

**Zdrowie
w areszcie**

**Sănătatea
în penitenciare**

**Santé
en détention**

**Health
in custody**

**Здоровье
в заключении**

**Sveikatos
prižiūra**

الصحة في الحجز

Gesundheit in Haft

Inhalt

1 Wichtige Informationen

2 Der medizinische Dienst der JVA Moabit

3 Prävention

- 3.1 Regelmäßig Händewaschen
- 3.2 Wunden schützen
- 3.3 Abstand halten – richtig Husten und Niesen
- 3.4 Toilettenbenutzung
- 3.5 Zahn- und Mundhygiene
- 3.6 Impfungen
- 3.7 Ernährung
- 3.8 Seelische Gesundheit – Suizidprophylaxe

4 Die Haftzeit für sich nutzen

- 4.1 Freizeit – Sport – Kreativität – Bildung – Hilfe zur Selbsthilfe
- 4.2 Entspannungsübung
- 4.3 Religion – Seelsorge

5 Infektionskrankheiten

- 5.1 Hepatitis A, B und C
- 5.2 HIV und Aids
- 5.3 Tuberkulose (kurz Tbc)

6 Hilfe bei Suchterkrankungen

7 Ältere Inhaftierte

1 | Wichtige Informationen

Ein Leben in der Haftanstalt kann seelisch und körperlich stark belasten. Die Unterbringung vieler Menschen auf engem Raum birgt die Gefahr beispielsweise einer schnelleren Übertragung von Infektionskrankheiten. Hinzu kommt die psychisch angespannte Situation, die das körperliche Abwehrwehrsysteem deutlich schwächen kann.

Haft bedeutet für die meisten Menschen Stress. Der Freiheitsentzug, polizeiliche Vernehmungen und Gerichtstermine oder eine drohende Ausweisung machen Angst und verunsichern. Die Trennung von der Familie – besonders den Kindern – oder die Befürchtung vom Partner oder der Partnerin verlassen zu werden, kann extrem belasten und ist oft verbunden mit heftigen Scham- und Schuldgefühlen. Einsamkeit, Langeweile und Ohnmachtsgefühle stellen sich ein. Es gibt Ärger mit Mitgefangenen oder Bediensteten, man wird bedroht, erlebt vielleicht sogar Gewalt. All das schlägt auf die Psyche und kann das Immunsystem beeinträchtigen.

Die vorliegende Informationssammlung klärt über verschiedene Erkrankungen auf und will Tipps und Hinweise geben, wie Sie zu einer körperlichen und seelischen Gesundheit beitragen können. Sie wurde gemeinschaftlich von dem Paritätischen Landesverband Berlin, der Berliner Aids-Hilfe e.V. und der Justizvollzugsanstalt Moabit entwickelt. Textauszüge erfolgen mit freundlicher Genehmigung der Deutschen AIDS-Hilfe e.V. sowie Drehscheibe Alter vom Humanistischen Verband Deutschlands.

Zu allen Themen gibt es weiterführende Materialien. Sprechen Sie bei Interesse den Sozialdienst, den psychologischen Dienst oder den ärztlichen Dienst an.

2 | Der medizinische Dienst der JVA Moabit



Der medizinische Dienst der JVA Moabit, besteht aus Ärztinnen und Ärzten, Krankenpflegerinnen und Krankenpflegern und arbeitet in der Zentralen Medizinischen Ambulanz (ZMA). Die Gefangenen werden dort – wie in jeder Arztpraxis – Patienten genannt.

Jeder Gefangene, der neu im Justizvollzug aufgenommen wird, erhält eine Zugangsuntersuchung. Zur Zugangsuntersuchung gehören die Anamnese sowie die körperliche Untersuchung. Ergeben sich aus der Untersuchung Notwendigkeiten einer Behandlung, werden die notwendigen Maßnahmen eingeleitet (z. B. bei Entzugserscheinungen von Suchtmitteln, seelischen Erkrankungen). In Freiheit begonnene Behandlungen (z. B. Wundversorgung und Behandlung chronischer Krankheiten wie Bluthochdruck) können in der JVA fortgesetzt werden. Sofern der Gefangene der deutschen Sprache nicht oder nicht ausreichend mächtig ist, kann eine Dolmetscherin/ ein Dolmetscher zur Untersuchung hinzugezogen werden. Dies ist allerdings nicht immer am selben Tag möglich.

Mit dem Einverständnis des Gefangenen können Untersuchungsergebnisse und Befunde aus vorheriger ambulanter oder stationärer Behandlung angefordert werden.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der ZMA unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht, das heißt, dass ohne das Einverständnis des Gefangenen keine Informationen über den Gesundheitszustand und evtl. Behandlungen weder an anstaltsinterne noch anstaltsexterne Personen weitergegeben werden dürfen (Ausnahme: ansteckende Infektionskrankheiten wie z. B. Tuberkulose).

Jeder Gefangene hat auch nach der Zugangsuntersuchung die Möglichkeit, sich bei medizinischem Behandlungs- oder Beratungsbedarf mittels Antrag an die ZMA zu wenden. Ist der Gefangene der deutschen Sprache nicht mächtig, kann der Antrag in der Muttersprache gestellt werden und wird übersetzt. Dies kann je nach Verfügbarkeit des entsprechenden Dolmetscherdienstes einige Tage in Anspruch nehmen. Im akuten Notfall kann medizinisches Personal rund um die Uhr gerufen werden.

Bei Bedarf können Fachärztinnen und Fachärzte (z. B. Hautärzte*innen, Zahnärzte*innen, Psychiater*innen oder Neurologen*innen) in die weitere Behandlung miteinbezogen werden.

Weitere Aufgaben des medizinischen Dienstes

- Feststellung der Arbeits- und Sporttauglichkeit. Arbeitende Gefangene erhalten im Krankheitsfall eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung
- Festlegung bestimmter Kostformen bei Untergewicht, Diabetes, Lebensmittelallergien und -intoleranzen
- Bedarfsfeststellung und Zurverfügungstellung medizinischer Hilfsmittel
- Impfungen
- Vermeidung der Ausbreitung von Infektionskrankheiten
- Aufklärung über bestimmte Erkrankungen
- Gespräche bei seelischen Belastungen und Krisen
- Substitution

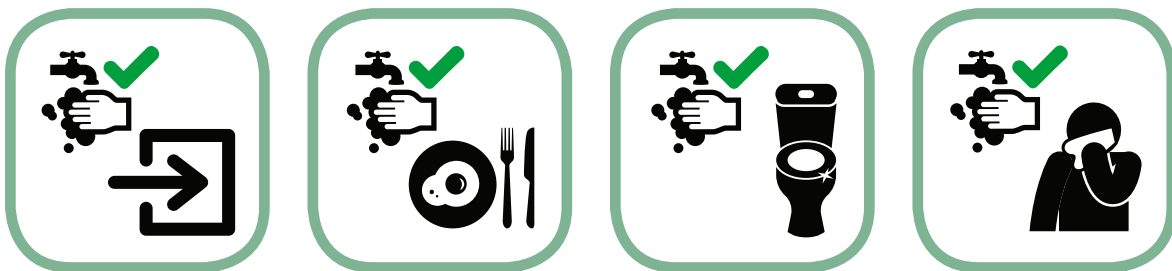
Der medizinische Dienst berät und kooperiert unter Beachtung der Schweigepflicht mit anderen Berufsgruppen (innerhalb des Justizvollzuges), wenn es um Fragen der Wiederherstellung und Erhaltung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit geht, auch im Rahmen eines Übergangsmanagements bei Verlegung in andere Anstalten oder Entlassung in die Freiheit.

3 | Prävention

3.1 Regelmäßig Händewaschen

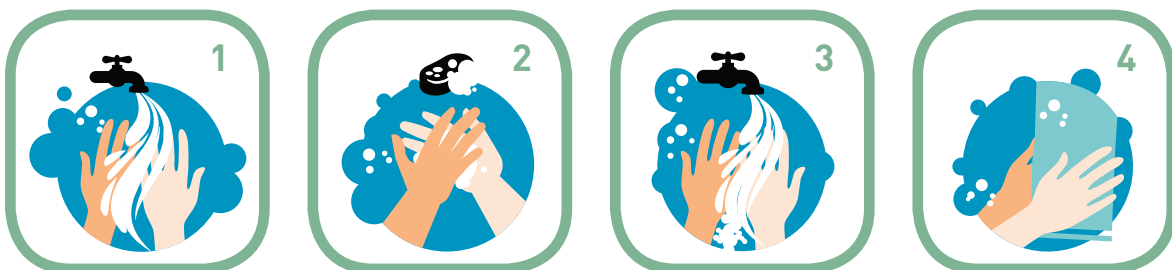
Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern. Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig, vor allem:

- wenn Sie von außen in den Hofraum kommen
- vor und während der Zubereitung von Speisen (Frühstück und Abendbrot)
- vor den Mahlzeiten
- nach dem Besuch der Toilette
- nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten



Hände gründlich waschen!

Um Schmutz und mögliche Krankheitserreger zu entfernen, müssen die Hände gründlich gewaschen werden. Das gelingt in vier Schritten:



3.2 Wunden schützen



Verletzungen und Wunden sollten Sie mit einem Pflaster oder Verband abdecken.

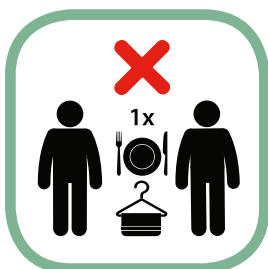
So können keine Keime eindringen, beziehungsweise bei entzündeten Wunden keine Erreger durch Kontaktinfektion an andere weitergegeben werden.

3.3 Abstand halten – richtig Husten und Niesen



Erkrankte mit ansteckenden Infektionen sollten sich zunächst auskurieren. Verzichten Sie während der Ansteckungszeit auf enge Körperkontakte wie Umarmen und Küssen.

Beim Husten und Niesen werden über Speichel und Nasensekret unzählige Krankheitserreger versprüht und können durch Tröpfcheninfektion auf andere übertragen werden.



Persönliche Utensilien wie Handtücher oder Essgeschirr sollten nicht gemeinsam benutzt werden.

Lüften Sie Ihren Raum regelmäßig.



Halten Sie daher beim Husten und Niesen Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.

Nutzen Sie zudem am besten ein Taschentuch oder halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase.

3.4 Toilettenbenutzung

- Benutzen Sie die Toilette am besten im Sitzen
- Betätigen Sie nach jedem Toilettengang die Spülung
- Reinigen Sie die Toilettenschüssel, wenn sich dort noch Reste befinden, mit der Toilettenbürste
- Waschen Sie sich die Hände nach jedem Toilettengang
- Werfen Sie das benutzte Toilettenpapier nicht in den Abfalleimer
- Beschmutzen Sie den Toilettensitz nicht
- Werfen Sie keine Essensreste oder Abfall in die Toilette
- Urinieren Sie nicht ins Waschbecken



3.5 Zahn- und Mundhygiene

- Putzen Sie Ihre Zähne täglich zweimal jeweils zwei Minuten mit fluoridhaltiger Zahnpasta. Reinigen Sie vorher die Zahnzwischenräume mit Zahnseide und der Zahnzwischenraumbüste.
- Wer viel knackiges Obst und Gemüse isst, regt den Speichelfluss an. Spucke enthält mineralisierende Substanzen, die den Zahnschmelz härten und ihn widerstandsfähiger gegen Entkalkungen (Karies) und Säureattacken machen.
- Säurehaltige Speisen und Getränke können den Zahnschmelz angreifen und schädigen. Lebensmittel wie schwarzer oder grüner Tee, Mineralwasser und Fisch hingegen enthalten Fluoride und schützen die Zähne vor Karies.
- Vorsicht auch vor versteckten Zuckern in Nahrungsmitteln! Lesen Sie das Etikett auf der Packung genau durch, um zu wissen, in welchen Produkten Zucker enthalten ist.
- Auch die dritten Zähne muss man wie die echten Zähne pflegen. Denn auf der Prothese können sich Bakterien ansammeln und zu ernsthaften Erkrankungen führen.
- Lassen Sie Ihre Zähne regelmäßig vom Zahnarzt kontrollieren und wenn nötig behandeln. Zahnerkrankungen können sich nämlich auf den ganzen Körper auswirken.
- Gegen Mundgeruch hilft es die Zunge mit einer speziellen Zungenbürste zu reinigen.



3.6 Impfungen



Die Impfung ist eine vorbeugende Maßnahme zum Schutz vor verschiedenen Infektionskrankheiten.

Bei der Impfung werden Krankheitserreger in abgeschwächter oder abgetöteter Form in den Körper eingebracht, um das körpereigene Immunsystem zur Bildung spezifischer Antikörper anzuregen (aktive Impfung) – oder es wird ein Impfserum mit bereits passenden Antikörpern gegen den Krankheitserreger geimpft (passive Impfung).

Der menschliche Körper besitzt ein ausgeklügeltes Immunsystem, mit dem er sich gegen unerwünschte Eindringlinge wie Viren oder Bakterien wehrt. Dabei werden Antikörper gebildet, die jeweils gegen einen bestimmten Erreger gerichtet sind. Nachdem sie die Krankheitserreger erfolgreich bekämpft haben, bleiben einige Antikörper im Blut und bilden ein körpereigenes „Abwehrgedächtnis“.

Gelangt ein Erreger nochmals in den Körper, „erinnert“ sich das Immunsystem und produziert sehr viel schneller die passenden Antikörper. Die Erreger werden unschädlich gemacht, bevor die Krankheit ausbrechen kann.

Die Wirkdauer von Impfungen ist ganz unterschiedlich. Einige Impfungen beugen der Erkrankung wahrscheinlich ein Leben lang vor, wie etwa Masern-, Mumps- und Röteln-Impfung. Viele Impfungen, wie zum Beispiel die gegen Tetanus und Diphtherie, sind etwa 10 Jahre wirksam.

Jedes wirksame Medikament kann neben der gewünschten Wirkung auch unerwünschte Nebenwirkungen haben. Nach einer Impfung kann es beispielsweise zu leichtem Fieber, allgemeinem Unwohlsein oder Rötungen an der Einstichstelle kommen. Diese Symptome sind jedoch vorübergehend und klingen schnell und folgenlos wieder ab.

Die Zentrale medizinische Ambulanz (ZMA) der JVA Moabit kann bei Bedarf alle Impfungen, die durch die Ständige Impfkommission (STIKO) empfohlen werden, durchführen, wenn diese erforderlich sind. Die Ärztinnen und Ärzte der ZMA leisten diesbezüglich Beratung und Aufklärung. Anfragen nach Impfungen sind per Antrag möglich. Besonders hilfreich ist es, wenn ein „Impfpass“ vorliegt.

3.7 Ernährung



Eine gesunde Ernährung trägt entscheidend zur Vorsorge und Vermeidung von verschiedenen Erkrankungen wie z.B. Herz-Kreislauf-erkrankungen, Gicht, Diabetes, Tumor- und Infektionserkrankungen bei. Für eine ausgeglichene Ernährung braucht der Körper eine ausgewogene Mischkost, die Vitamine, Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Mineralstoffe, Ballaststoffe und natürlich Wasser enthalten sollte.

Wenn möglich, sollten daher Lebensmittel aus den folgenden Gruppen verzehrt werden:

1. Milch und Milchprodukte (täglich)
2. Fleisch, Fisch, Eier (jeweils in Maßen, 1-2x wöchentlich)
3. Brot, Getreide, Nudeln, Kartoffeln
4. Gemüse und Salate (täglich)
5. Obst (täglich)
6. Butter, Margarine, Öle (in Maßen)
7. Zucker und Salz (in Maßen)
8. Wasser, Tee, Säfte (reichlich)

In der JVA Moabit werden Sie durch eine Großküche versorgt. Die Verköstigung erfolgt unter Berücksichtigung der Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Beachten Sie, dass eine optimale Ernährung dennoch nicht immer sichergestellt werden kann und Kochmöglichkeiten für Inhaftierte nicht zur Verfügung stehen.

Über den Gefangeneneinkauf können Sie zusätzliche Lebensmittel, auch solche, die ihren kulturellen oder religiösen Bedürfnissen entsprechen, erwerben.

Bei bestimmten Erkrankungen, die eine Sonder- oder Zusatzkost erfordern, wenden Sie sich bitte an die ZMA.

3.8 Seelische Gesundheit – Suizidprophylaxe



Eine Inhaftierung stellt für jeden Menschen eine seelische Belastung dar. Angst, Traurigkeit, Hilflosigkeit, Scham oder auch Wut sind ganz natürliche Reaktionen.

In der Regel lassen derartige Gefühlsregungen im Laufe des weiteren Vollzuges nach, können aber auch durch bestimmte Ereignisse wieder aufleben.

Wenn Sie feststellen, dass negative Gefühle Sie an die Grenze Ihrer seelischen Belastbarkeit bringen und Sie sogar schon einmal an eine Selbsttötung als möglichen Ausweg gedacht haben, dann sollten Sie mit diesen Gedanken nicht alleine bleiben.

Machen Sie auf sich aufmerksam.

Sprechen Sie die Fachdienste (allgemeiner Vollzugsdienst, Sozialdienst, Psychologischer Dienst, medizinischer Dienst, Seelsorge) an. Betätigen Sie in akuten Fällen das Notsignal, auch wenn es mitten in der Nacht sein sollte. Gemeinsam werden wir versuchen, Ihre persönliche Situation in Haft erträglicher zu gestalten.

4 | Die Haftzeit für sich nutzen

4.1 Freizeit – Sport – Kreativität – Bildung – Hilfe zur Selbsthilfe



Vieles, was in der Situation der Haft geschieht, können Sie nicht ändern, aber Sie müssen nicht allein damit fertig werden. Es gibt Möglichkeiten der Entlastung. Das Gespräch mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern auf der Station, im Arbeitsbetrieb, mit dem Sozialdienst oder dem psychologischen Dienst und mit externen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die eine Vielzahl an Beratungen und Beschäftigungsmöglichkeiten anbieten.

Auch wenn die Zeit in der Haft aufgezwungen ist: es ist Ihre Zeit, und daraus sollten Sie das Beste machen!

Eine gute Möglichkeit, in der Haft seelisch und körperlich fit zu bleiben, ist das Nutzen der in der Haftanstalt angebotenen Freizeitbeschäftigungen

- Im Freien oder in den Gruppenzentren
- gemeinsam mit anderen
- gemeinsam mit externen Trainerinnen und Trainern



Sport und Bewegung haben einen positiven Einfluss auf den Körper, regen den Kreislauf an, fordern die Durchblutung und stärken das Immunsystem. Bewegen hilft auch Wut, Aggression und Enttäuschung abzubauen. Gespräche oder Kreativität haben oft die gleiche Wirkung. Bildung stärkt das Selbstvertrauen. Etwas gemeinsam tun hebt die Isolation in der Haft auf.



Erkundigen Sie sich, welche Angebote es in der JVA Moabit gibt. Unter den Möglichkeiten: Yoga, Meditation, Sport, Spiel, Kunst, Musik, Spracherwerb, unterschiedliche Gesprächsgruppen, Unterstützung bei der Bewältigung von Suchtproblemen oder das Lernen von gewaltfreier Konfliktlösung... werden Sie etwas für sich finden, was dazu beiträgt, Ihre Gesundheit in Haft zu erhalten.

Sofern Sie aufgrund von eventuellen Haftbeschränkungen eine Genehmigung zur Teilnahme an Gruppen- und Freizeitaktivitäten benötigen, können Sie sich zwecks Beratung an den Sozialdienst wenden oder direkt einen Antrag beim Gericht, bzw. der Staatsanwaltschaft stellen.

4.2 Entspannungsübung



Progressive Muskelentspannung nach Jakobson

Sie können auch Entspannungstechniken lernen, die Sie selbständig in Ihrem Haftraum durchführen können.

Hier ein Beispiel:

Legen Sie sich flach hin oder setzen Sie sich auf einen Stuhl. Die Beine nebeneinander positionieren und die Arme locker lassen. Schließen Sie die Augen. Wiederholen Sie in Gedanken den Satz: „Ich bin ganz ruhig“.

Ziehen Sie die Zehen kopfwärts, drücken Sie die Fersen kräftig nach unten, halten Sie diese angespannte Position fünf Sekunden. Dann lockern Sie die Füße und Beine wieder. Spannen Sie die Gesäßmuskulatur fünf Sekunden lang an. Gesäßmuskulatur wieder lockern.

Ballen Sie beide Hände zu Fäusten und strecken die Arme seitlich nach unten. Ziehen Sie beide Schultern nach hinten. Die Arme wieder locker lassen. Spreizen Sie die Finger maximal und drehen Sie die Handflächen nach außen mit dem Daumen nach hinten. Ziehen Sie die Arme nach unten und die Schultern nach hinten. Halten Sie die Spannung für fünf Sekunden.

Zum Abschluss:

Spannen Sie alle Muskeln kräftig an und lassen sie wieder los. Fühlen Sie der Entspannung und Wärme im ganzen Körper nach. Öffnen Sie die Augen und strecken und dehnen sich.

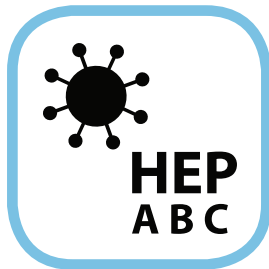
4.3 Religion – Seelsorge



Wenn Sie ein religiöser Mensch sind, können Sie sich den Seelsorge-rinnen und Seelsorgern Ihrer Religion zuwenden.

5 | Infektionskrankheiten

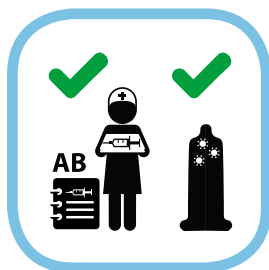
5.1 Hepatitis A, B und C



Hepatitis heißt: „Entzündung der Leber“. Die Gründe für eine Hepatitis sind unterschiedlich, sehr oft wird sie durch Viren verursacht. Besonders gefährlich sind Infektionen mit Hepatitis-B-Viren (HBV) oder Hepatitis-C-Viren (HCV), weil die Infektionen chronisch werden können. Eine chronische Hepatitis kann dazu führen, dass die Leberzellen zerstört werden und die Leber vernarbt und schrumpft (Leberzirrhose). Hierdurch verliert sie ihre Funktionstüchtigkeit. Als Spätfolge ist Leberkrebs möglich.

- eine Hepatitis-A heilt immer aus und hinterlässt lebenslangen Schutz vor einer weiteren Ansteckung.
- eine akute Hepatitis-B heilt in ca. 90-95% der Fälle aus. Eine durchgemachte Infektion schützt vor einer erneuten Ansteckung.
- eine Hepatitis-C wird in bis zu 85% der Fälle chronisch. Nach einer von selbst ausgeheilten oder behandelten Hepatitis-C kann man sich erneut anstecken.

Bei akuter oder chronischer Hepatitis können Krankheitsanzeichen auftreten, meist merken die Betroffenen aber nichts von ihrer Infektion. Mögliche Symptome können sein: Appetitlosigkeit, Widerwillen gegen Fett und Alkohol, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Fieber, Übelkeit, Erbrechen, Druckgefühl und Schmerzen im Oberbauch. Manchmal kommt es auch zu einer „Gelbsucht“: Augenschleimhaut und Haut färben sich gelb, der Urin wird braun und der Kot hell. Leistungsschwäche, Juckreiz, Verlust der Muskulatur, Gefäßveränderungen an der Haut oder Rötungen an Händen und Fußsohlen können ebenfalls auf eine Hepatitis hinweisen.



Wenden Sie sich an die Ärzte*Innen der ZMA, wenn Sie solche Krankheitsanzeichen bemerken. Je früher eine Hepatitis B oder C festgestellt wird, desto besser sind die Behandlungsmöglichkeiten und Heilungschancen. Eine Hepatitis B oder C wird durch eine Blutuntersuchung festgestellt.

Da Hepatitis A und B extrem leicht übertragbar sind, bietet Safer Sex einschließlich Kondomgebrauch nur geringen Schutz. Aber auch wenn man geimpft ist, sind Kondome beim Sex wichtig: um eine Infektion mit HIV und anderer Geschlechtskrankheiten zu vermeiden.

Hepatitis-A-Virus (HAV)

Das Hepatitis-A-Virus wird meist durch fäkalienerunreinigtes Wasser, Muscheln, Obst oder anderes Essen übertragen, das nicht ausreichend erhitzt wurde. Auch beim Sex ist eine Übertragung möglich, entweder direkt durch oral-analen Sex oder indirekt – so etwa über Finger, die Kontakt mit dem Enddarm oder einem gebrauchten Kondom oder Dildo hatten.

Gegen die Hepatitis-A gibt es keine spezifische Therapie. Eine Impfung gegen Hepatitis-A schützt am besten! Wenden Sie sich an die Ärzte*Innen der ZMA, um die Möglichkeiten einer Impfung in Haft zu besprechen.

Hepatitis-B-Virus (HBV)

Das Hepatitis-B-Virus wird größtenteils durch Blut übertragen. Aber auch die in Sperma, Scheidensekret, Urin, Tränenflüssigkeit oder Speichel enthaltene Virusmenge kann für eine Ansteckung ausreichen. Übertragen wird das Hepatitis-B-Virus:

- vor allem beim Sex (auch beim Küssen), weil das Virus in allen Körperflüssigkeiten zu finden ist, die beim Sex eine Rolle spielen. Das Risiko erhöht sich, wenn auch Blut im Spiel ist, z. B. bei kleinen Verletzungen der Haut oder Schleimhaut
- bei Kontakt mit infiziertem Blut, z. B. beim Drogengebrauch, wenn Spritzbesteck und Zubehör (Löffel, Filter, Wasser) oder Röhrchen zum Sniefen/Inhalieren gemeinsam benutzt werden; beim Piercen und Tätowieren mit unsauberen Gerät; durch gemeinsam benutzte Zahnbürsten, Nagelscheren oder Rasierzeug.

Eine Impfung gegen Hepatitis-B schützt am besten! Wenden Sie sich an die Ärzte*Innen der ZMA, um die Möglichkeiten einer Impfung in Haft zu besprechen.

Hepatitis-C-Virus (HCV)

Das Hepatitis-C-Virus wird durch Blut-zu-Blut-Kontakt übertragen.

- vor allem beim Drogengebrauch mit gemeinsam gebrauchtem Spritzbesteck und Zubehör (Löffel, Filter, Wasser) oder Röhrchen zum Sniefen/Inhalieren
- beim Piercen und Tätowieren mit unsauberem Gerät
- durch gemeinsames Benutzen von Zahnbürsten, Nagelscheren oder Rasierzeug

Bei ungeschütztem Vaginal- und analsex ist eine Ansteckung möglich, aber sehr selten. Das Risiko beim Sex ist erhöht, wenn Blut im Spiel ist, z. B. während der Menstruation oder bei verletzungsträchtigen Praktiken.

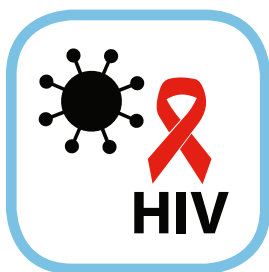
Mit den seit 2014 zugelassenen hochwirksamen Medikamenten kann die Infektion heute in über 90% der Fälle relativ nebenwirkungsarm und meist innerhalb von 12 Wochen geheilt werden. Die Behandlung einer Hepatitis-C ist während der Inhaftierung unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Bitte wenden Sie sich für weitere Fragen an die Ärztinnen und Ärzte der ZMA. Nach erfolgreicher Behandlung kann man sich erneut anstecken. Eine Impfung gegen Hepatitis-C gibt es leider nicht.

5.2 HIV und Aids

Wer sich heute mit HIV infiziert (dem Virus, das Aids auslösen kann), hat bei rechtzeitig begonnener und konsequent durchgeführter Therapie gute Chancen auf eine normale Lebenserwartung bei guter Lebensqualität. Die HIV-Infektion gilt heute als gut behandelbare Erkrankung.

Das Vollbild Aids gilt mittlerweile als vermeidbare Komplikation der HIV-Infektion; HIV-Infektionen rechtzeitig zu diagnostizieren und zu behandeln, ist daher ein Hauptziel in der medizinischen Versorgung. Gut behandelte Menschen mit HIV können in praktisch jedem Beruf arbeiten und ihre Freizeit gestalten wie andere auch.

1. Was ist HIV? Was ist Aids?



Das menschliche Immundefektvirus (Human Immune Deficiency Virus) ist seit den 1980er Jahren bekannt und kann zum Ausbruch der Krankheit Aids (Acquired Immune Deficiency Syndrome) führen. Wer HIV-positiv ist, ist aber nicht automatisch an Aids erkrankt. Ein HIV-Infizierter ist keineswegs krank, kann aber andere anstecken, wenn er nicht in medizinischer Behandlung ist. Bei Nicht-Behandlung des HI-Virus kann es zur Zerstörung der körpereigenen Immunabwehr kommen. Dann können sich schwerwiegende und lebensbedrohliche Erkrankungen entwickeln, die auch heute noch tödlich enden können. Wenn diese Erkrankungen eintreten, spricht man von Aids.

Der Behandlungsbeginn sowie die notwendige Weiterbehandlung einer HIV-Infektion ist in der JVA Moabit durch die Zentrale Medizinische Ambulanz (ZMA) möglich. Eine Beratung zum Thema kann anonym über die Berliner Aids-Hilfe im GBZ erfolgen. Schreiben Sie hierfür einen Vormelder an das GBZ.

2. Wie stecke ich mich an?

Eine Behandlung mit den heutigen HIV-Medikamenten führt in der Regel dazu, dass HIV-positive Menschen nicht mehr ansteckend sind. Die Anzahl ihrer Viren ist dann so gering, dass kein Risiko für andere besteht. Das HI-Virus kann also nur durch Menschen übertragen werden, die HIV-positiv und nicht unter der Nachweisgrenze sind. Bei Nicht-Behandlung der Infektion befindet sich das HI-Virus vor allem im Blut und Sperma, aber auch in der Scheidenflüssigkeit und Muttermilch infizierter Menschen. Eine Übertragung ist daher nur auf bestimmten Wegen möglich, vor allem

- beim Sex ohne Kondom
- durch gemeinsam gebrauchtes Spritzbesteck und Zubehör beim Drogenkonsum
- beim Tätowieren und Piercen mit unsterilem Gerät.

HIV wird am häufigsten beim Sex übertragen. Ein Ansteckungsrisiko besteht, wenn Blut – auch Menstruationsblut – oder Sperma eines unbehandelten, HIV-positiven Menschen in den Körper des Partners oder der Partnerin gelangt oder wenn es zum Kontakt von Schleimhaut (am Penis, im Darm, in der Scheide) mit HIV-infizierter Schleimhaut des Partners oder der Partnerin kommt. Ein Kontakt der normalen, gesunden Haut mit virushaltigem Blut führt zu keiner Ansteckung. HIV ist ein Virus, das schwer übertragbar ist.

3. Wie kann ich mich nicht anstecken?

Es wurden HI-Viren im Urin, Tränenflüssigkeit und im Speichel gefunden, deren Anzahl ist allerdings so gering, dass eine Ansteckung nicht erfolgt. Eine Ansteckung ist nicht möglich durch Küssen, durch Umarmungen oder Händeschütteln. Auch der gemeinsame Gebrauch von Essgeschirr, Kleidungsstücken, Toiletten oder Dusch- und Waschräumen führt zu keiner Ansteckung.

4. Wie lange „überlebt“ das HI-Virus außerhalb des Körpers?

Das Virus ist sehr empfindlich und außerhalb des menschlichen Körpers unter Alltagsbedingungen nicht lange aktiv. Sobald infektiöse Körperflüssigkeiten, auch Blut und Sperma, angetrocknet sind, besteht keine Infektionsgefahr.

5. Wie schütze ich mich vor HIV?

Beim Sex – Achten Sie auf Ihre Sicherheit:

- Geschlechtsverkehr nur mit Kondom. Man gibt fettfreies Gleitmittel aufs Kondom, damit der Penis besser gleiten kann und das Kondom durch die Reibung nicht reißt. Keine fetthaltigen Mittel wie Öl, Butter, Vaseline oder Lotion verwenden: die machen Kondome porös, und dann schützen sie nicht mehr. Nicht zwei Kondome übereinander ziehen: sie scheuern sich gegenseitig und reißen dann. Beim Sex mit mehreren Partnern für jeden Partner ein neues Kondom nehmen.
- Beim Blasen („Schwanzlutschen“) nicht in den Mund abspritzen, sondern raus, bevor es kommt! Auch beim Blasen kann man Kondome benutzen, welche außerdem vor anderen sexuell übertragbaren Krankheiten schützen.
- Blut und Sperma nicht in den Mund, in die Augen, in andere Körperöffnungen oder auf Wunden kommen lassen. Wenn doch mal Sperma in den Mund gelangt: nicht schlucken, sondern schnell ausspucken und Mund mit Wasser ausspülen. Kommt Sperma in die Augen, diese möglichst schnell mit Wasser ausspülen.



Kondome und Gleitmittel gibt es im Einkauf der JVA Moabit sowie über die Berliner Aids-Hilfe und Mann-O-Meter (Vormelder zur Beratung über GBZ).

Beim Drogengebrauch

Drogen sind im Gefängnis verboten. Wenn Sie aber auf Drogen nicht verzichten können, sollten Sie versuchen, das Ansteckungsrisiko möglichst klein zu halten. Zum Beispiel, indem Sie Drogen nicht spritzen, sondern sniefen oder von Folie rauchen und dazu immer nur das eigene Röhrchen benutzen.

Beim Drogen-Spritzen (Fixen, Drücken) kann man sich sehr leicht mit HIV und Hepatitis C (aber auch mit Hepatitis B und anderen Krankheiten) infizieren, wenn Spritzen/Nadeln und Zubehör (Filter, Löffel, Wasser) mit anderen geteilt werden.

Wenn Sie beim Spritzen bleiben, dann beachten Sie folgende Safer-Use-Regeln:

- Benutzen Sie nur eigenes, sauberes Spritzbesteck und Zubehör (Filter, Löffel, Wasser) und geben Sie gebrauchtes Spritzbesteck und Zubehör nicht an andere weiter. (Wenn es gar nicht anders geht und Sie nur eine gebrauchte Spritze haben, kochen Sie sie wenigstens aus).
- Benutzen Sie Filter möglichst nur einmal, reinigen Sie den Löffel vor Gebrauch mit heißem Wasser und nehmen Sie zum Aufkochen des Stoffs kaltes, frisches Leitungswasser oder Mineralwasser ohne Kohlensäure

Wenn Sie keine eigene oder neue Spritze haben, sollten Sie gebrauchte Spritzen wenigstens reinigen, und zwar so:

- Waschen Sie sich sorgfältig die Hände.
- Spritze gründlich mit kaltem Wasser reinigen und durchspülen.
- Danach die Spritze auseinandernehmen und alle Teile mindestens 15 Minuten in sprudelnd kochendem Wasser reinigen. Das geht auch mit Plastikspritzen, aber höchstens dreimal – danach sind sie beschädigt.
- Nach dem Auskochen die Einzelteile wieder zusammensetzen und dabei den Kolben möglichst nur hinten anfassen.

Richtig angewandt, kann diese Methode HIV und auch Hepatitis-Viren unschädlich machen. Hundertprozentig sicher ist sie aber nicht!

Achten Sie auch darauf, dass Sie gebrauchte Spritzen/Nadeln so aufbewahren, dass sich niemand daran verletzen kann. Die Nadel stecken Sie am besten in die Schutzkappe oder hinten in den Kolben.

Beim Tätowieren und Piercen

Im Gefängnis sind Tätowieren und Piercen verboten und außerdem riskant. Sauberes Arbeiten mit sterilem Profi-Werkzeug ist hier fast unmöglich. Man tätowiert und pierct sich gegenseitig, benutzt meist selbst gemischte Farben und selbst gebastelte Instrumente, die entweder gar nicht oder nicht fachgerecht desinfiziert werden, bevor sie bei der nächsten Person zum Einsatz kommen. Dabei können neben HIV und Hepatitis C sehr leicht auch andere Krankheiten wie z. B. Hepatitis B übertragen werden. Tattoos können zudem recht leicht misslingen, weil im Gefängnis meist keine Profis am Werk sind. Lassen Sie Tattoos und Piercings daher lieber „draußen“ machen – vom Profi und mit sterilem Gerät.

Wenn es aber unbedingt in Haft sein muss, hier die wichtigste Regel: Grundsätzlich neue (noch nicht gebrauchte) und sterile Materialien benutzen; Nadeln nicht für mehrere Leute hintereinander verwenden. Falls nur gebrauchte Nadeln verfügbar sind, diese vorher unbedingt desinfizieren, z. B. durch 15-minütiges Auskochen in Wasser.

6. Können Mücken, Insekten oder Parasiten das Virus übertragen? Nein!

7. Was muss ich bei den Gemeinschaftsunterkünften in Haft beachten?

Beim Nutzen der Toiletten

Beim Benutzen der Toilette können Sie sich kein HIV holen, selbst wenn sie stark mit Kot verschmutzt ist. Beachten Sie aber aus hygienischen Gründen unbedingt die allgemeinen Hinweise zur → Toilettenbenutzung

Beim Nutzen von Handtüchern

Was HIV und Hepatitis C angeht, passiert gar nichts. Trotzdem sollte man Handtücher nicht gemeinsam benutzen, schon gar nicht, wenn sie schmutzig sind, weil das schlicht unhygienisch ist und man sich dabei z. B. Läuse oder Krätzmilben holen kann. In mehrfach belegten Zellen sollte man einfach darauf achten, dass jeder einen eigenen Platz für seine Handtücher und die sonstigen Hygienesachen hat.

Bei Verletzungen infolge von Handgreiflichkeiten oder am Arbeitsplatz

HIV befindet sich zwar im Blut infizierter Menschen, aber bisher ist kein Fall bekannt, bei dem sich jemand bei einer Schlägerei angesteckt hätte. Damit es auf diesem Weg zu einer Infektion kommt, müssten schon viele unglückliche Umstände zusammentreffen. Eine Ansteckung auf diesem Weg ist daher nur theoretisch möglich, in der Realität aber äußerst unwahrscheinlich. Man weiß von keinem Fall, bei dem sich jemand an der Werkbank oder Ähnlichem mit HIV infiziert hätte. Weder in Haftanstalten noch „draußen“. Grundsätzlich gilt: Bei Verletzungen sollten Sie sich beim Medizinischen Dienst der JVA melden, damit Sie fachgerecht versorgt werden.

In der Küche und bei der Essenausgabe

Sie können sich nicht anstecken, wenn ein Inhaftierter mit HIV in der Küche arbeitet, auch nicht wenn sich der Inhaftierte beim Zubereiten der Mahlzeiten schneidet, oder ein Gefangener mit HIV das Essen verteilt. Aus diesem Grund wird „draußen“ darauf verzichtet, das Küchenpersonal von Restaurants, Hotels und Imbissbuden auf diese Infektionen zu testen. Grundsätzlich gilt: Wer in der Küche arbeitet, egal ob HIV-infiziert oder nicht, sollte sich an die Hygieneregeln halten. Das A und O ist dabei das Händewaschen, z. B. nach dem Toilettengang und vor der Essenzubereitung.

Beim Reinigen von Dusch- und Toilettenräumen

Mit HIV können Sie sich nicht infizieren, wenn Sie Duschen und Toiletten reinigen, selbst wenn diese mit Blutresten, Kot oder Erbrochenem verschmutzt sind. Trotzdem sollten Sie bei solchen Reinigungsarbeiten die entsprechenden Hygieneregeln beachten, wozu gerade auch das Tragen von Schutzhandschuhen gehört: Damit verhindern Sie, dass Sie sich mit anderen Krankheiten wie z. B. Hepatitis A und B anstecken (gegen Hepatitis A und B können Sie sich aber impfen lassen – sprechen Sie den Medizinischen Dienst an). Falls keine Schutzhandschuhe vorhanden sind, bitten Sie den Allgemeinen Vollzugsdienst, welche zur Verfügung zu stellen.

8. Kann ich mich beim Zahnarztbesuch anstecken?

Eine Ansteckung beim Zahnarzt/der Zahnärztin ist nicht möglich, weil diese grundsätzlich bei jedem Patienten neue Bohrer und Instrumente einsetzen, die danach sachgerecht sterilisiert werden.

9. Wie kann ich feststellen, ob ich HIV habe?

HIV kann nur durch eine Blutuntersuchung festgestellt werden, eine Selbstdiagnose ist nicht möglich. Es gibt verschiedene HIV-Tests:

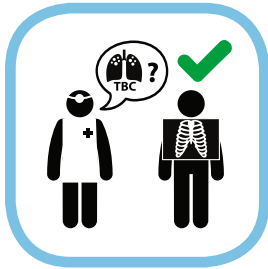
- Der HIV-Labortest: Es dauert einige Tage bis das Ergebnis mitgeteilt werden kann.
- Der HIV-Schnelltest: bietet ein Ergebnis in 30 Minuten und wird nur „draußen“ von Aids-hilfen, Fachärzte*innen und Gesundheitsämtern anonym angeboten, meist kostenpflichtig.
- Die Heimtests (auch Selbsttests genannt) sind HIV-Schnelltests zum selbst testen. Der Verkauf von Heimtests ist in Deutschland voraussichtlich ab Oktober 2018 erlaubt.
- Bei Einsendetests nimmt man zu Hause selbst Blut ab und schickt es in ein Labor. Das Ergebnis bekommt man dann telefonisch oder online mitgeteilt.

Allen diesen Tests ist eines gemeinsam: sie sind HIV-Antikörper-Suchtests. Das bedeutet, sie suchen im Blut nach Antikörpern auf HIV, die sich meistens schon nach sechs und spätestens nach zwölf Wochen nachweisen lassen. Werden keine Antikörper gefunden, ist man sicher HIV negativ. Ein positives Ergebnis muss durch einen weiteren spezifischeren Test bestätigt werden. Bei Einsende- und Labortests wird das im Labor gleich gemacht. Ein HIV-Test schafft auf jeden Fall Klarheit. Eine rechtzeitige HIV-Therapie kann das Immunsystem vor dem Virus schützen. Man kann heute mit der HIV-Therapie gut leben. Je eher man mit der HIV-Therapie beginnt, desto besser. Bei Fragen zum Test wenden Sie sich bitte an die anonyme Beratung der Berliner Aids-Hilfe (Vormelder über GBZ) oder direkt an die Ärzte*innen der ZMA.

10. Kann ich mich gegen HIV impfen?

Gegen HIV gibt es bisher keine Impfung. Das Virus lässt sich auch nicht aus dem Körper entfernen und damit heilen. Mit Medikamenten kann man HIV zwar lange Jahre in Schach halten, allerdings muss man wahrscheinlich sein Leben lang täglich Tabletten schlucken.

5.3 Tuberkulose (kurz Tbc)



Die Tuberkulose ist eine übertragbare Erkrankung. Sie kann festgestellt werden durch den Nachweis des Erregers z. B. im Auswurf, durch Hauttests, Röntgenuntersuchungen und weitere Verfahren. Die Röntgenuntersuchung findet im Rahmen der ärztlichen Aufnahmeuntersuchung statt.

Der Tbc-Erreger ist ein Bakterium und wird am häufigsten durch infektiöse Tröpfchen übertragen. Diese können stundenlang in der Raumluft verbleiben und durch Einatmen, über offene Wunden, auch frische Tätowierungen, und über Schleimhäute in den Körper gelangen und dort zu einer Infektion führen. Ob und wann die Krankheit ausbricht hängt vom Zustand des Immunsystems ab.

Im Frühstadium kann eine Tuberkulose unauffällig verlaufen. Mögliche Symptome sind Müdigkeit, Schwächegefühl, Appetitlosigkeit, leichtes Fieber, Gewichtsabnahme, Nachtschweiß, Husten mit und ohne Schleimauswurf. Wichtig bei der Tuberkulose sind eine möglichst frühzeitige Diagnose und Behandlung und die konsequente Einnahme der Medikamente (Antibiotika) über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten. Für den Schutz des Umfelds müssen außerdem die gesetzlichen Hygienebedingungen befolgt werden. Es sollten zudem alle Kontaktpersonen untersucht werden.

6 | Hilfe bei Suchterkrankungen



Das Thema Sucht betrifft viele Menschen in der Gesellschaft. Hierbei ist die Gesamtheit von riskanten, missbräuchlichen und abhängigen Verhaltensweisen in Bezug auf stoffgebundene Substanzen (z. B. Alkohol, Tabak, Heroin, Kokain) sowie nichtstoffgebundene Verhaltensweisen (z. B. Glücksspiel) gemeint. Eine Abhängigkeits-erkrankung ist eine schwere chronische Krankheit und kann zu erheblichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Die Risikofaktoren hierzu sind immer unterschiedlich und individuell.

Wenn Sie Fragen zu Suchtmittelkonsum oder zu Suchtgefährdung haben, können Sie die im Gruppen- und Beratungszentrum (GBZ) angebotenen Beratungen aufsuchen.

Vielleicht waren Sie vor der Inhaftierung bereits mit einer Suchtberatungsstelle in Kontakt. Dann besteht die Möglichkeit, diesen Kontakt hier fortzusetzen. Zudem bietet der Sozialdienst Rückfallgespräche an und berät Sie über weitere mögliche Schritte. Wenn Sie die Thematik im Gruppenkontext besprechen möchten, nehmen Sie an einem darauf spezialisierten Gruppenangebot teil. Wenden sie sich in diesen Fällen an den zuständigen Sozialdienst.

Medizinische Hilfe, beispielsweise Beratung zur Substitution, finden Sie bei der Zentralen medizinischen Ambulanz (ZMA).

7 | Ältere Inhaftierte



Mit zunehmendem Alter bekommt das Thema der seelischen und körperlichen Gesundheit eine zentrale Bedeutung.

In der Haft zu altern oder als älterer Mensch inhaftiert zu werden, stellt Sie vor andere Herausforderungen im Haftalltag als jüngere Mitinhaftierte: sei es beispielsweise bei der Nutzung der Freistunde, bei der Körperpflege oder im Gespräch auf dem Flur. Vielleicht fallen Ihnen die Wege schwerer, fühlen Sie sich nicht mehr so beweglich wie früher oder können Gesprächen auf den lauten Fluren nicht mehr so gut folgen. Oder Sie fragen sich, wie Sie die langen Zeiten des Einschlusses sinnvoll gestalten können. Nehmen Sie diese Bedürfnisse ernst und sprechen Sie diese an.

Leiden Sie an speziellen Krankheiten oder benötigen Sie Hilfe bei der Einnahme Ihrer Medikamente? Auch in der Haft können Sie weiter versorgt werden. Sprechen Sie die Zentrale medizinische Ambulanz (ZMA) der JVA Moabit an. Die Ärztinnen und Ärzte der ZMA leisten diesbezüglich Beratung und Aufklärung.

Informieren Sie auch die Bediensteten auf ihrer Station, z. B. wenn Sie schlecht hören können oder Abläufe immer wieder vergessen. Dann können diese sich darauf einstellen.

Sofern Sie Schwierigkeiten beim Gehen, Anziehen oder Essen haben, sprechen Sie die Bediensteten an. Es gibt einen Fahrstuhl. Es können auch Hilfsmittel beantragt werden (z. B. Geh- oder Anziehhilfen), die Ihnen den Alltag in der Haft erleichtern können.

Neben der medizinischen Behandlung ist für das Wohlbefinden im Alter wichtig sich ausreichend zu bewegen und sich gut zu ernähren. Beides ist im Vollzug nur eingeschränkt möglich. Sprechen Sie den Sozialdienst an, welche Freizeitangebote (Yoga, Meditation, Sport, Spielgruppe, Bibliothek...) es gibt. Dieser kann Sie auch informieren, welche weiteren Beratungsangebote es gibt.

Machen Sie sich Sorgen um ihre Angehörigen, die Sie bisher unterstützt oder sogar gepflegt haben? Sprechen Sie den Sozialdienst oder die Beratungsstellen der freien Träger an. Diese können Kontakt aufnehmen und notwendige Hilfen organisieren.

Sie haben viel in Ihrem bisherigen Leben erlebt und vermutlich auch schon andere schwierige Momente bewältigt. Schöpfen Sie daraus Kraft. Womöglich geht im Alter alles etwas langsamer und Sie brauchen mehr Ruhe. Nehmen Sie sich die Zeit.

