmo, predsodki in diskriminacijo. To je pogosto najtežji del življenja z virusom.

»Navadno ne govorim o tem, da sem hiv pozitiven, saj vem, kakšna bi bila njihova reakcija.«

Organizacije, ki skrbijo za pravice in dobrobit ljudi s hivom, jemljejo stigmo in diskriminacijo zelo resno. Prišlo je do napredka pri reševanju tovrstnih problemov, kljub temu pa je potrebno storiti še veliko.

Za učinkovito spoprijemanje s stigmo in diskriminacijo je dobro vedeti, kaj ju povzroča, na kakšen način se lahko nanji odzovemo in na koga se lahko obrnemo za pomoč in podporo.

Prvi korak pri reševanju teh vprašanj ste naredili že s tem, da berete to knjižico.

Kaj je stigma?

Definicija iz enega izmed slovarjev pravi: "Sramota, pritrjena na nekaj, kar se šteje kot družbeno nesprejemljivo."

Stigma ima za vsakogar različen pomen.

Definicija iz enega izmed slovarjev pravi: »Sramota, pritrjena na nekaj, kar se šteje kot družbeno nesprejemljivo.«

Osebe, ki so stigmatizirane, so označene kot drugačne in krive za svojo drugačnost. To lahko v ljudeh ustvari občutek izločenosti in miselnost o »normalnosti in nenormalnosti«.

»Ko ljudje slišijo, da je nekdo hiv pozitiven, predvsem pri nas Afričanih, si predstavljajo nekoga, ki umira ali nekoga, ki se ne sme nikogar dotakniti.«

Hiv je infekcija, ki pri mnogih ljudeh vzbudi strahove, predsodke in negativne reakcije. To lahko privede do tega, da so ljudje s hivom klevetani, žaljeni, zavrtnjeni ali izključeni iz družbenih aktivnosti.

Zaradi strahu pred tovrstnimi odzivi osebe s hivom težko odkrito zaupajo svoje zdravstveno stanje in se pogosto izogibajo kontaktu z drugimi ljudmi. To predstavlja težavo, v kolikor se zaradi tega odločijo trpeti v molku in ne poiščejo pomoči, ki jo potrebujejo.

Stigma lahko povzroči, da ljudje s hivom pričnejo verjeti v neutemeljena prepričanja, kot je prepričanje o tem, da je hiv smrtna obsodba, ali da so ljudje s hivom nemoralni in neodgovorni.

Stigma je pogosto vezana na stvari, ki se jih ljudje bojijo.

Stigma je pogosto vezana na stvari, ki se jih ljudje bojijo. Že od prvih primerov aidsa v začetku leta 1980 so bili ljudje s hivom stigmatizirani. Obstaja več razlogov za to in sicer:

- aids je resna, smrtno nevarna bolezen. Bolezni imajo dolgo zgodovino stigmatizacije. Rak in tuberkuloza sta še dva druga primera.
- Ljudje, ki ne vedo, kako se hiv prenaša, se bojijo, da bi ga »staknili« kar preko druženja.
- Nekateri ljudje imajo močno zakoreninjeno mnenje o spolnem vedenju. Lahko verjamejo, da je v nekaterih situacijah spolnost grešna ali pa, da se ljudje ne bi smeli obnašati na določen način.
- Mnenje, ki ga imajo ljudje o hivu, je tesno povezano z mnenjem, ki ga imajo o družbeni skupini, ki je s hivom najbolj prizadeta. Nekateri ljudje imajo na primer negativne občutke do žensk, gejev, imigrantov, temnopoltih ljudi, uporabnikov drog in ostalih.

Stigma ljudem, ki jo doživljajo, onemogoča spoštovanje in dostojanstvo.

Kaj je diskriminacija?

Diskriminacija pomeni, da se do nekoga vedemo nepošteno.

Medtem ko je stigma včasih težko natančno določiti (lahko se jo zazna v odnosu ali prepričanjih ljudi), lahko diskriminacijo lažje opišemo, saj gre za dejansko obnašanje.

Diskriminacija pomeni, da se do nekoga vedemo nepošteno. To lahko ponazorimo v primeru, da se do nekoga vedemo manj spoštljivo le zato, ker ima hiv.

Diskriminacija, ki se pojavi v določenem okolju ali situaciji, je lahko kazniva. Zakon o enakosti ščiti pred diskriminacijo na delovnem mestu, pri izobraževanju ter pri nakupovanju, poslovanju in uporabi storitev.

Tukaj je nekaj primerov, ki bi običajno bili v nasprotju z zakonom:

- zobozdravstvene ordinacije, ki zavrnejo registracijo in zdravljenje oseb s hivom
- podjetje, ki plačuje nižjo plačo zaposlenemu s hivom
- športni klub, ki zaradi neupravičenega strahu pred prenosom virusa, izključuje ljudi s hivom.

Vsi ljudje z diagnozo hiva so zaščiteni z zakonom, na enak način kot ljudje, ki so diskriminirani zaradi rase, spola, starosti, spolne usmerjenosti ali veroizpovedi.

Protidiskriminacijska zakonodaja

Vsi so pred zakonom enaki.

1. Ustava Republike Slovenije

Ustava Republike Slovenije v **14. členu** vsakomur zagotavlja »enake človekove pravice in temeljne svoboščine, ne glede na narodnost, raso, spol, jezik, vero, politično ali drugo prepričanje, gmotno stanje, rojstvo, izobrazbo, družbeni položaj, invalidnost ali katerokoli drugo osebno okoliščino. Vsi so pred zakonom enaki«.

2. Zakon o uresničevanju načela enakega obravnavanja – ZUNEO¹

ZUNEO je splošni protidiskriminacijski zakon, ki določa skupne temelje in izhodišča za zagotavljanje enakega obravnavanja vsakogar pri uveljavljanju njegovih pravic in obveznosti ter pri uresničevanju njegovih temeljnih svoboščin na kateremkoli področju **družbenega** življenja, in sicer ne glede na njegove osebne okoliščine kot so narodnost, rasa ali etnično poreklo, spol, zdravstveno stanje, invalidnost, jezik, versko ali drugo prepričanje, starost, spolna usmerjenost, izobrazba, gmotno stanje, družbeni položaj ali druge osebne okoliščine (1. člen).

¹ Ur. l. RS, št. 50/04; stopil v veljavo 7. 5. 2004.

ZUNEO prepoveduje neposredno in posredno diskriminacijo.

ZUNEO prepoveduje **neposredno** in **posredno diskriminacijo**, v kolikor pa pride do diskriminatornega ravnanja, diskriminirana oseba ne sme biti izpostavljena neugodnim posledicam zaradi njenega ukrepanja v zvezi s kršitvijo prepovedi diskriminacije (prepoved **viktimizacije**).

ZDR prepoveduje neposredno in posredno diskriminacijo zaradi zdravstvenega stanja oziroma invalidnosti.

3. Zakon o delovnih razmerjih² - ZDR

ZDR v 6. členu prepoveduje neposredno in posredno diskriminacijo zaradi spola, rase, starosti, zdravstvenega stanja oziroma invalidnosti, verskega ali drugega prepričanja, spolne usmerjenosti in nacionalnega porekla, delodajalka oziroma delodajalec pa ne sme iskalke oziroma iskalca zaposlitve pri zaposlovanju ali delavke oziroma delavca v času delovnega razmerja in v zvezi s prenehanjem pogodbe o zaposlitvi postavljati v neenakopraven položaj zaradi spola, rase, barve kože, starosti, **zdravstvenega stanja oziroma invalidnosti**, verskega, političnega ali drugega prepričanja, članstva v sindikatu, nacionalnega in socialnega porekla, družinskega statusa, premoženjskega stanja, spolne usmerjenosti ali zaradi drugih osebnih okoliščin. V primeru kršitve prepovedi diskriminacije je delodajalka oziroma delodajalec kandidatki oziroma kandidatu ali delavki oziroma delavcu odškodninsko odgovoren po splošnih pravilih civilnega prava.

4. Zakon o zaposlitveni rehabilitaciji in zaposlovanju invalidov³ - ZZRZI

ZZRZI v 5. členu prepoveduje neposredno in posredno diskriminacijo pri zaposlovanju invalidk in invalidov v času trajanja zaposlitve in v zvezi s prenehanjem zaposlitve ter v postopkih po tem zakonu. ZZRZI predstavlja poseben

² Ur.l. RS, št. 42/02, stopil v veljavo 1. 1. 2003.

³ Ur. l. RS, št. 63/04, stopil v veljavo 25. 6. 2004.

zakon tako v odnosu do Zakona o delovnih razmerjih kot tudi do Zakona o uresničevanju načela enakega obravnavanja. ZZRZI je pomemben z vidika preprečevanja diskriminacije ne samo, ker prepoveduje diskriminacijo pri zaposlovanju in delu zaradi invalidnosti, ampak tudi ker uvaja nekatere pozitivne ukrepe v smislu 6. člena ZUNEO, med katerimi je najpomembnejši kvotni sistem zaposlovanja invalidk in invalidov, ki delodajalkam oziroma delodajalcem nalaga dolžnost zaposlovanja invalidk in invalidov v okviru določenega deleža od celotnega števila zaposlenih delavcev.

5. KAZENSKI ZAKONIK⁴

Kazenski zakonik med kaznivimi dejanji zoper človekove pravice uvršča kršitev enakopravnosti, kjer je zaradi razlikovanja v narodnosti, rasi, barvi, veroizpovedi, etnični pripadnosti, spolu, jeziku, političnem ali drugačnem prepričanju, spolni usmerjenosti, gmotnem stanju, rojstvu, izobrazbi, družbenem položaju ali kakšni drugi okoliščini zagrožena denarna kazen ali zaporna kazen do enega leta (141. člen). Kazniva dejanja so tudi kršitev temeljnih pravic delavk in delavcev (205. člen), kršitev pravic pri zaposlovanju ali brezposelnosti (206. člen) ter zbujanje sovraštva, razdora ali nestrpnosti, ki temelji na kršitvi načela enakosti (300. člen). Pri tem pa je treba omeniti, da se standardi pravnega varstva diskriminiranih oseb (obrnjeno dokazno breme itd.) v kazenskem postopku ne uporabljajo.

⁴ Ur. l. RS, št. 95/04 – uradno prečiščeno besedilo.

Miti in dejstva

Stigma in diskriminacija temeljita na neizobraženosti in predsodkih, zato ju lahko označimo kot napačni in neracionalni.

Stigma in diskriminacija temeljita na neizobraženosti in predsodkih, zato ju lahko označimo kot napačni in neracionalni. Obstaja veliko neutemeljenih splošnih mitov o HIV, za katere opozarjamo, da so napačni.

Mit: Osebe s HIV so nevarnost za javno zdravje

Dejstvo je, da se je s HIV težko okužiti. Ne prenaša se preko splošnega vsakodnevnega kontakta. Običajne higienske prakse so dovolj za zaščito delavcev v zdravstvu.

Prenos HIV na spolnega partnerja lahko preprečite z uporabo kondomov, z zdravljenjem kot preventivo, vse bolj se uveljavlja tudi tako imenovano preventivno zaščitno zdravljenje – angl. Pre-exposure prophylaxis – s kratico PrEP. Prenos virusa z matere na otroka je mogoče preprečiti pri skoraj vseh primerih s pravilno nego in zdravljenjem.

Mit: HIV je smrtna obsodba

V kolikor se virusa ne zdravi, je lahko usoden. Osebe iz tega razloga tudi zbolijo. V nasprotnem primeru pa je zdravljenje okužbe z virusom zelo učinkovito.

Večina ljudi, ki ob pravem času prične z zdravljenjem in redno jemlje zdravila ter skrbi za svoje zdravje, živi dolgo in zdravo življenje.

Mit: Zdravljenje hiva je predrago

Zdravljenje hiva je stroškovno učinkovito in omogoča ljudem polno in produktivno življenje.

Brez zdravljenja bodo ljudje z virusom sčasoma oboleli. Ti bodo nato potrebovali zdravniško oskrbo, ki je veliko dražja kot zdravila za hiv.

Mit: »Zdravstveni turisti« prihajajo v Slovenijo izkoristiti brezplačno zdravstveno varstvo

Če bi ljudje, ki se selijo v Slovenijo, to počeli le zaradi zdravstvenega varstva, bi najverjetneje pričeli z uporabo zdravstvenih storitev kmalu po priselitvi. Povprečen čas osebe, od trenutka, ko se preseli v Slovenijo, do trenutka, ko prejme zdravstveno pomoč hiv klinike, je 5 let.

Mit: Če imate hiv, je z vami konec

Biti diagnosticiran s hivom bo spremenilo vaše življenje. Nekatere osebe s hivom doživijo zdravstvene težave, osamljenost, izključenost, revščino in občutek nesreče. Najpogosteje so omenjena stanja produkt diskriminacije, ki jo ljudje s hivom doživljajo v družbenih interakcijah. Strah pred zavrnitvijo in občutek krivde za situacijo, v kateri so se znašli, sta ravno tako pogosta razloga za občutke nemoči.

Sčasoma mnogo hiv pozitivnih oseb ustvarja in ohranja nove tesne odnose, pridobi podporo svoje družine, ima otroke ter osrečujoča ljubezenska in seksualna razmerja, vzdržuje in razvija svojo kariero ter načrtuje svojo prihodnost, ne da bi kogarkoli ogrožale z okužbo.

Kaj ljudje menijo o hivu?

Kljub temu, da se knjižica osredotoča na težave, je vredno vedeti, da večina odraslih v Sloveniji meni, da je ljudi s hivom potrebno obravnavati s spoštovanjem.

Glede na javno raziskavo v letu 2010:

- dve tretjini udeležencev ankete meni, da ne bi imeli težav delati z osebo, ki je hiv pozitivna.
- dve tretjini udeležencev se strinja z zakoni, ki ščitijo hiv pozitivne ljudi pred diskriminacijo.
- tri četrtine udeležencev verjame, da si hiv pozitivni ljudje zaslužijo enako podporo in spoštovanje kot ljudje z rakom.

Vaši občutki o hivu

V družbi je veliko negativnih in netočnih prepričanj o hivu.

Stigma je vzrok, da nekateri razvijejo negativne občutke o sebi in o tem, da imajo hiv.

V družbi je veliko negativnih in netočnih prepričanj o hivu. Za marsikoga je lahko težko prezreti vsa ta prepričanja.

Preden ste izvedeli, da imate hiv, ste morda tudi sami gledali na osebe s hivom na negativen način. Morda pa hiv ni bila tema, o kateri ste kadarkoli veliko razmišljali. Nezavedno pa ste lahko prevzeli nekaj netočnih prepričanj.

»Včasih sem si mislil, da so ljudje s hivom umazani ter da si zaradi tega to zaslužijo. Ko sem izvedel, da imam hiv, sem bil obupan, postal sem namreč eden od njih.«

»Včasih si želim biti le jaz, brez hiva. Nekoč sem bil odprta oseba, sedaj pa sem zaprta; zapiram svoja okna in vrata.«

V trenutku, ko ste seznanjeni s tem, da imate hiv, se je tovrstnih prepričanj težko znebiti. Nekateri ljudje s hivom verjamejo, da so si ga zaslužili, da niso vredni, da bi kdo zanje poskrbel, ali pa da je hiv smrtna kazen.

Če razmišljate podobno, je pomembno, da kljubujete tovrstnim mislim in občutkom. Organizacije, ki podpirajo osebe s hivom, vam lahko pri tem pomagajo.

Če dobro premislite o vsem, kar ste kadarkoli slišali o hivu, in to primerjate z izkušnjo, ki jo imate v svojem življenju,

boste najverjetneje ugotovili, da je bilo veliko izrečenega napačno.

»Ko sem izvedel, da imam hiv, sem se spraševal »Zakaj jaz?« Sebe sem krivil za okužbo, ker nisem bil dovolj pazljiv. Nazadnje sem doumel, da ni bila moja krivda.«

Nekateri ljudje menijo, da je koristno spoznati druge osebe s hivom in slišati njihove izkušnje.

Nekateri ljudje menijo, da je koristno spoznati druge osebe s hivom in slišati njihove izkušnje. To vam lahko pomaga pridobiti boljšo predstavo o tem, kako ljudje živijo s hivom in kaj zanje to pomeni. Nekaj predlogov o tem, kako to storiti, je opisanih v naslednjem poglavju.

Povezovanje z drugimi

S problemi se vam ni potrebno soočati popolnoma sami. Že pogovor o tem, kako se počutite in kakšen vpliv ima hiv na vaše življenje, lahko resnično pomaga.

Pogovor z nekom, ki doživlja oziroma je že doživljal podobno kot vi, vas utegne razbremeniti.

S problemi se vam ni potrebno soočati popolnoma sami. Že pogovor o tem, kako se počutite in kakšen vpliv ima hiv na vaše življenje, lahko resnično pomaga. V primeru, da se še ne počutite pripravljeni povedati prijateljem, staršem ali partnerju, lahko podporo pridobite pri organizacijah.

Za začetek lahko pokličete organizaciji, ki se ukvarjata s podporo gejem, ki so pozitivni, to sta društvo ŠKUC, kjer deluje skupina plushivisti (dežurni telefon za pomoč 040/144-394 e-pošta: info@plushivisti.si), ali podpora in svetovanje pri DIC Legebitra (01 430 51 44 in e-pošta: svetovanje@legebitra.si), kjer se lahko z usposobljenim osebjem v zaupanju pogovorite o svojih skrbih in občutkih.

Na ta način lahko pridobite informacije o drugih organizacijah, ki bi vam lahko bile v podporo. Osebe na kliniki, kjer se zdravite, vas bo ravno tako znalo napotiti k lokalnim podpornim organizacijam.

Četudi vas družina in prijatelji podpirajo, bo za vas lahko koristno spoznati druge ljudi, ki živijo s hivom. Pogovor z nekom, ki doživlja oziroma je že doživljal podobno kot vi, vas utegne razbremeniti.

Nekatere organizacije ponujajo izobraževanja in srečanja za ljudi, ki so nedavno izvedeli, da imajo hiv, ali pa za tiste, ki bi radi izvedeli več o tem, kako kvalitetno živeti s hivom. To so dobre priložnosti za druženje.

»Ko ste seznanjeni s svojim hiv stanjem, greste skozi različne faze jeze, krivde in sramu. Z obiskovanjem družabnih dogodkov, kjer spoznavate ljudi v enakem položaju kot ste sami, si gradite samozavest.«

Tečaji in podporne skupine niso uporabni za vsakogar. V kolikor vam neka skupina ne ustreza, lahko preizkusite družjenje v drugi skupini. Vsekakor se lahko v skupino vrnete, kadar boste začutili, da jo potrebujete.

Podporne skupine imajo stroga pravila o zaupnosti, zato vam ni potrebno skrbeti, da bi kdo izvedel, da jih obiskujete.

Podporne skupine imajo stroga pravila o zaupnosti, zato vam ni potrebno skrbeti, da bi kdo izvedel, da jih obiskujete.

Osrednja domača stran za geje je plushivisti.si.

Tudi na internetu lahko pridobite podporo in informacije od hiv pozitivnih oseb. Obstajajo specializirane spletne strani in forumi, katerih cilj je ustvarjati spletno skupnost, kot tudi spletne strani za spoznavanje novih prijateljev ali potencialnih partnerjev. Osrednja domača stran za geje je plushivisti.si

Večina oseb, s katerimi se boste povezovali preko spletnih strani za zmenke, je pristnih. Priporočljivo pa je, da ste pazljivi pri izmenjavi osebnih podatkov ter ko se z določeno osebo dogovarjate za zmenek.

Zakaj jim želiš povedati?

Povedati nekomu je laže, če veste, zakaj jim želite to povedati. Kakšen odziv pričakujete? Razmislite o tem, kaj bi s tem lahko pridobili ter če so ta pričakovanja realistična. V vaši bližini so najverjetneje ljudje, za katere menite, da bi morali vedeti. Vsekakor priporočamo, da si iskreno odgovorite na zastavljena vprašanja ter se nato odločite, ali je ta korak sploh potreben.

Kako bodo odreagirali?

Poskusite si predstavljati, kako se bo oseba, ki ji želite zaupati, počutila, ko bo izvedela za vaše stanje. Kakšen bi bil lahko njen najboljši oziroma najslabši odziv?

Morda boste morali pomiriti nekoga, ki bo zaradi novice vznemirjen. Lahko pride do tega, da vas vpraša, kako ste hiv dobili, kar se lahko dotakne predsodkov, ki jih ima posameznik do spolnosti, morale ali bolezni. V opisani situaciji bi bilo lahko koristno imeti pri sebi letak, ki bi opisoval, kako se hiv prenaša oziroma ne prenaša.

Morda pa si želite povedati določenim, ker ste prepričani, da so vredni zaupanja in bodo odreagirali mirno ter vas podprli.

Kakšne so vaše možnosti, če se odzovejo slabo?

V nekaterih primerih, četudi bi se oseba odzvala slabo, za vas to ne bi pomenilo resnejših posledic. Enostavno se lahko odločite, da se z dotično osebo ne boste več videvali. To je

V nekaterih primerih, četudi bi se oseba odzvala slabo, za vas to ne bi pomenilo resnejših posledic.

lahko zelo pozitivna odločitev, sploh v primeru, ko se lahko zanesete še na koga drugega.

V drugih primerih so lahko posledice slabega odziva resnejše, kot je na primer slab odziv osebe, od katere ste emocionalno ali finančno odvisni, ali nekoga, ki vam veliko pomeni v kakršnemkoli smislu.

Če se odločite, da boste povedali osebam, s katerimi živite, kakšne bi bile vaše opcije, če bi se odzvali negativno?

Ali bodo informacijo zadržali zase?

Ko svoje hiv stanje nekomu zaupate, mu je vredno razložiti, s kom lahko informacijo deli, s kom pa ne.

Ali lahko osebi, ki ji želite povedati, resnično verjamete, da razume pomen zaupnosti? Čeprav lahko osebo prosite, da o vašem hiv statusu ne govori, ne boste utegnili nadzorovati, kako bo informacijo uporabljala.

Ljudje, ki so vam blizu, bodo morda zaskrbljeni in bodo želeli poiskati podporo zase. V primeru, da ne bodo smeli o tem govoriti z nikomer, bo zanje težko.

Kako jim boste povedali?

Razmislite o najprimernejšem trenutku ter načinu, kako boste temo načeli. Izberite čas in prostor, kjer se boste lahko počutili najbolje.

»Zdi se mi, da se je najbolje razkriti, saj večinoma pozabljam, komu sem povedal in komu ne. Ne želim živeti dvojnega življenja in o tem ves čas premlevati. Če se kdo zaradi tega odloči, da ne želi več biti v kontaktu z mano, mi je vseeno, saj mi tisti prijatelji in člani družine, ki me imajo zares radi, stojijo ob strani.«

Spolni partnerji

Povedati ali ne povedati spolnemu partnerju je kompleksna odločitev.

Povedati ali ne povedati spolnemu partnerju je kompleksna odločitev. Obstaja več razlogov za to. Med vama so lahko prisotni močni občutki povezanosti, hkrati pa tudi nevarnost, da bi se virus prenesel. Mnogo ljudi s hivom je s strani svojih partnerjev doživelo zavrnitev, zato zanje razkritje ni enostavno.

Pravne zakonodaje, ki bi zahtevala, da morate svojim spolnim partnerjem povedati za svoj hiv status, pri nas ni.

Pomembno pa je vedeti, da pride lahko do pravnih posledic, v kolikor je oseba, s katero ste intimni zaradi tega v nevarnosti okužbe.

V Veliki Britaniji in nekaterih drugih državah, se osebo, ki ne pove svojemu partnerju, da je hiv pozitivna, preden ima z njim nezaščiten spolni odnos in ta rezultira v okuženost partnerja, kaznuje z zaporom.

Za pridobitev podrobnejših informacij o zakonodaji ali pogovor o tem, kako povedati svojemu spolnemu partnerju, se lahko obrnete na telefonski liniji v stiski, ki smo ju navedli zgoraj. Tovrstne informacije lahko pridobite tudi v knjižici, ki jo je izdal ŠKUC – HIV in seks. Pogovor z drugimi ljudmi s hivom o tem, kako se soočajo s tovrstno situacijo, je lahko koristen.

Povedati ljudem, ki so vam blizu

Misel, da se moramo popolnoma sami soočiti s hivom, je lahko zastrašujoča. Ljudje večinoma najprej poiščejo podporo pri partnerju, družini ali prijateljih.

Večina ljudi s hivom je po razkritju še vedno deležna ljubeče podpore svojih najbližjih. Vedenje, da vas ljudje še vedno podpirajo, vam lahko daje moč in samozavest za premagovanje kakršnihkoli predsodkov ali diskriminacije v širši družbi.

»Bratu sem povedal, da imam tuberkulozo in hiv. Objel me je in mi povedal, da me ima rad ter da mi bo vedno stal ob strani.«

»Razkritje te definitivno opolnomoči. Počutiš se, kot da imaš nadzor. Nihče ne bo o tebi čenčal, saj bodo videli, da si v redu, kljub temu da imaš hiv.«

Kljub temu da se kdo od bližnjih morda najprej odzove negativno, se lahko njegovo mišljenje in odziv sčasoma izboljšata.

Kljub temu da se kdo od bližnjih morda najprej odzove negativno, se lahko njegovo mišljenje in odziv sčasoma izboljšata. Razlog je lahko preprosto v tem, da so šokirani, vznemirjeni in v skrbeh za vaše zdravje. Lahko jih prične skrbeti tudi za svoje zdravje.

»Najprej je moja mama jokala in jokala saj ni mogla verjeti mojim besedam. Jasno mi je, da me ima še vedno rada. Sedaj pa je poučena o hivu in mi celo sporoča o prebojih v zdravljenju, ki jih zasledi na poročilih.«

Včasih se odnosi poslabšajo, morda za krajše ali daljše obdobje.

Organizacije, ki so namenjene osebam s hivom, lahko pripomorejo pri praktičnih težavah kot so zobozdravstvene težave, finančne težave ali zaposlitev.

Če čutite, da ne morete zaupati svojim prijateljem in družini ali pa se je morda kdo negativno odzval ob novici, da imate hiv, vam lahko pomagajo specializirane organizacije. Morda se počutite sami, a tega vam ni treba doživljati v samoti.

Organizacije, ki so namenjene osebam s hivom, lahko pripomorejo pri praktičnih težavah kot so zobozdravstvene težave, finančne težave ali zaposlitev. Pogovor z ljudmi iz tovrstnih organizacij vam lahko tudi pomaga ugotoviti, kateri ljudje v vašem življenju bi vam utegnili biti v podporo.

Kontaktne podatke za podporne organizacije lahko zasledite na koncu te knjižice.

Povedati otrokom

Morda boste morali otroku povedati o njegovem lastnem zdravju oziroma zdravju družinskega člana. Vsebina, ki jo delite s svojim otrokom, je odvisna od njegove starosti in stopnje razumevanja. Glej knjigo za otroke, ki je izšla v zbirki Aleph pri CSK z naslovom Spuščanje zmajev.

Soočanje s stigmo in diskriminacijo

Pomembno je, da se ne krivite. Zapomnite si, da sta stigma in diskriminacija napačni ter da si ne zaslužite takšnega ravnanja drugih ljudi.

Vprašajte, zakaj je rekla ali naredila to, zaradi česar ste vznemirjeni.

Doživljanje stigme in diskriminacije je lahko zelo boleče. Poskusite najti način za izražanje tovrstnih občutkov.

Pomembno je, da se ne krivite. Zapomnite si, da sta stigma in diskriminacija napačni ter da si ne zaslužite takšnega ravnanja drugih ljudi.

Pogovorite se z nekom, ki mu zaupate, ali stopite v stik z organizacijo, ki podpira osebe s hivom. Na ta način se boste v mirnem in varnem okolju lahko pogovorili o svojih osebnih doživetjih in občutkih, ki vas pestijo.

»Če sem razburjen, je edini način, da se pomirim, pogovor z nekom, ki mi je zelo blizu.«

Če se počutite varno in samozavestno, lahko pristopite k osebi, ki vas je diskriminirala in se z njo o tem pogovorite.

To je najbolje storiti z iskrenim pogovorom. Možno je, da ste napačno interpretirali njene besede ali dejanje ter da vam ta oseba pravzaprav ni želela storiti nič žalega. Če se bojite stigme in diskriminacije, je zelo verjetno, da boste kdaj dogodke napačno interpretirali.

Vprašajte, zakaj je rekla ali naredila to, zaradi česar ste vznemirjeni. Nato lahko mirno razložite svoj pogled na situacijo ter date osebi priložnost, da popravi svojo napako.

»Splošna zdravnica je z velikimi tiskanimi črkami napisala HIV+»

Bila je majhna podrobnost, vendar zelo velika razlika.

na zdravniško mapo. Vprašala sem jo, zakaj je to storila. Razložila mi je, da vsako resnejšo bolezen vedno označijo na platnicah. Videla je, da sem vidno razburjena, zato je vzela novo mapo in zapisala status na notranjo stran. Bila je majhna podrobnost, vendar zelo velika razlika.»

Če odziv osebe za vas ni zadovoljiv, lahko v primeru, da je zaposlena v podjetju ali organizaciji, prosite za pogovor z nadrejenim.

Obstaja veliko formalnih načinov za premagovanje diskriminacije. Ti lahko vključujejo uporabo postopkov za pritožbe ali zakonska pravila. Takšni procesi so lahko čustveno izčrpavajoči in časovno zamudni brez zagotovila za pozitiven razplet. Nekaj organizacij, omenjenih na koncu knjižice, vam lahko pri tem pomaga.

Po naši ustavi je nezakonito diskriminirati osebe s hivom pri zaposlovanju, izobraževanju, nastanitvi in trgovanju.

Diskriminacijo proti ljudem s hivom jemljejo resno vladni uradi in organizacije, ki delajo z ljudmi s hivom. Po naši ustavi je nezakonito diskriminirati osebe s hivom pri zaposlovanju, izobraževanju, nastanitvi in trgovanju.

Dobro je vedeti, kaj pravi zakon, saj boste na ta način prepričani, da vas ne bi smeli obravnavati na določen način.

Vaše pravice v javnem zdravstvu

Vsaka oseba s hivom mora biti pregledana in zdravljena v kliniki, ki je za to specializirana, da lahko prejme najboljšo možno obliko zdravljenja. Ravno tako je pomembno imeti splošnega zdravnika. Občasno bodo najverjetneje potrebni pregledi tudi pri drugih specialistih.

Včasih osebe s hivom doživijo neprijetne izkušnje z delavci v zdravstvu. Dobro je vedeti, da v zdravstvu obstajajo predpisi in kodeksi etike, zato vas morajo obravnavati s spoštovanjem tako na kliniki za hiv, kot pri splošnem zdravniku, zobozdravniku ali pri bolnišničnih storitvah.

V skladu z Zakonom o enaki obravnavi je v zdravstvu nezakonito diskriminirati ljudi s hivom, kar pomeni, da vam storitve ne morejo preprečiti ali nuditi manj ugodno storitev le zaradi tega, ker imate hiv.

V skladu z Zakonom o enaki obravnavi je v zdravstvu nezakonito diskriminirati ljudi s hivom, kar pomeni, da vam storitve ne morejo preprečiti ali nuditi manj ugodno storitev le zaradi tega, ker imate hiv. Zdravstveni delavci so zavezani kodeksu etike, zato da njihovi osebni predsodki ne bi posegali v vrsto zdravljenja, ki jo ponujajo bolnikom.

»Svojo zobozdravnico poznam že zelo dolgo. Težko mi je bilo povedati. Mislil sem, da me bo pričela gledati zviška. Ko sem ji povedal, je bil njen odgovor le »Kako se počutiš?«.

Obstajajo stroga pravila o zaupnosti zdravniških podatkov in zdravstvenih evidenc. Čeprav je povsem normalno, da imajo zdravstveni delavci, ki vas zdravijo, dostop do tovrstnih podatkov, se te informacije ne smejo širiti. Da bi lahko

vaš zdravnik posredoval določene informacije vaši zavarovalnici ali delodajalcu, potrebuje vaše dovoljenje.

Nekateri zdravniški posegi zahtevajo stik s krvjo ali drugimi telesnimi tekočinami. Da bi preprečili okužbo ali nadaljni prenos, morajo zdravstveni delavci upoštevati univerzalne postopke za obvladovanje okužb. Za bolnike s hivom so postopki popolnoma identični.

Žal pride do situacij, ko zdravstveni delavci ne dosegajo standardov, ki jih pričakujemo. Lahko pride do napake, spregleda ali ignorance. Možno je tudi, da pride do neprijetne situacije zaradi predsodkov zdravstvenega delavca.

»Nekatere medicinske sestre niso poučene o hivu. Ko imajo opravka s pacientom, ki ima hiv, je prava polomija. Mislijo namreč, da se bodo okužile že z dotikom.«

Če ste poskusili rešiti problem z dotičnim zdravstvenim delavcem ali njegovim nadrejenim in niste dobili zadovoljivega odgovora, se lahko na zadevo odzovete na bolj formalen način.

V večini situacij lahko težavo rešite s pritožbo. Pri svoji podporni hiv organizaciji lahko pridobite informacije o tem, kako vložiti pritožbo, pa tudi čustveno podporo.

V zdravstvu obstajajo uveljavljeni postopki za vlaganje pritožb.

V zdravstvu obstajajo uveljavljeni postopki za vlaganje pritožb. V kolikor ste pritožbo vložili, naj vas ne skrbi za kakovost oskrbe, saj nanjo to ne bi smelo vplivati. Več o tem, kako vložiti pritožbo, na strani 36.

Vaše pravice na delu

Večina ljudi s hivom na svojem delovnem mestu ne bo doživela težav zaradi svojega zdravstvenega stanja.

Stigmo in diskriminacijo lahko doživite v obliki kršitve zaupnosti, obrekovanja, ne vključenosti v dejavnosti ali z izgubo delovnega mesta, ko delodajalec izve, da imate hiv.

»V svojem delovnem okolju se nisem razkril. Ne verjamem, da bodo še vedno prepričani, da sem dober učitelj, čeprav imam hiv. Ravno tako ne verjamem, da so dovolj širokoumni, da bodo hiv odmislili.«

Zakon o enakosti zagotavlja pomembno zaščito za delavce s hivom. Obstajajo izjeme.

Zato je dobro vedeti, da zakon o enakosti zagotavlja pomembno zaščito za delavce s hivom. Zaščita zajema zaposlovanje, delovne pogoje zaposlitve, kako z vami ravnajo in možnost razvijanja ter napredovanja.

V zakonske namene se ljudje s hivom štejejo kot osebe z invalidnostjo, zato se jih ne more diskriminirati.

Obstajajo izjeme. Zdravstveni delavci s hivom so lahko izključeni iz dela v kirurgiji ali zobozdravstvu. Osebe s hivom so lahko izključene tudi iz vojske ali niso sprejete v vojaško službo. Pravilnik o ocenjevanju zdravstvene sposobnosti za vojaško službo v svojem 5. in 6. členu pravi, da kandidat opravi tudi serološke preiskave na sifilis, hiv ter hepatitis B

(anti-HBc) in hepatitis C (anti-HCV) ter teste prisotnosti drog (morfin, metadon, kanabinoidi, kokain, benzodiazepini).

Več o pravilniku najdete na http://www.mo.gov.si/fileadmin/mo.gov.si/pageuploads/pdf/predpisi/obramba/pravilnik_ocenjevanju_zdravstvene_sposobnosti_za_vojasko_sluzbo.pdf

Ob prijavi na nekatera delovna mesta boste morda morali izpolniti obrazec za zagotavljanje enakih možnosti, kjer je potrebno navesti invalidnost. Obrazec je navadno ločen od prijavnice za delo in obravnavan zaupno. Kljub temu obrazca niste dolžni izpolniti ali odgovoriti na to vprašanje.

V večini primerov vas delodajalec ne sme spraševati o podrobnostih vašega zdravstvenega stanja, če vam še ni ponudil dela.

V večini primerov vas delodajalec ne sme spraševati o podrobnostih vašega zdravstvenega stanja, če vam še ni ponudil dela. O sposobnosti za delo odloča medicina dela, ki pa delodajalca ne sme obveščati o vašem zdravstvenem stanju, pač pa le o tem, ali ste sposobni za določeno delo ali ne.

V kolikor delodajalec prekliče pogodbo po tem, ko izve, da imate hiv, lahko to dokazujete kot nezakonito diskriminacijo.

V kolikor delodajalec prekliče pogodbo potem, ko izve, da imate hiv, lahko to dokazujete kot nezakonito diskriminacijo.

Vaš delodajalec je tudi zakonsko dolžan varovati osebne podatke, ki jih o vas poseduje.

Hiv pri večini ljudi ne vpliva na njihove delovne sposobnosti. V primeru, da zaradi hiva težje opravljate delo, lahko zaprosite za nekaj čemur pravimo »razumna prilagoditev«. To lahko vključuje občasno odsotnost zaradi zdravniških pregledov ali fleksibilnejši urnik zaradi stranskih učinkov zdravljenja.

Vaše pravice pri zavarovalnicah

Nekatere osebne finančne storitve niso na voljo osebam s hivom pri vseh zavarovalnicah.

Po drugi strani je vaša zavarovalna polica lahko še zmeraj veljavna, v kolikor ste pogodbo sklenili, preden ste ugotovili, da imate hiv.

Imeti hiv vas ne bi smelo ovirati pri pridobitvi hipoteke ali pokojnine.

Nekatere osebne finančne storitve niso na voljo osebam s hivom pri vseh zavarovalnicah. To vključuje večino polic življenjskega zavarovanja, kritje kritičnih bolezni ali zaščito dohodka. Obrazec za zavarovanje je potrebno izpolniti pošteno, saj sicer ne bo veljaven. Zavarovalna družba lahko v nasprotnem primeru zavrne izplačilo, če je zanj vložen zahtevek.

Po drugi strani je vaša zavarovalna polica lahko še zmeraj veljavna, v kolikor ste pogodbo sklenili, preden ste ugotovili, da imate hiv. Pregledati je potrebno drobni tisk pogodbe, predvsem pa seznam »izključitev«.

Če zavarovanica prosi vašega zdravnika za zdravniško poročilo, morate dovoljenje za predajo potrditi vi.

V primeru potovalnega zavarovanja, večina pogodb ne krije storitev za že obstoječe zdravstvene težave, vključno s hivom. Kljub temu je priporočljivo imeti kritje za bolezni in poškodbe, ki niso povezane s hivom, ter morebitno krajo ali izgubljeno prtljago. Nekatera specializirana podjetja pa nudijo kritje tudi za že obstoječe zdravstvene težave, vključno s hivom.

Imeti hiv vas ne bi smelo ovirati pri pridobitvi hipoteke ali pokojnine.

Vaše pravice pri nastanivi, storitvah in v trgovinah

Zakon enakosti ščiti osebe s hivom pred diskriminacijo, ki bi jo morda lahko doživele pri raznih storitvah, kot je na primer iskanje nastanitve, uporaba trgovine, restavracije ali hotela. To pomeni, da vas neko podjetje oziroma organizacija ne sme zavrniti ali z vami ravnati manj spoštljivo le zato, ker imate hiv.

Nekaj ljudi s hivom je utrpelo grozeče ali žaljivo vedenje s strani sosedov ali posameznikov v skupnosti. Takšna vrsta vedenja je kazniva, ne glede na motivacijo.

Če ste napadeni ali nadlegovani, ker imate hiv (ali zaradi rase ali spolne usmerjenosti), je takšno dejanje klasificirano kot »kaznivo dejanje iz sovraštva«. Policija daje visoko prednost preiskavam dejanj iz sovraštva. Storilec lahko zaradi tega dobi strožjo kazen.

»Ko so naši sosedje izvedeli, da imava hiv, so bila naša okna razbita, naš avto pa razderjan. Zadevo sva prijavila policiji. Bili so zelo razumevajoči ter so takoj ukrepali. Kljub temu je bila izkušnja grozna, zato sva se odselila.«

Policija daje visoko prednost preiskavam dejanj iz sovraštva. Storilec lahko zaradi tega dobi strožjo kazen.

Vaše pravice v medijih

Hiv je v medijih včasih dobro predstavljen. Večkrat pa se zgodi, da za poročanje o hivu uporabljajo klišeje, napačne podatke in izražajo predsodke. Lahko je zelo moteče, ko hiv razlagajo kot »smrtno obsodbo« ali predstavljajo ljudi s hivom kot neodgovorne.

Eden od načinov za spopadanje s stigmo v medijih je ta, da medije ignorirate. Če veste, da vas bo nek članek v časopisu razburil, ga raje ne berite. Prezrite na ta način tudi televizijske ali radijske oddaje, za katere veste, da vas bodo razjezile.

Poskusite razviti odzivno strategijo za netočnost in stigmatizacijo v medijih.

Poskusite razviti odzivno strategijo za netočnost in stigmatizacijo v medijih. Lahko se na primer opomnite na to, da nek novinar opravlja svoje delo zelo slabo, če ne more predstaviti osnovnih podatkov na pravilen način. Spomnite se, da so vsi predsodki, ki jih neko novinarsko delo reflektira, neresnični.

»Videl sem dokumente, kjer so namesto hiv uporabili besedo aids.

Avtomatsko pomislijo na aids. Zame je to premočna beseda, saj me spominja na konec.«

»Videl sem dokumente, kjer so namesto hiv uporabili besedo aids. Avtomatsko pomislijo na aids. Zame je to premočna beseda, saj me spominja na konec.«

»Eden najhujših primerov stigme v medijih je po mojem mnenju način, kako mediji prikazujejo kaznive primere. Vedno predstavijo zlobneža s hivom, ki z veseljem hodi naokrog in napada svoje žrtve.«

Če boste želeli napisati pripombo ali pritožbo o netočnih

informacijah, ki jih je podal določen medij, to seveda lahko storite. Tako boste prispevali k splošnemu osveščanju.

Spletne strani z dnevnimi novicami imajo možnost prijave napak ali netočnosti. Vsaka ugledna TV ali radijska postaja ima oddelek, ki se odziva na pritožbe gledalcev oz. poslušalcev. Revije in časopisi imajo pa v ta namen na voljo naslov, na katerega jim lahko pišete.

NAT v Veliki Britaniji ima celo ekipo ljudi s hivom, ki se imenuje »Press Gang« oziroma Tiskovna tolpa. Zanima jih medijsko sodelovanje, da se osvešča o hivu ter da se kljubuje izkrivljenim medijskim sporočilom. Podobno poslanstvo pri nas opravljajo organizacije Škuc, Legebitra ter Mirovni inštitut, ki spremljajo sovražni govor.

Podobno poslanstvo pri nas opravljajo organizacije Škuc, Legebitra ter Mirovni inštitut, ki spremljajo sovražni govor.

Če postanete središče medijske pozornosti, se dobro pripravite pred pogovorom z novinarji. Pri tem vam lahko pomagajo hiv organizacije, ki imajo z mediji že izkušnje.

»Nekaj tednov po tem, ko sem bil diagnosticiran, sem v nedeljskem časopisu zasledil članek, v katerem je pisalo, da niso osebe s hivom tiste, ki si zaslužijo sočutje, temveč tiste brez hiva, ki so v nevarnosti, da bi ga dobile. Bil sem tako jezen! Želel sem kričati in jokati od bolečine, saj se je stavek dotaknil mojega prepričanja o tem, da sem umazan. Sedaj, ko je minilo že veliko časa, odkar sem bil seznanjen s svojim stanjem, se odzivam veliko bolje. Nedavno je bil v neki reviji objavljen članek, v katerem je pisalo, da so tiste osebe, ki so koga okužile s hivom, krive »umora«. Reviji sem poslal mirno pismo o avtorjevi nevednosti glede hiv zdravljenja. Objavili so ga!«

Pridobivanje podpore in zavzemanje za svoje pravice

»So trenutki, ko mi je zelo težko, vendar vem, da obstajajo tudi drugi ljudje s hivom, ki doživljajo podobno kot jaz, in ljudje, ki se trudijo za mojo dobrobit, zato se ne počutim sam. To mi daje moč, da v svojem življenju napredujem.«

Obstaja veliko organizacij, na katere se lahko obrnete, če se počutite stigmatizirani ali diskriminirani.

Obstaja veliko organizacij, na katere se lahko obrnete, če se počutite stigmatizirani ali diskriminirani. Obstajajo tudi organizacije, ki vodijo kampanje proti nepravilnemu obravnavanju ljudi s hivom.

Nekaj organizacij, ki podpirajo ljudi s hivom:

Društvo ŠKUC

Plushivisti
magnus@skuc.org

DIC Legebitra

svetovanje@legebitra.si

Društvo DIH – Enakopravni pod mavrico

dih@dih.si

Zastopnik človekovih pravic

Tukaj boste našli informacije kako priti do varuha osebno ali preko elektronske pošte.

www.varuh-rs.si/

Zastopnik pacientovih pravic

Osnovna naloga zastopnika je, da daje pacientu osnovne

informacije, nudi strokovno pomoč in daje konkretne usmeritve tudi na področjih uveljavljanja pravic s področja zdravstvenega varstva, zdravstvenega zavarovanja in izvajanja zdravstvene dejavnosti.

Kdo se lahko obrne na zastopnika?

Na zastopnika se lahko obrne vsak uporabnik zdravstvenih storitev pri kateremkoli izvajalcu zdravstvenih storitev in vsakdo, ki potrebuje osnovne informacije, strokovno pomoč ali konkretne usmeritve.

Kdaj se lahko obrnem na zastopnika?

Na zastopnika se lahko obrnete vedno, kadar potrebujete nasvet, pomoč ali zastopanje.

Na zastopnika se lahko obrnete vedno, kadar potrebujete nasvet, pomoč ali zastopanje, in ko se srečate s problemom, ki se nanaša na katerokoli od pacientovih pravic, določenih v Zakonu o pacientovih pravicah.

Zastopnik vam lahko pomaga tako, da:

- vam na primeren način svetuje o vsebini pravic, načinih in možnostih njihovega uveljavljanja v času pred ali med zdravljenjem in kadar so vam te kršene,
- vam poda konkretne usmeritve za uveljavljanje pravic in predlaga možne rešitve,
- ponudi pomoč pri vlaganju pravnih sredstev po Zakonu o pacientovih pravicah,
- za vas opravlja potrebne poizvedbe v zvezi z domnevnimi kršitvami pri izvajalcih zdravstvenih storitev,
- vas napoti na pristojno pravno ali fizično osebo ali na pristojni državni organ,
- v okviru vašega pooblastila vlaga pravna sredstva in daje predloge, pojasnila in druge izjave v vašem imenu in v vašo korist za hitro in uspešno razrešitev spora.

Kontakt zastopnika pacientovih pravic v vaši regiji boste

našli izobešen v bližnjem zdravstvenem domu ali pa ga poiščite na spletni strani.

http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja/pacientove_pravice/zastopniki_pacientovih_pravic/

Vložitev pritožbe

Večina organizacij na spodnjih straneh vam lahko pomaga pri vlogi pritožbe v primeru stigmatizacije ali diskriminacije.

Preden vložite pritožbo, je dobro premisliti o tem, kaj bi radi z njo dosegli.

Preden vložite pritožbo, je dobro premisliti o tem, kaj bi radi z njo dosegli. Morda si želite opravičilo, pojasnilo ali spremembo neke odločitve. Morda bi se radi le prepričali, da se ista stvar ne bo pripetila nikomur drugemu.

Koristno je imeti s seboj podrobne zapiske o dogodku, ki ga želite obravnavati. Svetujemo, da se izogibate žalitvam in grožnjam. Tovrstni postopki so namreč lahko zelo dolgotrajni, zato je najbolje, da ostanete mirni, saj boste drugače čustveno izčrpani.

Ko vložite pritožbo, je pomembno, da se obrnete na pravo organizacijo.

Ko vložite pritožbo, je pomembno, da se obrnete na pravo organizacijo. Podrobnejše informacije o tem, komu je potrebno pritožbo nasloviti – javni ustanovi, zdravstvu ali podjetju – lahko preberete na spletni strani

<http://www.pravna-pomoc.info/upravno-pravo/pritozba/>

ali

<http://www.ip-rs.si/informacije-javnega-znacaja/ponovna-uporaba/kako-vloziti-pritozbo/>

Pravice pacientov

Tu najdete obrazce za vložitev različnih zahtev in pritožb, ki vam bodo v pomoč pri uresničevanju vaših pravic na podlagi Zakona o pacientovih pravicah (ZPacP).

<http://www.ip-rs.si/obrazci/pravice-pacientov/>

Devet neprijetnih obrazov hiv stigme

Stigma ne pomeni vsem isto.

Stigma, ki obkroža hiv, je postala skoraj sinonim za virus sam. Ampak kaj "hiv stigma" sploh pomeni?

Hiv stigma ni nekaj kar bi lahko z lahkoto definirali.

Hiv stigma ni nekaj, kar bi lahko z lahkoto definirali. Raziskati oziroma preveriti jo je treba skozi kolektivno izkušnjo ljudi, ki jih je virus kakorkoli prizadel, in tistih, ki so oboleli za aidsom.

Predstavljamo vam devet obrazov hiv stigme.



Fant, ki se izogiba testiranju.

Zaveda se, da bi se moral že zdavnaj testirati na hiv.

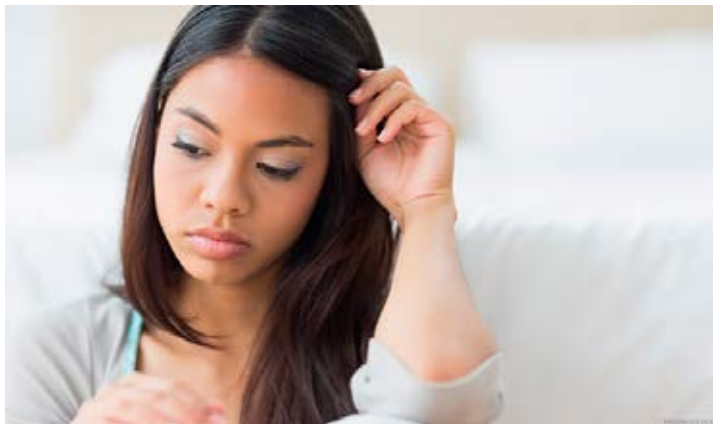
Zaveda se, da bi se moral že zdavnaj testirati na hiv, vendar ga strah in nelagodje zaradi lastne preteklosti silita v to, da mu vsak razlog pride prav, da bi se izognil testiranju. Novim partnerjem bo rekel, da je negativen. Kar ne veš, ne boli, kajne?



Moški, ki ni razkrit. (Pravimo, da živi v klozetu oziroma v omari).

Kot gej se je razkril pred nekaj leti, a novoodkriti status ga je postavil nazaj, kjer je bil.

Kot gej se je razkril pred nekaj leti, a novoodkriti status ga je postavil nazaj, kjer je bil. Živi s svojo skrivnostjo. Preveč se boji, da bi povedal prijateljem, celo tistim prijateljem, ki so geji. In to vse zaradi tega, ker misli, da ga bodo obsojali, ker je hiv pozitiven.



Dekle, ki se počuti umazano.

Morda bo sprejela svoj hiv status, vendar si ne bo upala na nov zmenek ali pa da bi se spustila v spolne odnose. Želi si ljubezni, vendar se preveč boji, da jo bo partner, ko bo izvedel za njen status, imel za »umazano«.



Fant, ki je menil, da se njemu to ne more zgoditi.

Potem ko je slišal besede "reaktiven na hiv" med svojim zadnjim testiranjem, je preletel v spominu vsa zadnja leta in iskal razloge, kje je šlo narobe. Seveda je naredil nekaj napak, ampak s fanti je hodil na zmenke, ne pa samo seksal z njimi. Iskreno je mislil, da če bo iskal partnersko razmerje, torej tipa za zvezo in ne samo za seks, ga bo to varovalo pred hivom.



Fantje, ki si pripovedujejo šale na račun aidsa.

Ne zavedajo se, da z virusom morda živi tudi njihov najboljši prijatelj.

Pripovedujejo si šale o HIV in se morda norčujejo iz nekoga, ki je pozitiven v njihovem krogu znancev. Ne zavedajo pa se, da z virusom morda živi tudi njihov najboljši prijatelj. Prav gotovo se bo zaradi njihovega zbijanja neprimernih šal tak prijatelj počutil še slabše zaradi svojega statusa in ga bo to potisnilo nazaj v novi klozet (glej drugi primer).



Fant, ki ga obsojajo zaradi uporabe PrEP-a.

Potem ko ni uporabljal kondomov pri zadnjem seksu, je vedel, da mora boljše skrbeti zase.

Potem ko ni uporabljal kondomov pri zadnjem seksu, je vedel, da mora boljše skrbeti zase. Šel je k zdravniku, testiral se je na HIV in prosil zdravnika, da mu predpiše PrEP (pre-ventivne tablete, ki ščitijo pred okužbo s HIV oziroma

preventivno zaščitno zdravljenje, ki je pri nas na voljo samo-plačniško, morda se to kmalu spremeni). Ni pričakoval, da ga bo njegov redni spolni partner, s katerim je imel spolne odnose brez kondoma, kritiziral in obtoževal, ker je zdravniku povedal za svoje nevarno obnašanje in ker je sklenil nekaj ukreniti glede tega.



Moški, ki se mu na obrazu vidi, da se bori.

Preživel je zgodnje dni kriznih časov aidsa in na to je ponosen.

Preživel je zgodnje dni kriznih časov aidsa in na to je ponosen. Zaradi zdravlja za hiv ima znake lipodistrofije in njegova zunanost je spremenjena, ima »tisti izgled«, ki je pogosto povezan s hivom. Morda se ne sramuje svoje zgodbe, vendar ga vseeno boli, ko ljudje strmijo vanj in mislijo, da ga poznajo in vedo čez kaj vse je že šel.



Transseksualna ženska, ki je od vseh pozabljena.

Ona predstavlja dekle, ki je v največji nevarnosti, da postane hiv pozitivna, vendar se zdi, da nihče ni zaskrbljen zaradi njenega statusa.

Sliši, kako se ljudje pogovarjajo, da so geji najbolj izpostavljeni okužbi s hivom. Medtem je v svetu vsaka četrta transseksualna ženska hiv pozitivna – odstotek, ki je precej višji kot pri homoseksualnih moških, vendar se le redko razpravlja o tem in redko so jim posebej namenjene preventivne strategije in možnosti zdravljenja. Ona predstavlja dekle, ki je v največji nevarnosti, da postane hiv pozitivna, vendar se zdi, da nihče ni zaskrbljen zaradi njenega statusa.



Skupnost, ki ni na voljo, ko jo človek potrebuje.

Če si hiv pozitiven, ti je na voljo pomoč in podpora. Stigma mnogim ljudem preprečuje, da bi o tem spregovorili in iskali pomoč, ki jo potrebujejo, in jih pušča same z njihovimi težavami. Če potrebuješ ramo, na katero se lahko nasloniš, so tukaj ljudje, ki ti lahko pomagajo, vendar moraš biti pripravljen vprašati, spregovoriti ali se nam pridružiti.

Ne dopusti, da stigma utiša tebe ali tiste, ki jih imaš rad.

Ne dopusti, da stigma utiša tebe ali tiste, ki jih imaš rad.

Stigma in diskriminacija gejev

Ovire je treba obravnavati na različnih ravneh družbe, npr. v samem sistemu zdravstvenega varstva, v delovnem okolju in v šolskih ustanovah, zato da bi izboljšali zdravje gejev in biseksualnih moških v različnih obdobjih njihovega življenja.

Homofobija, stigma (negativna in običajno nepravilna prepričanja) in diskriminacija (nepravilno obravnavanje osebe ali skupine ljudi) gejev, biseksualcev in drugih moških, ki imajo spolne odnose z moškimi, v Sloveniji še vedno obstaja in lahko negativno vpliva na zdravje in dobro počutje te skupnosti.

Takšna negativna prepričanja in dejanja lahko vplivajo na telesno in duševno zdravje gejev, biseksualcev in drugih moških, ki imajo spolne odnose z moškimi, bodisi ko bodo iskali ali dobili iskane zdravstvene storitve primerne kakovosti. Take ovire je treba obravnavati na različnih ravneh družbe, na primer v samem sistemu zdravstvenega varstva, v delovnem okolju in v šolskih ustanovah, zato da bi izboljšali zdravje gejev in biseksualnih moških v različnih obdobjih njihovega življenja.

Vplivi negativnega odnosa do gejev, biseksualcev in drugih moških, ki imajo spolne odnose z moškimi

Nekateri ljudje imajo do gejev, biseksualcev in drugih moških, ki imajo spolne odnose z moškimi, negativen odnos. Tak odnos lahko vodi v zavračanje s strani prijateljev in družine, v dejanja, ki so diskriminatorna ali nasilna, ali pa se odraža v zakonodaji in politikah z negativnimi posledicami.

Če si gej, biseksualen ali moški, ki ima spolne odnose z drugimi moškimi, lahko homofobija, stigma in diskriminacija:

- vplivajo na tvoje dohodke, na to ali boš dobil službo, ali boš obdržal službo, na tvoje možnosti pridobivanja zdravstvenega zavarovanja,
- omejijo tvoj dostop do visoko kakovostne zdravstvene oskrbe, ki se odziva na tvoje zdravstvene težave,
- prispevajo k slabšemu duševnemu zdravju in slabšemu spoprijemanju s težavami, kot so zloraba drog, tvegano spolno vedenje in poskusi samomora,
- vplivajo na tvojo sposobnost, da bi imel in vzdrževal daljša istospolna partnerska razmerja, ki zmanjšajo možnosti okužbe s hivom in z drugimi spolno prenosljivimi boleznimi,
- otežuje ti, da bi bil bolj odkrit glede svoje spolne usmerjenosti, kar lahko poveča pogostost stresa, omejuje socialno podporo in negativno vpliva na zdravje.
- Homofobija, stigma in diskriminacija so lahko še posebej težavne za mlade fante, ki so geji, biseksualci ali drugi, ki imajo spolne odnose z moškimi. Negativna stališča ljudi lahko povečajo možnost, da bodo doživeli nasilje, še posebej v primerjavi z drugimi mladimi. Nasilje lahko zajema vedenja kot so ustrahovanje, besedno zbadanje, nadlegovanje, fizično napadanje in vedenja povezana s samomorilnostjo.

Homofobija, stigma in diskriminacija so lahko še posebej težavne za mlade fante, ki so geji, biseksualci ali drugi, ki imajo spolne odnose z moškimi.

Geji in biseksualni mladi ter druge seksualne manjšine bodo z večjo verjetnostjo zavrtnjeni s strani svojih družinskih članov.

Geji in biseksualni mladi ter druge seksualne manjšine bodo z večjo verjetnostjo zavrtnjeni s strani svojih družinskih članov. To povečuje možnost, da bo nekdo postal brezdomec. Okoli 40% brezdomne mladine so LGBT osebe. Neka študija v tujini iz leta 2009 in gotovo je pri nas podobna situacija, je primerjala mlade odrasle geje, lezbijke in biseksualce, ki so doživeli močno zavračanje svojih družin, z njihovimi vrstniki, ki so živeli v bolj podpornih družinah. Raziskovalci so odkrili, da so tisti, ki so doživljali močnejše zavračanje družine:

- 8 krat bolj verjetno poskušali storiti samomor,
- 6 krat bolj verjetno poročali o visokih stopnjah depresije,
- 3 krat bolj verjetno uporabljali prepovedane droge,
- 3 krat bolj verjetno imeli tvegane spolne odnose.

Zmanjšanje vplivov stigme in diskriminacije

Eden od načinov za spoprijemanje s stresom zaradi stigme in diskriminacije je, da imamo socialno podporo, torej podporo svojih bližnjih in prijateljev.

Geji, biseksualci in njihove družine ter prijatelji lahko ukrepajo, da bi zmanjšali vplive homofobije, stigme in diskriminacije ter tako zaščitili svoje telesno in duševno zdravje. Eden od načinov za spoprijemanje s stresom zaradi stigme in diskriminacije je, da imamo socialno podporo, torej podporo svojih bližnjih in prijateljev. Študije kažejo, da geji, ki imajo dobro socialno podporo – svoje družine, prijateljev in širše gejevske skupnosti, imajo tako tudi:

- višjo samopodobo,
- bolj pozitivno skupinsko identiteto in
- bolj pozitivno duševno zdravje.

Kaj lahko storijo starši in skrbniki?

Starši gejevskega ali biseksualnega najstnika lahko pomembno vplivajo na otrokovo trenutno in bodoče duševno zdravje in telesno dobro počutje.

Starši gejevskega ali biseksualnega najstnika lahko pomembno vplivajo na otrokovo trenutno in bodoče duševno zdravje in telesno dobro počutje. Starši naj se z najstnikom o kateremkoli problemu, skrbeh ali težavah odkrito pogovarjajo in spremljajo znake njegovega vedenja, ki kažejo na to, da je njihov otrok ustrašovan ali doživlja nasilje vrstnikov. V primeru da starši sumijo, da je otrok izpostavljen nasilju, ustrašovanju ali je depresiven, bi morali takoj ukrepati, skupaj s šolskimi svetovalci in drugimi službami v skupnosti.

Starši, ki se z najstnikom pogovarjajo in poslušajo na odprt in sproščen način, ki daje pot odkritemu pogovoru o spolni

Starši, ki se z najstnikom pogovarjajo in poslušajo na odprt in sproščen način, ki daje pot odkritemu pogovoru o spolni usmerjenosti, mu lahko tako pomagajo, da bo čutil, da ga imajo starši radi in ga podpirajo.

Pozitivno šolsko okolje je povezano z manj depresije, manj samomorilnih občutenj, manj uporabe prepovedanih substanc in manj neupravičenih izostankov iz šole med LGBT učenci, dijaki in študenti.

usmerjenosti, mu lahko tako pomagajo, da bo čutil, da ga imajo radi in ga podpirajo. Starši bi morali z najstnikom imeti tudi odkrite pogovore o varnejši spolnosti, spolno prenosljivih okužbah in HIV preventivi. Starši naj bi z njim navezali pogovor tudi o tem, kako se izogibati tveganemu vedenju in nevarnim ali visoko tveganim situacijam.

Starši bi morali z njim postaviti skupne cilje, kot sta skrb za zdravje, biti zdrav in da mu gre v šoli dobro. Obstaja veliko organizacij in virov informacij na spletu, ki lahko staršem pomagajo z informacijami, da bodo znali pomagati in podpreti svojega gejevskega ali biseksualnega najstnika, drugega družinskega člana ali prijatelja svojega najstnika.

Kaj lahko storijo šole?

Tudi šole lahko pomagajo zmanjševati stigmo in diskriminacijo mladih gejev, biseksualcev in drugih moških, ki imajo spolne odnose z moškimi. Pozitivno šolsko okolje je povezano z manj depresije, manj samomorilnih občutenj, manj uporabe prepovedanih substanc in manj neupravičenih izostankov iz šole med LGBT učenci, dijaki in študenti. Šole lahko pomagajo ustvarjati varnejše in bolj podporno okolje s preprečevanjem ustrahovanja in nadlegovanja, s promocijo šolske povezanosti in s spodbujanjem vključevanja staršev.

To lahko dosežemo z naslednjimi ukrepi in praksami:

- S spodbujanjem spoštovanja vseh učencev, dijakov ali študentov, kjer ne bo prostora za ustrahovanje, nadlegovanje ali nasilje do kateregakoli učenca ali dijaka.
- Označite »varne prostore« kot so pisarne svetovalnih delavcev, določeni razredi ali prostori dijaške ali študentske organizacije, kjer lahko geji ali biseksualni mladi dobijo podporo tajnika, učitelja ali drugega šolskega uslužbenca.
- S spodbujanjem šolskih klubov, ki jih vodijo in

organizirajo dijaki ali študenti in ki promovirajo varno okolje, kjer so vsi dobrodošli in sprejeti (na primer gej-hetero naveza, šolski klubi, ki so odprti mladim vseh spolnih usmerjenosti).

Z zagotavljanjem, da predmeti o zdravju ali izobraževalni materiali vključujejo informacije o HIV in SPO, ki so relevantne tudi za gejevsko in biseksualno mladino in da se uporablja izrazoslovje, ki je vključevalno.

- Z zagotavljanjem, da predmeti o zdravju ali izobraževalni materiali vključujejo informacije o HIV in SPO, ki so relevantne tudi za gejevsko in biseksualno mladino in da se uporablja izrazoslovje, ki je vključevalno.
- S spodbujanjem šolskih območij in šolskega osebja, da ustvarijo in objavljajo vabila na izobraževanja o ustvarjanju varnega in podpornega šolskega okolja za vse dijake, ne glede na spolno usmerjenost ali identiteto spola in s spodbujanjem osebja, da ta izobraževanja obiskujejo.
- Da dijakom olajšajo dostop do storitev, ki jih nudijo skupnostni delavci nevladnih organizacij, ki imajo izkušnje z nudenjem zdravstvenih storitev vključno s testiranjem na HIV, SPO in svetovanjem, s socialnimi in psihološkimi storitvami za gejevske in biseksualne mladostnike.

Tudi ti lahko pomagaš s prijavi diskriminacije, še posebno pri iskanju zdravstvenih storitev in obravnavi v zdravstvenih ustanovah. To ima lahko pozitivne učinke na okolje za druge geje in biseksualce. Bolnišnice ne smejo diskriminirati ljudi na osnovi spolne usmerjenosti in identitete spola. Bolnišnice, ki so financirane iz javne zdravstvene sheme in tudi drugih zdravstvenih shem, morajo imeti pravilnike o enaki obravnavi in nediskriminaciji, tako da bodo istospolni partnerji in drugi družinski člani lahko obiskovali svoje najdražje v bolnišnici.

Ne glede na to ali si gej ali ne, lahko pomagaš omejevati homofobijo, stigmo in diskriminacijo in tako zmanjšati negativne vplive na zdravje.

Ne glede na to ali si gej ali heteroseksualen, lahko pomagaš omejevati homofobijo, stigmo in diskriminacijo v svoji skupnosti in tako zmanjšati negativne vplive na zdravje. Celo male stvari lahko veliko prispevajo, na primer ena takih stvari je, da podpreš družinskega člana, prijatelja ali sodelavca.

Naslovi LGBT organizacij

ŠKUC - Magnus

Metelkova 6, Ljubljana

Preventiva za MSM, distribucija informativnih materialov, zloženk s kondomom in lubrikantom, zastopništvo in zagovorništvo oseb s hivom in tudi brezplačno cepljenje proti hepatitisu A in B.

www.magnus.si (magnus@skuc.org)

www.hiv-pozitiven.si

obišči tudi <http://www.ljudmila.org/siqrd/>

ŠKUC - Plushivisti

Skupina za samopomoč gejev, ki živijo s hivom, z anonimno spletno klepetalnico, mesečnimi srečanji, delavnicami, povezovanji s tujimi podobnimi skupinami in poletnimi tabori.

www.plushivisti.si

e-pošta: info@plushivisti.si

Društvo DIH - Enakopravni pod mavrico

Slomškova 11, Ljubljana

blog Glavca (glavca.blog.si – tudi z osebnimi zgodbami).

www.dih.si

e-pošta: dih@dih.si

DIH organizira različne družabne aktivnosti za LGBT.

Društvo informacijski center LEGEBITRA

Trubarjevi 76a, Ljubljana:

Nudijo anonimno in brezplačno testiranje na hiv ter nekatere druge spolno prenosljive okužbe (hepatisa B, sifilis, gonoreja in druge) zunaj zdravstvenih institucij. Testiranje poteka vsak ponedeljek med 18:00 in 20:00

V prostorih društva. Enkrat mesečno test lahko opravite tudi v klubu K4 (Roza sobota, Kersnikova 4, Ljubljana) in klubu Tiffany (Metelkova mesto, Masarykova 24, Ljubljana). Test v klubih poteka med 23 in 02. uro zjutraj.

www.testiran.si

Četrtekovi dialogi

Četrtekovi dialogi so srečanja, namenjena pogovorom o zdravju, vključno s spolno prenosljivimi okužbami. Srečanja potekajo vsak delovni četrtek ob 20. uri v prostorih Legebitre na Trubarjevi 76 a v Ljubljani. Več informacij na www.facebook.com/cetrtekovi.dialogi

ŠD Out in Slovenija

Slomškova 11, SI-1000 Ljubljana

info@outinslovenija.com

www.outinslovenija.com

Športno društvo Out in Slovenija (OIS) se ukvarja s športom, rekreacijo, zdravjem, kulturo in človekovimi pravicami, s poudarkom na aktivnostih za lezbično, gejevsko, biseksualno, transseksualno, inter-seksualno in queer (LGBTIQ) skupnost.

Druge koristne informacije

Informacije o omejitvah vstopa v posamezne države po svetu za osebe s HIV-om. (V angleškem jeziku).

<http://www.hivtravel.org/>

Uporabljena literatura:

- HIV, stigma and discrimination, NAM, ZK, 2013
- Tyler Curry, Nine ugly faces of stigma, The Advocate, 29. Marec, 2015
- Dedić, Jasminka, Slovenska protidiskriminacijska zakonodaja, Mirovni inštitut, https://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&cad=r-ja&uact=8&ved=0ahUKEwian5r9nrLLAhXIApoKHb8z-DuEQFgg9MAU&url=http%3A%2F%2Fwww2.mirovni-institut.si%2Fslo_html%2Fnovosti%2FProtidiskriminacijska%2520zakonodaja%2520RS.doc&usg=AFQjC-NGMfifkYYs6ESxz3-NB0oT6ZRsU7A Zadnji dostop 8.3.2016

ŠKUC se zahvaljuje EATG in pobudi COPE project, ker so omogočili izdajo te knjižice.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



MEDICOPHARMACIA

O nas



ŠKUC-Magnus je sekcija, ki se že več kot 30 let dobrodelno ukvarja s hiv preventivo in podporo ljudem s hivom tudi tako, da širi informacije o hivu in aidsu. Menimo namreč, da so neodvisne, jasne in točne informacije zelo pomembne za ljudi s hivom, za njihove partnerje in vse ostale deležnike, bodisi zasebno ali pri njihovem delu.

Prosimo, pomagajte nam.

Če želite podpreti naše delo in nam pomagati informirati ljudi še naprej s knjižicami, kot je ta, donirajte še danes na: ŠKUC, Stari trg 21, Ljubljana, račun: SI56 02083 00170 13681 sklic: 00-717 namen: prispevek za 717.

ŠKUC-Magnus
Metelkova 6
1000 Ljubljana
Tel: 01 430 35 30
E-pošta: magnus@skuc.org
Spletna stran: www.magnus.si

Ta knjižica je četrta iz serije informativnih knjižic, ki jih izdaja ŠKUC, sekcija Magnus v okviru hiv preventive in podpore ljudem s hivom.

Ostale tri:
HIV priročnik
HIV in seks
HIV in duševno zdravje in dobro počutje
so na voljo na spletni strani www.magnus.si, kjer najdete tudi druge koristne informacije.

To publikacijo v elektronski obliki najdete na spletni strani magnus.si v pdf obliki in si jo lahko pretočite.