

POSITIV LEBEN

The joy of being alive

MAISHA YENYE NGUVU

Mary
Kristina
David
Frank
Melania
Alexander
Lydia
Ester
Loskeni
Ester
Gwamaka
Kisa

Mary Mahenge
Kristina Kyando
David Mbwiga
Frank Lwaga
Melania Kxando
Lydia Saimon Mwakalinga
Ester Enosi Kapinga
Ester Simbalile
Loskeni Mwakasege
Gwamaka Mwantimwa
Kisa Kipangala Nyamule
Lenna Lyjunga
Alexander

Anthony Mossey Mwakalasya
Ambilikile Mwangoka
Alexzanda Kalesi
Abraham Ipambalaga
Asa Mbeje
Lenadi Chaula
Atelina Mahenge
Rozi Tusajigwe
Elizabeth Mkinga
Anyitike Mwambembela
Simeoni Mwasimbai



Ich widme dieses Buch Melania Mrema Kyando.

Vier Jahre lang durfte ich sie auf ihrem Weg begleiten. Wir haben Seite an Seite gearbeitet, haben uns gemeinsam inspiriert, um Lösungen und Auswege gerungen, wenn Situationen manchmal ausweglos erschienen, haben Freud und Leid geteilt.

Ich empfinde tiefe Bewunderung für ihr unermüdliches Engagement für Menschen und im Kampf um mehr Offenheit im Umgang mit HIV/AIDS. Melania ist stets für andere da, mit aufrichtigem Herzen geht sie auch über ihre Kraft hinaus, wenn jemand Hilfe benötigt. Ich hoffe, dass sie diese Aufgabe noch lange wird erfüllen können.

Claudia Zeising

I dedicate this book to Melania Mrema Kyando.

For 4 years I was able to walk along her way. We have worked side by side, have inspired each other, fought for solutions and loopholes in sometimes hopeless situations, shared tears and laughter.

I feel a deep admiration for her untiring commitment for people and her fight for more openness concerning HIV/AIDS. Melania is always there for others, with a dedicated heart she will go beyond her strength if someone needs her. I hope she will be able to continue her tasks for a long time to come.

Claudia Zeising

Kitabu hiki ni kwa heshima ya Melania Mrema Kyando.

Kwa miaka 4 niliyoweza kuwa pamoja naye, tumefanya kazi pamoja, tumepeana hamasa, tumepigania kutafuta sululisho na mianya wakati mwingine katika hali isiyokuwa na tumaini. Tumeshirikiana ma-chozi na vicheko.

Ninamshanga sana kwa kujitolea kwake kusadia watu na kupigania uwazi zaidi kuhusu VVU/UKIMWI. Melania yuko kwa ajili ya kusadia wengine, na wakati mwingine atafanya hata zaidi ya uwezo wake kama mtu atamuhitaji. Ninatumainia ataendelea kufanya kazi yake kwa muda mrefu ujao.

Claudia Zeising

Was Sie erwartet

- 8 *Warum Sie dieses Buch lesen sollten*
- 16 *Bevor Sie weiterlesen: wichtige Hintergrundinformationen, Abkürzungen und spezielle Begriffe*
- 20 **Die Lusubilo-Selbsthilfegruppe**
- 28 **Melania Mrema Kyando – Die bewegende Geschichte einer mutigen AIDS-Aktivistin**
- 50 **12 Geschichten HIV-positiver Menschen:**
- 
- X Lydia Saimoni
 - X Frank Lwaga
 - X Mary Mahenge
 - X Kristina Kyando
 - X David Mbwiga
 - X Ester Enosi Kapinga
 - X Gwamaka Mwantime
 - X Ester Simbalile
 - X Kisa Kipangala Nyamule
 - X Losheni Mwakasege
 - X Maria Kapanda
- Suma Kilasa erzählt die Geschichte von
- X Alexander Moses Mwaibungu
- 158 **Interview mit Nikwisa Mwakamele, Leiterin der Witwen- und Waisearbeit, Rungwe**
- 168 **Interview mit Lena Lujungu, Ärztin der lokalen Klinik in Ilolo**
- 184 *HIV/AIDS und die Lage in Tansania*
- 192 *Nicholas Calvin – Gesprächsführung und Übersetzung*
- 194 *Regina Mariola Sagan – Fotografie und Lay-out*
- 195 *Claudia Zeising – Idee und Umsetzung*
- 196 *Wer noch dabei war*
- 200 *mission 21 stellt sich vor*
- 202 *Hier finden Sie weitere Informationen*



Warum dieses Buch?

In den letzten Jahrzehnten sind viele Bücher zum Thema HIV/AIDS veröffentlicht worden. Ich meine hier nicht die medizinische Fachliteratur, sondern Bücher mit Geschichten von Menschen, die sich infiziert haben. Berichte über das Leben mit AIDS und die Auswirkungen für die Betroffenen und die Familien. Brauchen wir ein weiteres Buch zu diesem Thema?

Als ich 1985 erstmals in Afrika arbeitete, wusste ich nichts über AIDS. Zwischen 1989 und 1990 wurden Fabrikarbeiter in Mdantsane bei East London im Eastern Cape, Südafrika, anonym während der jährlichen Gesundheitsüberprüfung auf HIV getestet – das Ergebnis schockierte jeden, der davon erfuhr. Circa 20 % der Arbeiter wurden HIV+ getestet.

Als ich 1991 nach Europa zurückkehrte, begann ich, mich über diese neue Krankheit zu informieren, aber erst als ich im Jahr 2000 Südafrika erneut besuchte, wurde mir bewusst, was AIDS wirklich bedeutet. Ich ging in die Region zurück, in der ich fast sieben Jahre gelebt und gearbeitet hatte, und wohin auch immer ich ging, traf ich Menschen, die erkrankt waren,

oder hörte von anderen, die gestorben waren. Fast täglich gab es Beerdigungen. AIDS hatte ein Gesicht bekommen. Als die Infektionsrate so stark anstieg, dass jeder Vierte infiziert war, wie es für Swasiland, Südafrika und Botswana von der WHO dokumentiert wurde, konnte HIV/AIDS nicht länger verdrängt werden. Man konnte nicht länger ausweichen, da es überall im Alltag sichtbar war.

2006 ging ich abermals nach Südafrika, um in Kwazulu-Natal, im Tal der Tausend Hügel, zu arbeiten. In jenem Jahr sah ich acht bis zwölf Jahre alte Kinder, die ihre sterbenden Eltern pflegten. Kein Kind sollte dies tun müssen. Ich arbeitete mit Großeltern, älter als 70 Jahre, welche sich um bis zu acht Kinder unter zwölf Jahren kümmerten, da deren Eltern verstorben und niemand sonst in der Familie übrig geblieben war, der sich um sie hätte kümmern können. Eine große Verantwortung und eine harte Aufgabe. Ich traf junge Mädchen, die sich um noch jüngere Geschwister kümmerten, die irgendwie versuchten, alleine durchzukommen, da es keine andere Unterstützung gab. Sterben war an der Tagesordnung.

Viele NGOs (*Nicht-Regierungs-Organisationen*) bemühen sich verzweifelt zu helfen, aber sie erreichen nur die Spitze des Eisberges. Ich glaube, dass wir das Ausmaß des Einflusses dieser Epidemie auf die Gesellschaft nicht ermessen können. In Afrika wachsen ganze Generationen ohne Unterstützung und Anleitung auf. Wie können wir erwarten, dass sie sich zu mündigen Erwachsenen entwickeln, ohne positive Vorbilder und Ausbildung? Haben sie überhaupt eine Chance?

Afrika und AIDS sind in den Köpfen vieler Menschen synonym. Es gibt Menschen, die glauben, dass HIV/AIDS ein afrikanisches Problem darstellt und uns in der Ersten Welt nicht betrifft. Ich bin davon überzeugt, dass wir alle miteinander verbunden sind, und wenn wir beschließen, das, was in anderen Ländern passiert, zu ignorieren, wird es irgendwann auch uns treffen.

Überall in der Welt gibt es HIV/AIDS, und in keinem Land fühlen sich HIV-positive Menschen frei genug, offen zu ihrer Infektion zu stehen. Diskriminierung und Stigmatisierung sind nach wie vor stark. Ich glaube, dass der einzige Weg, dies zu ändern, darin besteht, ein stärkeres Bewusstsein dafür zu wecken. Ich möchte keinesfalls mutlos erscheinen und Resignation bewirken, sondern Verständnis und Unterstützung für jene, die mit HIV/AIDS leben und mutig für sich selbst sorgen.

Mit dem Virus infiziert zu sein, erzeugt Angst vor dem Tod. Aber mithilfe der verfügbaren Medikamente sind inzwischen viele Betroffene in der Lage, ein fast normales Leben zu führen. Eine HIV-positive Mutter kann heute ein gesundes Kind zur Welt bringen und auch ohne Angst vor Ansteckung stillen, wenn sie regelmäßig Medikamente einnimmt.

In den vergangenen Jahrzehnten haben sich die Behandlung und Kontrolle von HIV/AIDS enorm weiterentwickelt. Zahlreiche Kampagnen zur Aufklärung der Öffentlichkeit, überall auf der Welt, haben erreicht, dass die Rate der Neuinfektionen in vielen Ländern zurückgegangen ist.

Die Medikamente sind noch nicht optimiert und noch nicht überall für jeden verfügbar. Es gibt nach wie vor eine große Kluft zwischen der medizinischen Versorgung in den Industriestaaten und jener in den Entwicklungsländern. Doch die Zahl derer, die mit lebenserhaltenden Medikamenten ver-

sorgt werden, steigt täglich. In Kombination mit verstärkter Aufklärung und Weiterbildung in der Gesellschaft, vor allem der Schulung junger Menschen, werden diese Maßnahmen hoffentlich in näherer Zukunft eine AIDS-freie Generation möglich machen.

Zum Nachdenken ...



Medikamente für HIV/AIDS sind inzwischen so gut, dass HIV-positive Menschen, die sie einnehmen, die gleiche Lebenserwartung haben wie beispielsweise ein gut eingestellter Diabetiker.

Quelle: UNAIDS

Allerdings ist das Erreichte zu diesem Zeitpunkt noch nicht stabil und es braucht weiteres Engagement, um die positive Entwicklung zu festigen und weiter voranzutreiben.

Seit 2009 lebe und arbeite ich in der Südpfanzanie Tansanias. Dies ist ein ländliches Gebiet, mit hauptsächlich Subsistenzlandwirtschaft und nach wie vor traditionell geprägt. Ich weiß nicht genau, wie hoch die AIDS-Rate in der Region ist, offizielle Quellen schwanken zwischen 8 und 13 %, aber ich erlebe wöchentlich Beerdigungen, und die wenigsten Todesfälle sind altersbedingt.

Ich habe das Glück, mit der Lusubilo-Gruppe, einer HIV-Selbsthilfegruppe, arbeiten zu können. Ich habe diese Gruppe vom Zeitpunkt der Registrierung an begleitet. Wie diese Menschen ihren Alltag meistern, wie sie fröhlich sein können angesichts der Herausforderung, der sie sich stellen müssen, hat mich Demut gelehrt. Sie alle sind außergewöhnliche Menschen. Die Frau, die diese Gruppe ins Leben gerufen hat, heißt Melania Mrema Kyando. Sie ist eine unermüdliche Aktivistin im Kampf für mehr Offenheit und Akzeptanz. Auch ihre Geschichte finden Sie in diesem Buch.

Zurück zur anfänglichen Frage: Warum sollten Sie gerade dieses Buch lesen?

Ich glaube, es wird Zeit, die Menschen, die mit dem HI-Virus leben, in einem anderen, einem positiven Licht zu zeigen.

Ich glaube, dass die hier erzählten Geschichten jenseits jeden Zweifels allen zeigen, dass das Leben positiv und lohnend sein kann, trotz der Infektion.

Ich glaube, dass diese Menschen unsere Bewunderung und unseren Respekt verdienen. Sie verdienen es, als normale Mitglieder der Gesellschaft gesehen zu werden – genauso normal wie jemand mit Diabetes oder Bluthochdruck, wie alle, die täglich Medikamente nehmen müssen.

Dies ist ein sehr persönliches Buch. Seine Geschichte in einem Buch zu erzählen, welches möglicherweise auch die Menschen aus dem Umfeld lesen, erfordert Mut, denn jeder erscheint hier mit seinem Namen und seinem Bild und kann somit leicht erkannt werden. Als dieses Problem in der Gruppe diskutiert wurde, waren sich alle einig: „Die Menschen unserer Gesellschaft sollen wissen, wie es ist, HIV+ zu sein. Sie sollen wissen, was es heißt, mit diesem Virus zu leben.“

Mit einer Liste vorgegebener Fragen als Orientierungshilfe haben die Mitglieder der Lusubilo-Selbsthilfegruppe ihre Lebensgeschichten erzählt. Wer nicht schreiben konnte, wurde interviewt, die Antworten wurden aufgenommen und schriftlich übertragen.

Hierzu schreibt Nicholas Calvin, der die Interviews führte:
Ich habe Geschichten der Hoffnung und Ausdauer angesichts großer Herausforderungen gehört. Dies hat es mir ermöglicht, die Komplexität eines Lebens zu begreifen, dessen Alltag durch HIV/AIDS bestimmt wird. In meiner eigenen Gedankenwelt sehe ich eine durchlässige Mauer zwischen Träumen, die man hat, und der oft unbarmherzigen Wirklichkeit. Es bleibt jedem Leser selbst überlassen, in diese Geschichten einzutauchen und die Lektionen anzunehmen, die für ihn relevant sind. Über dieses geistige Sich-Einlassen auf die Geschichte eines anderen Menschen entsteht größtmögliches Verständnis, und wir können die wahre Bedeutung hinter Begriffen wie Leid, Bedrängnis, Stigmatisierung, Hass, Liebe oder auch Angst erkennen.

Die Erzählungen sind authentisch, so, wie sie mitgeteilt wurden, in den Worten der Betroffenen. Die Sprache ist einfach, vielleicht nicht immer grammatikalisch korrekt. Aus Gründen der Authentizität wurde sie so belassen. Manche Formulierungen mögen sehr direkt oder ungewohnt erscheinen, aber

so wurde es erzählt bzw. niedergeschrieben. Das Leben, die moralischen Denkweisen, so, wie sie hier beschrieben werden, mögen uns fremd erscheinen. Wer sind wir, dass wir darüber urteilen dürften?

Wir sollten vorsichtig sein mit vorschnellen Urteilen, sollten uns stattdessen die Mühe machen, die Kultur kennen und die Lebensumstände in diesem ländlichen Umfeld verstehen zu lernen. Wie sollte es uns anders möglich sein, die Zusammenhänge und den Kontext eines solchen Lebens zu begreifen?

Es war nicht leicht, die Geschichten für das Buch auszuwählen, da jede Erzählung einmalig und besonders ist. Durch die Mitarbeit einer professionellen Fotografin wurde der Alltag der Gruppenmitglieder in Bildern festgehalten, die für sich sprechen. Stellen Sie sich einmal die Frage, wie Sie diese Menschen sehen würden, wenn Sie deren Geschichte nicht kennen würden, wenn Sie nicht wüssten, dass sie HIV+ sind.

Jene, die mit dem HI-Virus infiziert sind, erleben nach wie vor Stigmatisierung, Zurückweisung und Angst. Unabhängig davon, in welcher Gesellschaft sie zu Hause sind, erleben die meisten, dass sie ausgeschlossen werden, wenn bekannt wird, dass sie HIV+ sind. Bereits vor vielen Jahren haben beeindruckende Filme wie „Philadelphia“ das Ausmaß der Diskriminierung in der industriellen Welt dargestellt, und auch heute noch empfehlen viele Organisationen hier, die Infektion eher zu verschweigen, da man mit Verurteilung und Zurückweisung rechnen muss.

In den Entwicklungsländern, wo Familienbande viel bedeutender und stärker sind, sind Betroffene nicht nur mit Stigmatisierung in der Gesellschaft konfrontiert. Sie leiden unter der Anschuldigung, Schande über die Familie gebracht zu haben. Wenn man von denen, die einen verstehen und lieben sollten, zurückgewiesen wird, in Zeiten, in denen man Verständnis und Unterstützung benötigt, schmerzt es umso mehr. Dies führt nicht selten zu Selbstmord oder dazu, sich aufzugeben und dem Tod zu überlassen.

Die Angst, Schande über die Familie zu bringen, kann Menschen davon abhalten, sich testen zu lassen. Anstatt wissen zu wollen, ob man infiziert ist, anstatt sich helfen zu lassen und Medikamente zu nehmen, entscheiden sie sich

dafür, die Krankheit zu ignorieren, und nehmen lieber einen frühen Tod in Kauf.

Nach und nach finden aber immer mehr Menschen den Mut zu sprechen. Diese Offenheit hilft, Verhalten zu ändern. HIV-positive Menschen, die mit ihrer Infektion konstruktiv umgehen, ermutigen andere dazu, sich testen zu lassen und eine Behandlung zu beginnen, wenn sie verfügbar ist. Das positive Beispiel der Mitglieder der Lusubilo-Gruppe, welche bereit sind, sich der Auseinandersetzung zu stellen, und die sich nicht länger ins Abseits drängen lassen, verdient Respekt. Es wird Zeit, dass diese Menschen gehört und beachtet werden.

Mein aufrichtiger Dank geht an alle, die sich für die Entstehung des Buches eingesetzt und engagiert haben. Keiner, der die Mitglieder der Lusubilo-Gruppe kennen lernen und mit ihnen arbeiten durfte, ist aus dieser Begegnung unverändert herausgegangen. Sie alle waren von der Offenheit und Lebensfreude, dem Zusammenhalt sowie der Unterstützung füreinander innerhalb der Gruppe tief beeindruckt.

Darum dieses Buch, denn ich glaube, dass es Verständnis, Unterstützung und Hoffnung kreieren kann, und vielleicht auch Verbundenheit über die Grenzen Tansanias hinaus.

Food for thought ...



Medication to treat HIV/AIDS has improved so much that HIV+ people can have the same life-expectancy as a person taking medication for Diabetes.

Quelle: UNAIDS

Why You Should Read This Book

Over the last decades many books have been published about HIV/AIDS. I am not talking about medical books but rather about those books with stories of people who are living with the virus. Stories told about life with AIDS and the implications for the wider family.

So why another book?

When I started working in Africa in 1985, I knew nothing about HIV/AIDS. In 1989-1990 factory workers in Mdantsane, near East London, Eastern Cape, South Africa, were anonymously tested for the virus during their annual health checks. The figures emerging from this screening came as a shock to everyone who heard about them because approximately 20 % of the work force was found to be infected with HIV.

When I returned to Europe in 1991 I began collecting information about this new disease, but it was only during a visit to South Africa in 2000 that the full extent of the situation hit me. I returned to a place I knew well, where I had lived and worked for nearly 7 years. Wherever I went I met people who were sick with HIV/AIDS or I was told about others who had died. Funerals had become an almost everyday event. AIDS finally had a face. As infection rates climbed to almost 25 % in Swaziland, South Africa and Botswana (as documented by the WHO), it was no longer possible to ignore this scourge. AIDS could no longer be avoided; it was everywhere.

In 2006 I went back to South Africa to work in KwaZulu-Natal, in the valley of a thousand hills. During the year I saw children aged between 8 and 10 years old caring for dying parents. No child should ever have to do this! I worked with grandmothers and grandfathers, who, at the age of 70 and above, were facing an extremely hard task. They were looking after up to 8 children below the age of twelve as their parents had died and they had no other family left to go to. I saw young girls looking after even younger siblings, trying to fend for themselves as there was no support. Not one week went by where there wasn't at least one funeral.

Many NGO's are desperately trying to assist but they can only reach the tip of the iceberg. I believe we cannot understand the effect this epidemic continues to have on these societies. In Africa whole generations are growing up without proper guidance and education. How can they be expected to mature into responsible adults who can contribute positively to their society, if they have no guidance? What chance do they have? Some may believe HIV/AIDS is an African problem and does not concern the "first world". I am convinced that as a global society we are all interconnected. If we choose to ignore what is

happening in Africa today, the HIV/AIDS problem will eventually return to haunt us. There is no country where HIV+ people feel free to live openly. Discrimination and stigmatization are still strong. I believe the only way to change the situation is by creating more awareness, to help encourage those who live with HIV/AIDS and who are courageously fending for themselves.

Africa and AIDS has become a synonym in many people's heads. Being infected with the „virus“ still instils the fear of death, but this is no longer necessary. Today many people can live a fairly normal life with the help of modern medicine.

Over the last decade there has been a tremendous amount of development concerning the treatment and control of HIV/AIDS. Numerous campaigns educating the public worldwide have helped to reduce the rate of new infections.

Medication is still not perfect or freely available to all those who need it. There is also a big discrepancy between the medical care in so called developed countries and the care given in the developing world. However, the number of people on life-saving medication is increasing daily. Therefore this combined with an emphasis on AIDS education and information, especially for the young people, will hopefully lead to AIDS-free generations in the near future.

However, we have reached a point where the success in fighting this disease is still vulnerable and it requires continued effort to stabilize and improve what has already been achieved.

Since 2009 I have been living and working in the Southern province of Tanzania. The area is rural, still very traditional and livelihood is mainly made from self-sufficient farming. I do not know the rate of infection for this area. The official figure is approximately 8 % however, the weekly funerals are rarely due to old age.

I have the privilege of working with an HIV self-help-group. I have been lucky enough to work with the group from its beginning. The example given by these people of how to cope with everyday life and how to remain cheerful amidst the daily challenges has deeply humbled me. They all are exceptional people. A lady named Melania Mrema Kyando formed



Claudia Zeising, seminar on self-respect, Rev. Melania Mrema translates

the group; she is a tireless activist in the fight for openness and acceptance. She shares her story in this book.

Returning to the question I posed in the beginning: „Why this book?“

I believe it is time to show the positive side of people living with HIV/AIDS. I believe this collection of stories proves beyond doubt that life can be joyful and rewarding despite being infected.

These people deserve our admiration and respect. They deserve to be seen as normal - as normal as anyone who has a chronic disease such as Diabetes or High Blood Pressure, as anyone who takes medication daily!

This is a very personal book. Guided by a number of questions, the members of the Lusubilo-Group told the stories of their lives. Those who can't write were interviewed, their answers were recorded and transferred, and later translated.

Nicholas Calvin, who did the interviews, writes about his experience:

I have listened to stories of hope and perseverance in the midst of the most challenging situations. This has allowed me to understand the complexity of a life ruled by HIV/AIDS. In the privacy of my own thoughts I can see a permeable wall between

one's dreams and the often harsh reality. What remains for every reader is to venture into those tales and come out with whatever lesson he can utilize for his own life. This mental engagement with another's own story is the closest we can get towards understanding them, the closest towards having an almost accurate image of otherwise general terms, such as suffering, hardship, stigmatization, hate, love or fear.

These stories are authentic. The accounts were written down as they were given, some of the wording may seem to be too straight forward however, these are their stories told in their own words. The lives they describe may show a different moral standard than the one we know, but who are we to judge? Unless we make the effort to truly understand the context, to get to know the culture, and understand the circumstances of life in this rural area, we should be very careful before making a judgement.

It was a struggle to choose the twelve main stories, as every story is unique and special. With the help of a professional photographer everyday life of the group members was documented in pictures which speak for themselves. Ask yourself how you would perceive these people, if you did not know that they were HIV+?

Those infected with the HIV-virus are still experiencing, stigmatization, scorn and fear. People from all walks of life have become outcasts once it became known that they were infected. Many years ago graphic films like „Philadelphia“ have clearly shown the extent of discrimination in the industrial world and sadly today many organizations still recommend not to be open about ones HIV/AIDS status. Discrimination is still rife.

In the developing world, where family bonds are so important, those infected not only have to deal with society's stigmatization but also suffer greatly as they are accused of bringing shame on the whole family. Being abandoned by those who are supposed to provide love causes severe hurt, especially at a time where compassion and care are much needed. HIV/AIDS often results in suicide, or people dying as they gave up the fight. The fear of living in shame prevents many from going to be tested. Many choose to ignore the disease and die young rather than knowing their status and getting help and medication.

Slowly but steadily more and more people are daring to speak out. This openness helps to change attitudes. The example of people living with the virus in a positive way encourages others to get tested and start treatment where it is available. The positive example of the members of Lusubilo-Group, who are no longer prepared to hide, deserves our respect.

My sincere gratitude goes out to all who participated. Nobody who has met and worked with the people of Lusubilo-group has come out of this experience unchanged. Everyone has been deeply touched by the openness, the cheerfulness and the caring nature of the group members for each other, but also for everyone around them.

Do take time to explore this book. May it inspire you to understand and support the fight against HIV/AIDS. I believe this book can create hope and solidarity beyond borders.



Claudia Zeising in african dress

LYDIA SAIMONI

MWAKALINGA





Ich heiße **LYDIA SAIMONI MWAKALINGA.**
Ich bin 51 Jahre alt, geschieden und habe vier Kinder.
Ich wurde in der Region Kilimandscharo geboren
und wuchs dort auf.



Ich wurde von meiner Stiefmutter großgezogen. Nach der Trennung meiner Eltern blieb ich beim Vater, der erneut heiratete. Meine Mutter hatte drei Töchter, ich bin die älteste. Eine meiner Schwestern ist verstorben. Meine Stiefmutter hatte nur Shne.

Mein Vater hat nie ein Haus für die Familie oder für sich gebaut. Er hat für viele verschiedene Organisationen gearbeitet. Wir lebten in Firmenunterknften und zogen viel um. Als er in den Ruhestand ging, wurde das Leben schwierig für uns. Meine Stiefmutter verlangte von uns Kindern, dass wir für uns selbst sorgen sollten. Mit meinem Vater konnte ich nicht darüber reden, er schrie mich nur an. Ich beendete die Grundschule und fing an, Gelegenheitsjobs zu suchen.

Unglücklicherweise wurde ich schwanger, und mein Vater warf mich aus dem Haus. Er sagte, ich solle zu meiner Mutter gehen – also kaufte ich eine Fahrkarte nach Mbeya. Ich war in der 14. Woche schwanger. Als ich bei meiner Mutter in Rungwe ankam, erfuhr ich, dass sie wieder verheiratet war. Ich konnte bei meiner Großmutter mütterlicherseits wohnen, bis das Baby kam.

Ich fing an, Geld zu verdienen, indem ich traditionelles Bier braute und Bananen verkaufte. Das lief nicht so gut, und so war ich auf die Unterstützung meiner Großmutter angewiesen. Meine Mutter ließ sich scheiden und zog ebenfalls zu uns. Sechs Jahre später baute mein Stiefbruder ein Haus für sie und ich zog mit ihr dort ein.

Als ich später heiratete, zog ich zu meinem Mann nach Mbeya. Wir hatten zwei gemeinsame Kinder. Nach sechs Jahren Ehe ging er zu seiner Familie nach Songea und kam nie zurück. Ich zog daraufhin wieder bei meiner Mutter ein.

Nach sechs Jahren fing meine Mutter an, mich schlecht zu behandeln. Es wurde so schlimm, dass ich es nicht mehr aushielt. Ich ging zu meiner Großmutter, aber sie schimpfte ständig über meinen Vater, weil er kein Haus für die Familie gebaut hatte und mich nicht unterstützte. Ich fand keinen Frieden. Irgendwann forderte sie mich auf zu gehen.

Ich fand eine Unterkunft bei Nachbarn. Als meine Verwandten meine Großmutter besuchten, fragten sie nach mir. Mein Großvater war gestorben

und sie lebte ja allein. Doch sie wollte mich nicht, sie sagte, das Haus sei gerade groß genug für sie. Als sie starb, baten meine Verwandten mich, in ihr Haus zu ziehen.

Das Testergebnis: HIV+!

2005 fühlte ich mich geschwächt. Immer wieder kämpfte ich mit starkem Husten. Ich ließ mich testen und bekam die Nachricht, dass ich HIV+ sei.

Die Menschen zeigten mit dem Finger auf mich. Wenn ich Bier braute, sagten sie: „Du bist infiziert.“ Doch ich sagte ihnen: „Ja, ich bin infiziert. Ich weiß es, weil ich mich habe testen lassen. Ich kenne meine Situation. Wie ist das mit dir? Bist du sicher, dass du nicht auch infiziert bist? Du solltest dich ebenfalls testen lassen.“

Ich weiß, dass ich mich durch meine eigene Nachlässigkeit infiziert habe. Ich habe mich herumgetrieben, ein lockeres Leben geführt.

Ich habe vier Kinder von drei verschiedenen Vätern. Geoffrey ist inzwischen 30, Silvia ist 27, Deogratias ist 21 Jahre alt und ihre kleine Schwester Daudi ist 14. Ich sage ihnen, dass sie sich nicht rumtreiben sollen. Das Leben ist schwierig heutzutage. Seht eure Mutter und die Probleme, die sie hat.

Ich mache mir Sorgen, denn ich habe kein Geld, damit Daudi weiter zur Schule gehen kann. Ihr Vater ist tot, und da ist niemand, der sie unterstützen könnte.

Ich nutze jede Gelegenheit, um mit anderen über AIDS zu reden. Ich sage ihnen, dass sie nicht warten sollen, bis es ihnen richtig schlecht geht. Es ist wichtig, sich testen zu lassen, um Gewissheit zu haben. Ich sage ihnen, dass sie offen und frei mit diesen Problemen umgehen sollen. Nur so können wir das Leben in unserer Gesellschaft zum Besseren verändern.



On the road

*I am **LYDIA SAIMONI MWAKALINGA**.
I am 51 years old, divorced and I have four children.
I was born and grew up in the Kilimanjaro area.*



I was raised by my step-mother. After my parents separated, my father married another woman, and I lived with them. There were three girls on my mother's side and I am the first born. One of my sisters died. My step-mother had sons.

My father did not build a house for the family or for himself. He was working for different organizations, so we lived in company houses and moved a lot. When he had to retire, life became bad. My step-mother wanted us to look after ourselves. I could not talk to my father. He would just yell at me. I finished standard seven and started looking for temporary jobs.

Unfortunately I got pregnant and my father chased me away. He told me to go to my mother, so I bought a ticket to Mbeya when I was 14 weeks pregnant. When I came to my mother's place in Rungwe she had remarried. I was able to stay with my grandmother from my mother's side until I had given birth.

I started earning a living by brewing local beer and selling bananas. This did not go well and I had to depend on my grandmother for help to buy soap

and other things. My mother divorced again and also came to live with us. After six years her son from the second marriage built a house for her. I moved with her to the new house.

When I eventually got married, I went to live with my husband in Mbeya. We had two children together. Six years later he went to his home in Songea and never came back. I moved back to my mother's house.



At home with family

After some years my mother started to treat me badly. It got so bad that I had to leave. My grandmother took me in, but she kept complaining about my father. She said he did not provide for me and I had no peace. Eventually she told me to leave.

I went and found a place to stay with some neighbours. When my relatives came to see my grandmother they asked about me. My grandfather had died and my grandmother was staying alone, but she did not want me there. She said the house was only big enough for her. When my grandmother died my relatives invited me to come back and stay at her homestead.

The blood test results: HIV+!

In 2005 I had no strength in my body and I was bothered frequently with coughing. I went to get tested and was found to be HIV+.

People pointed fingers at me. When I was brewing beer they said „You are infected.“

I said to them „Yes, I am infected. I know because I went to get tested. I know what my situation is. What about you? Are you sure you are not infected? You should also go and get tested.“

I know I was infected through careless sex. I have been fooling around and lived a restless life. I have four children from three different fathers.

Geoffrey is thirty years old, Silvia is twenty-seven years old, Deogratias is twenty-one years old and her sister Daudi is fourteen years old. I tell them they should not loiter around randomly: „Life is not good now, look at your mother and the problems she has.“

I am worried because I have no money for Daudi to continue school. She finished Form 1 but now I cannot pay for her to continue school. Her father died and there is no-one to help.

Whenever I get a chance I talk to people, I tell them not to wait until they get sick. They must go and get tested. I tell people to be free and open. I believe this can change peoples lives in our society.



Feeding the pigs

*Jina langu ni **LYDIA SAIMONI MWAKALINGA.**
Nina umri wa miaka 51. Niliolewa nikaachika.
Nina watoto wanne. Nilizaliwa Kilimanjaro
and nilikulia huko.*



Nililelewa na mama wa kambo. Baada ya wazazi wangu kutengana baba alioa mke mwingine. Kwa mama yangu tulizaliwa watoto watatu, mimi nilikuwa ni wa kwanza. Dada yangu mmoja alifariki. Kwa mama yangu wa kambo walizaliwa watoto wavulana.

Baba yangu hakujenga nyumba kwa ajili yake na familia yake. Alikuwa anafanya kazi katika mashirika mbalimbali. Alikuwa anaishi kwenye nyumba za mashirika. Tulihama hama sana. Baada ya kustaafu maisha yakawa mabaya. Mama yetu wa kambo alikuwa anatunyananasa, anatakasisi tujitegemee wenyewe. Sikuweza kuongea na baba yangu, alikuwa ananifokea tu. Nikamaliza darasa la saba na nikaanza kufanya vibarua.

Kwa bahati mbaya nikapata mimba na baba yangu akanifukuza. Akaniambia niende kwa mama yangu. Nikanunua tiketi ya basi kwenda Mbeya nikiwa na ujauzito wa wiki 14. Nilipokuja nyumba ni kwa mama Rungwe mama alikuwa ameolewa tena. Nilikaa na bibi yangu wa upande wa mama mpaka nilipojifungua.

Nikaanza kupata kipato kwa kupika pombe za kienyeji na kuuza ndizi. Lakini biashara ilikuwa mbaya kwahiyo nikamtegemea bibi yangu kuni-saidia kununu vitu kama sabuni na mahitaji mengine. Mama akaachika tena na akaja kuishi na sisi. Baada ya miaka sita mtoto wake kutoka kwenye ndoa ya pili akamjengea nyumba. Nikahama naye kwenda kwenye nyumba mpya.

Nilipoolewa nikaenda kuishi na mume wangu Mbeya. Tukapata watoto wawili pamoja. Baada ya miaka sita akaenda kwao Songea na hakurudi tena. Nikarudi kwa mama.

Baada ya miaka mitatu ya kuishi na mama, akaanza manyanyaso. Hali ikawa mbaya ikabidi niondoke. Bibi yangu akanichukua. Lakini aliendelea kulalamika kuhusu baba yangu. Alisema kuwa hakutuandalia chochote. Sikuwa na amani. Baadaye akanifukuza.

Nikaenda nikaomba eneo kwa jirani. Ndugu zetu walipokuja kwa bibi waliuliza kuhusu mimi. Babu yangu alikuwa amekufa na bibi akawa ana-kaa peke yake. Lakini alikuwa hanitaki. Alisema nyumba yake inamtosha yeye peke yake. Bibi ali-

pofariki ndugu zangu waliniomba kuwa nikaishi nyumbani kwa bibi.

Watu wansema: umeathirika!

Mwaka 2005 nikagundua kuwa sina nguvu mwi-
lini. Kikohozi cha mara kwa mara kilinisumbua.
Nilikwenda kupima na nikakutwa kuwa nimea-
thirika.

Watu wakawa wananinyooshea vidole. Nikipika
pombe walikuwa wanasema: “umeathirika”. La-
kini nikawaambia kuwa: “ninajua kuwa mimi ni-
meathirika, kwasababu nilikwenda kupima. Ninyi
mna uhakika gani kwamba hamjaathirika? Nen-
deni mkapime?”

Ninajua kuwa niliathirika kwa kufanya ngono
uzembe. Nilikuwa sijatulia.

Nina watoto wanne kutoka kwa wanaume watatu
tofauti. Geoffrey ana miaka 30, Silvia ana miaka
27, Deogratias ana miaka 21, na Sister anamika
14. Ninawaambia kuwa msiwe mnaruka ruka
hovy, maishasi mazuri sasa. Niangalieni mimi
mama yenu na shida ninazozipata.

Ninahofu kwasababu sina pesa kwa ajili ya Sister
kuendelea na shule. Amemaliza darasa la saba la-
kini sasa siwezi kulipa ada ya shule ili aendelee na
shule. Baba yake alifariki na hakuna msaada.

Pale ninapopata nafasi huwa ninaongea na watu.
Ninawaambia sio lazima wasubiri mpaka wawe
wagonjwa, ni lazima waende kupima mapema.
Wawe wawazi. Hii inaweza kubadilisha maisha
katika jamii.



Carrying fire wood

FRANK
LWAGA





*Mein Name ist **FRANK LWAGA**.
Ich bin der älteste Sohn meines Vaters.
Ich wurde 1952 geboren.*



Ich kam in Kongwa in der Nähe von Dodoma auf die Welt. Mein Vater war Mechaniker und arbeitete für eine Firma, die Erdnüsse anbaute. Er war für die Wartung der Traktoren verantwortlich. Als ich vier Jahre alt war, gingen wir nach Syakula und vier Jahre später zogen wir erneut um, auf die Lupembe-Teefarm bei Njombe.

Meine Kindheit war schwierig

Meine Kindheit war schwierig, da wir ständig umzogen. Immer wieder traf ich neue Kinder. Ich erinnere mich an ein Jahr, in dem mein Vater mir ein Dreirad schenkte. Die anderen Kinder waren eifersüchtig und machten mir das Leben schwer.

Zwischen 1965 und 1968 war ich auf einem Internat in der Nähe von Njombe. Von 1969 bis 1972 ging ich dann auf ein Internat in Malangali, eine weiterführende Schule. Ich machte meinen Form-4-Abschluss.

Nach meinem Schulabschluss arbeitete ich auf vielen verschiedenen Stellen. 1978 bekam ich

dann eine Stelle als landwirtschaftlicher Berater bei den Tea Estates in Rungwe und Kyimbila. Dort habe ich 33 Jahre gearbeitet und bin im Oktober 2010 in Rente gegangen.

1982 habe ich zum ersten Mal geheiratet. Meine erste Frau verließ mich 1990, da ich trank und andere Frauen hatte. Sie nahm die Kinder mit und ging zurück in ihr Elternhaus. Ich fühle mich immer noch schlecht wegen meines Verhaltens damals und bereue es sehr.

1992 heiratete ich meine zweite Frau und wir sind bis heute zusammen.

Ich habe acht Kinder, sechs davon leben noch. Selemani, mein Ältester, wurde 1976 geboren, mit seiner Mutter war ich nicht verheiratet. Wir sind uns sehr nahe. Heute ist er 37 Jahre alt, verheiratet, mit drei Kindern und lebt in Tukuyu.

Mit meiner ersten Frau, Rose Mpumbe, habe ich drei Kinder. Elia Frank ist 28 Jahre alt, verheiratet und hat drei Kinder. Sie leben in Syakula. Das zweite Kind, Emmanuel Frank, wurde 1986 geboren. 2002 ging er mit seinen Onkeln nach

Chunya, um in den Goldminen zu arbeiten. Er verschwand und ich weiß nicht, wo er heute ist. Unser drittes Kind, Rose Frank, ist 24 Jahre alt und hat eine Tochter. Nach der Geburt des Kindes verließ sie mein Haus. Sie ist ständig unterwegs und ich weiß nie, wo sie gerade ist. Sie ist einfach davongelaufen. Das macht mir große Sorgen.

Ich mache mir Vorwürfe, dass diese Kinder keine gute Grundlage hatten. Meine Frau verließ mich, als sie noch sehr jung waren, und ich habe mich damals nicht um sie gekümmert.

Mit meiner zweiten Frau habe ich vier Kinder, von denen zwei verstorben sind. Jeremiah, unser erstes Kind, starb im Alter von sechs Mona-



In the tea-field

ten. Das zweite Kind starb, bevor es einen Namen hatte. 1996 kam Emily Frank auf die Welt. Sie besucht nun die weiterführende Schule in Ukukwe. 1998 wurde dann Augustino Frank geboren, er geht noch zur Grundschule.

Hexenkraft? Fluch auf der Familie?

1996 kam das Unglück über uns. Meine Schwester Evelyn starb nach langer Krankheit. Sie ließ drei Jungs zurück, die meine Mutter bei sich aufnahm. Zwei von ihnen sind noch am Leben. Im Jahr darauf starb meine Schwester Esther, die auch lange krank war. Meine Mutter nahm ihre zwei Kinder ebenfalls bei sich auf. Im August 1999 starb dann mein jüngerer Bruder John. Seine Frau war sechs Monate vor ihm gestorben. Sie hatten keine Kinder. Im Mai 2000 starb meine Schwester Grace, kurz nachdem ihr Mann gestorben war. Sie ließen drei Mädchen zurück, von denen eins noch sehr klein war.

Auf der Beerdigung wurde ich sehr krank, ich bekam sehr hohes Fieber. Alle glaubten, dass ich der Nächste sein würde. Die Menschen begannen, über Hexenkraft zu reden und über einen Fluch auf der Familie. Sie rieten meinem Vater, Hilfe zu suchen. Damals kannten wir die „Hexe“ noch nicht.

Im August desselben Jahres starb dann auch meine Schwester Juliana. Nach der Geburt ihres zweiten Kindes hatte sie drei Monate lang hohes Fie-

ber und starb. Sie ließ ein Mädchen und einen kleinen Jungen zurück, die auch von meiner Mutter aufgenommen wurden. Es war so schlimm, dass die Nachbarn meinen Vater bedrängten, einen Zauberer aufzusuchen, damit er die Hexe verfluchen solle, die seine Kinder tötete.

In den folgenden Jahren hatte ich immer wieder hohes Fieber. 2007 war ich sehr krank. Ich hatte Durchfall und musste ständig husten. Ich konnte mich nicht um meine Kaffeepflanzung kümmern. Alles verfiel, und die Nachbarn zeigten immer öfter mit dem Finger auf mich.

Ich erinnere mich an einen speziellen Tag. Als ich gerade andere in den Hügeln der Kyimbila-Teefarm über bessere Erntemethoden unterrichtete, musste ich dringend zur Toilette. Aber die war zu weit weg und ich machte mir in die Hose. Ich trug ein Erntecape, einen weiten Umhang, der einen vor Regen und Verletzungen durch Zweige schützen soll, so haben die meisten nichts bemerkt.

HIV/AIDS-Beratung ...

An einem Samstag im November kamen Ärzte des Makandana-Krankenhauses in Tukuyu zur HIV/AIDS-Beratung und zum Testen. Ich war so krank, dass ich beschloss, mich auch testen zu lassen. Ich war HIV+ und sie rieten mir, weitere Tests durchführen zu lassen. Meine CD4 waren bei 136. Drei Wochen lang besuchte ich jeden

Samstag den Aufklärungsunterricht. Im Januar fing ich dann mit Medikamenten an. Nach sechs Wochen hörten der Husten und die Durchfälle auf, und die Wunden in meinem Mund, die mich sehr geplagt hatten, verheilten.

Die HEXE heißt AIDS!

Heute weiß ich, dass es das HI-Virus war, das meine Schwestern und meinen Bruder tötete, und kein Zauber. Die „Hexe“ heißt AIDS. Mir ist klar, dass fehlende Bildung und Aufklärung Menschen an Zauberkraft glauben lässt. Meine Kraft ist zurück und ich arbeite wie zuvor. Gott sei Dank! Die Menschen zeigen nicht mehr mit dem Finger auf mich, denn viele haben begriffen, dass diese Krankheit Teil unserer Gesellschaft geworden ist.

Ich weiß auch, dass ich selbst dafür verantwortlich bin, dass diese Krankheit in mein Leben kam. 1998 gab es auf den Tea Estates in Rungwe viele Gastarbeiter und Gastarbeiterinnen aus Ukinga und Ubena. Ich kümmerte mich damals um unser jüngstes Kind und hatte ein zweites Haus mit einer Geliebten. Ich hatte die Kohlen, an denen ich mich verbrannte, selbst entzündet.

Ich bin sicher, dass ich mich bei der Frau, mit der ich zwischen 1998 und 2000 eine Beziehung hatte, angesteckt habe. Die Fieberschübe fingen 2000 an, und sie ging zurück nach Iringa. Ich habe nie wieder von ihr gehört. Sie gab das Virus an mich weiter, und ich infizierte meine Frau, die an all dem keine Schuld trägt.

Als ich es meiner Frau sagte, war sie völlig verzweifelt. Es gibt so viel Angst im Zusammenhang mit AIDS. Wir bekommen unsere Medikamente und machen einfach weiter, und inzwischen fühlt es sich normal an. Es geht uns gesundheitlich gut und unser Leben entwickelt sich positiv. Besser als bei einigen gesunden Menschen.



Jetzt, da ich in Rente bin, verdiene ich Geld mit verschiedenen Tätigkeiten. Ich habe ein paar Kühe, die genug Milch geben. Die Kälber ziehe ich auf und verkaufe sie. Ich habe ein kleines Projekt mit sechs Hühnern und vier Enten begonnen. Wir hoffen, dass wir ein paar Eier verkaufen können. Ich habe einen 3/4 Morgen Tee angebaut, das bringt 300 kg/Monat, die ich für circa 60.000,- TSh verkaufen kann. Ich habe einen Morgen Bananen, der bringt mindestens 40 Stauden pro Monat für den Verkauf. Das bringt circa 200.000,- TSh, manchmal sogar mehr. Außerdem habe ich Mais für den Eigenbedarf gepflanzt.

Die Arbeit im Feld ist schwer und ich hoffe, dass ich irgendwann genug Geld für ein Motorrad habe. Damit könnte ich das Gras für die Kühe transportieren und meine Früchte zum Markt bringen. Es wäre auch schön, Strom im Haus zu haben und vielleicht sogar einen Fernseher.

Wir haben unseren Kindern gesagt, dass wir HIV/AIDS haben. Ich rate ihnen, auf sich Acht zu geben und das Richtige zu tun. Ich empfehle ihnen, sich nicht auf Gelegenheitssex einzulassen und in ihrer Ehe treu zu sein.

Wenn sich die Gelegenheit bietet, rede ich auch mit anderen über AIDS. Ich versuche, sie zu unterrichten und aufzuklären, damit es uns vielleicht eines Tages gelingt, eine Gesellschaft frei von AIDS zu haben.

At home in the yard

*I am **FRANK LWAGA**.
I am the eldest son of my father.
I was born in 1952.*



My birthplace is in Kongwa near Dodoma. My father was a mechanic and worked for a company cultivating peanuts. He was in charge of maintaining the tractors. When I was four we returned to Syakula and four years later we moved to Lupembe Tea Farm in Njombe.

I had a difficult childhood

My childhood life was difficult because we moved around so much. I always met new children. One year my father bought me a three-wheel-bicycle which the other children were jealous of and they gave me a difficult time.

From 1965 - 1968 I went to boarding school near Njombe. From 1969 - 1972 I went to a boarding secondary school in Malangali. I finished Form 4 (*which is equivalent to 11 years of schooling*).

Having finished my secondary education I had many different jobs. In 1978 I started work as an agricultural officer at the Tea Estates of Rungwe and Kyimbila. I worked there for thirty-three years and retired in October 2010.

In 1982 I married my first wife. She left me in 1990 because I was drinking and having relationships with other women. She went back to her home with the children. I feel bad about my behaviour back then and I really regret it.

In 1992 I married my second wife and we still live together.

I have eight children, six of them are alive today. The first one was born in 1976 from a woman to whom I was not married. His name is Selemani. We are very close. He is thirty-seven now, married with three children and lives in Tukuyu.

With my first wife, Rose Mpumbe, I have three children. Elia Frank is twenty-eight years, married and has three children. They are living in Syakula village. The second child, Emmanuel Frank, was born in 1986. In 2002 he went with his uncles to Chunya to work in the gold mines. After that he disappeared and I do not know where he is today. Our third child, Rose Frank, is twenty-four years old now and has one girl. After giving birth she left my home. She moves around a lot and I never know where

she is. This worries me because she ran away. I feel bad as those children did not have a good foundation. My wife left when they were still young and I did not properly take care of them.

My second wife and I have four children. Two of them died. Jeremiah, the first born, died after only six months. The second born died before it even received a name. In 1996 Emily Frank was born. She is now in secondary school at Ukukwe.



Frank with his wife and grand-child

In 1998 we had Augustino Frank, he is currently in primary school.

Witchcraft? Curse on our family?

In 1996 disaster started. My sister Evelyn died after being sick for a long time. She left behind three boys, who were taken in by our mother. Two of them are alive today. The following year my sister Esther died having been sick for a long time. She also left behind two children, who my mother took care of.

In August 1999 my younger brother, John, died. His wife had died six months earlier. They had no children. In May 2000 another of my sisters, Grace, died shortly after her husband, and left behind three girls, one of whom was still very small.

At her funeral I got very sick with a high fever. People thought I would be the next to die. They started talking about witchcraft and a curse on our family. They advised my father to seek help. We did not know then who the *witch* was.

In August the same year my sister Juliana died. After giving birth she caught a high fever which lasted for three months until she died. She left a girl and a baby boy, who were again cared for by our mother. Things were so bad at that time that our neighbours advised my father to consult a witchdoctor to find out who was bewitching his children.

When I first got sick I had fevers and Herpes which left many scars. Between 2000 and 2006 I could not tend to my coffee farm, so it totally collapsed. Neighbours were frequently pointing fingers at me.

Over the following years I had recurring fevers. In 2007 I was really sick. I had diarrhea and was coughing a lot. I went to Makandana Hospital in Tukuyu almost every day. I was their best customer.

One day, as I was instructing people on better methods of harvesting tea in the hills of Kyimbila

Tea Farm, I needed to use the bathroom but it was far away. I could not reach it in time and soiled my underwear. I was wearing a plucking cape (*a long coat to protect oneself from rain and from getting hurt by tea branches*) so most people did not notice.

HIV/AIDS-counselling

Then one Saturday in November the doctors from Makandana Hospital came for counselling and testing. I was so sick that I went and got myself tested. I was found to be HIV+ and advised to go



Frank with his cows

for further tests. My CD4 count was down to 136. For three weeks I attended instruction sessions every Saturday. In January I started the medication. After 6 weeks the coughing, the diarrhoea and the sores in my mouth, which had caused me a lot of problems, all stopped.

Today I know that it was AIDS which took my sisters and brother and not witchcraft. I understand that it is a lack of education which makes people believe in witches. I now have my strength back and live and work as usual. Thanks to God.

People have stopped pointing fingers at me as many have learned that this disease has become a part of our society.

I also know it was my behaviour which brought HIV/AIDS into my life. From 1998 the Rungwe Tea Farms had a lot of male and female workers from Ukinga and Ubena. I was raising our last child and I was having a second house with another woman living there. I was igniting the coals to burn myself.

My wife was devastated when I told her

I am sure that this woman, who I lived with from 1998 - 2000, brought the virus to me. From 2000 I started having fevers and she returned to her home in Iringa. I have never heard from her again,

but I am sure she was where I got infected. And I then gave the virus to my wife who was innocent. My wife was devastated when I told her. There are many fears concerning AIDS. We have medication and just keep going and now it seems normal. We feel well and our lives develop well; better than some lives of healthy people.

Now, after retiring, I earn money with various activities. I have cows which give enough milk for the family and I raise the calves and sell them. I have started a small chicken project with six chickens and four ducks. We hope to sell some of the eggs. I have 3/4 acre of tea which gives about 300 kg/month, and brings about 60.000,- Tsh. I have 1 acre of banana plants and I can get at least 40 bunches of banana per month to sell, which makes 200.000,- Tsh, sometimes more. I also grow maize for our daily food.

The work on the farm is hard and I hope to get enough money someday to buy a motorbike. This would help me to transport the grass for the cows and to bring my fruit to the market. We also would like to have electricity at the house one day and maybe a television.

We have told our children that we are living with the AIDS virus. I advise them to watch their behaviour. I tell them not to have random sex and to honour their marriages.

Whenever I get a chance, I talk to others about AIDS. By educating them, we may one-day see an AIDS-free society.

*Mimi ni **FRANK LWAGA.**
Mimi ni mtoto wa kwanza kwa baba
yangu, nilizaliwa mwaka 1952.*



Nilizaliwa karibu na Kongwa mkoani Dodoma. Baba yangu alikuwa ni fundi makenika na alifanya kazi kwenye kampuni ya kulima karanga. Alikuwa anawajibika katika kuyatunza matrekta. Nikiwa na miaka minne akarudi Syukula na miaka minne baadaye tukahamia Mashamba ya Chai ya Lupembe, huko Njombe.

Maisha yangu ni magumu

Maisha yangu ya utoto yalikuwa ni magumu kwasababu nilikuwa ninazunguka sana. Kila wakati nilikutana na watoto wapya. Wakati mmoja baba yangu alinunulia baiskeli ya matairi matatu na watoto wengine walinionea wivu na wakanipa wakati mgumu.

Kuanzia mwaka 1965-1968 nilikuwa katika shule ya bweni karibu na Njombe. Kutoka mwaka 1969-1972 nilikwenda katika shule ya sekondari ya Malangali, pia ni shule ya bweni, nilimaliza kidato cha nne hapo.

Baada ya kumaliza elimu yangu ya sekondari nilikuwa na kazi tofauti tofauti. Mwaka 1978 nili-

anza kama afisa kilimo katika mashamba ya chai ya Rungwe na Kyimbila. Nilifanya kazi hapo kwa miaka 33 na nikastaafu mwaka 2010.

Mwaka 1982 nilioa mke wangu wa kwanza. Akaniacha mwaka 1990 kwasababu nilikuwa ni mlevi wa pombe na nilikuwa nina wanawake wengine pembeni. Alikwenda nyumbani kwao na watoto. Ninajisika vibaya nikikumbuka tabia yangu ya wakati ule na nina ijutia.

Mwaka 1992 nilimuoa mke wangu wa pili na hata sasa tunaishi pamoja.

Nina watoto nane, sita wako hai. Wa kwanza alizaliwa mwaka 1976, kwa mwanamke ambaye nilikuwa sijamuoa, jina lake anaitwa Selemani. Tuko karibu. Ana miaka 37 sasa, ameo na ana watoto 3 na anaishi Tukuyu.

Kwa mke wangu wa kwanza, Rose Mpumbe, nilipata naye watoto watatu. Elia Frank ana miaka 28, ameo na ana watoto 3. Wanaishi katika kijiji cha Syukula. Wa pili, Emmanuel Frank, alizaliwa mwaka 1986. Mwaka 2002 alikwenda kwenye migodi ya Chunya akiwa na mjomba wake. Tan-

gu wakati huo hajaonekana na sijajua yuko wapi leo. Mtoto wetu wa tatu, Rose Frank, ana miaka 24 sasa na ana mtoto mmoja wa kike. Baada ya kujifungua akaondoka kutoka nyumbani. Anazunguka sana na sijui yuko wapi. Hii inanitia hofu kwasababu alikimbia.

Ninajisikia vibaya kwasababu watoto hawa hawa kuwa na msingi mzuri. Mama yao aliondoka bado wakiwa wadogo na pia sikuwa makini.

Kwa mke wangu wa pili nina watoto wanne. Wawili walifariki. Jeremiah, wa kwanza, alifariki baada ya miezi sita. Wa pili alifariki hata kabla ya kupewa jina. Mwaka 1996 Emily Frank alizaliwa.



Worrying about life

Sasa yuko shule ya sekondari Ukukwe. Mwaka 1998 alizaliwa Augustino Frank. Yeye bado yuko shule ya msingi.

Mahawi ni nani?

Mwaka 1996 majanga yakaanza. Dada yangu Everlyn alifariki baada ya kuumwa kwa muda mrefu. Aliacha watoto wavulana 3 ambao wali-chukuliwa na mama. Wawili wako hai leo. Mwaka uliofuata dada yangu Esther alifariki baada ya kuumwa kwa muda mrefu. Pia aliacha watoto wawili ambao mama aliwatunza.

Mwezi wa nane mwaka 1999 mdogo wangu John alifariki. Mke wake alikuwa amefariki miezi sita kabla. Hawakuwa na watoto. Mwezi wa tano mwaka 2000 dada yangu mwingine, Grace, alifariki muda mfupi baada ya mume wake kufariki. Aliacha wasichana watatu, mmoja akiwa ni mdogo sana.

Kwenye msiba wake nikaanza kuumwa sana na kupata homa kali. Watu wakafikiri nitakuwa ninafuata. Waanza kusema kuwa tumelogwa na kwamba kuna laana kwenye familia yetu. Wakamshauri baba yangu kutafuta msaada. Hatukujua mchawi ni nani.

Mwezi wa nane mwaka huo huo dada yangu Juliana alifariki. Baada ya kuzaa mtoto alisumbuliwa na homa kali kwa muda wa miezi mitatu mpaka akafariki. Aliacha mtoto wa kiume na wa kike, ambao walichukuliwa na mama yetu. Wakati huo

hali ilikuwa mbaya sana mpaka majirani wakawa wanamshauri baba kutafuta msaada ili kujua ni nani alikuwa analoga watoto wake.

Miaka iliyofuata nikawa na homa za mara kwa mara na nikapatwa na mkanda wa jeshi ambao uliniachia makovu. Kati ya mwaka 2000 na 2006 sikuweza kutunza shamba langu la kahawa. Lika-haribika kabisa. Majirani walikuwa wananinyoos-hea vidole.

Siku moja nilikuwa ninawaelekeza watu kuhusu njia bora za uchumaji chai katika mashamba ya chai Kyimbila. Nilihitaji kwenda kujisadia lakini choo kilikuwa mbali. Lakini kabla ya kufika kujisaidia choo ilikuwa kwenye chupi yangu. Nilikuwa nimevaa plucking cape ambalo ni koti refu linalosaidia kukukinga na mvua na kuzuia matawi ya michai yasikumize, kwahiyo watu wengi hawakugundua.

Kwenda kupima ni muhimda

Kisha jumamosi moja mwezi November daktari kutoka hospitali ya Makandana alikuja kwa ajili ya ushauri na kupima. Nilikuwa ninaumwa na nikaenda kupimwa. Nikagundulika kuwa nina maambukizi ya VVU, na akanishauri kwenda kufanya vipimo zaidi. CD4 zangu zilikuwa zimeshuka mpaka kufikia 136. Kwa muda wa wiki tatu nilihudhulia mafunzo kila jumamosi. Mwezi wa kwanza niakaanza kutumia dawa. Baada ya wiki 6 kukohoa, kuharisha, na vidonda mtomoni vikaacha.

UKIMWI ni shida!

Leo ninajua kuwa ulikuwa ni UKIMWI ambao uliwachukua dada zangu na kaka zangu na sio uchawi. Ninajua ilikuwa ni ukosefu wa elimu ambao ulisababisha watu wafikiri kuwa tumelogwa. Sasa ninanguvu na ninafanya kazi zangu kama kawaida. Ninamshukuru Mungu. Watu wengi wameacha kunyoosha vidole kwasababu ugonjwa huu umekuwa sehemu ya jamii.

Pia ninajua kuwa ni tabia yangu ndio iliyonifanya nipate maambuki ya virusi vya UKIMWI. Kuanzia mwaka 1998 mashamba ya chai ya Rungwe yalipata wafanyakazi wengi wa kike kutoka Ukinga na Ubena. Mke wangu alikuwa anamlea mtoto wetu na nilikuwa ninanyumba ndogo. Nilikuwa ninajipalia makaa mwenyewe.

Nina uhakika kuwa huyu mwanamke, ambaye ni-liishi naye kuanzia mwaka 1998-2000, ndiye ali-yeniambukiza. Kuanzia mwaka 2000 nilianza kuwa na homa. Yeye alirudi kwao Ukinga. Sijamsikia tena, lakini nina uhakika kuwa nilipata maambukizi kutoka kwake. Na nikamletea virusi mke wangu ambaye alikuwa hana hatia.

Mke wangu alishituka sana pale nilipomwambia. Kuna hofu nyingi zinazoambatana na UKIMWI. Lakini tulipata dawa na tunaendelea. Sasa hivi imekuwa kama ni kawaida. Tunajisikia kawaida na maisha na tuna maendeleo. Wakati mwingine kuwazidi hata ambao hawana maambukizi.

Sasa baada ya kustaafu, ninapata kipato kwa shughuli mbalimbali. Nina ng'ombe ambao hunipa maziwa ya kutosha kunywa familia na ndama ninawauza. Nimeanzisha mradi mdogo wa kuku, nina kuku sita na mabata wanne. Tunatarajia kuuza mayai. Nina 3/4 ya heka ya chai ambayo inanipatia kama kilo 300 za chai kwa mwezi, ambazo huniingizia kama Tsh 60,000. Nine heka moja ya shamba la migomba na ninaweza kupata si chini ya mikungu 40 ya ndizi kila mwezi kwa ajili ya kuuza. Ambayo hunipatia kama tshs 200,000 au zaidi. Pia ninalima mahindi kwa ajili ya chakula cha kila siku.

Kazi ya shamba ni ngumu na ninatamani kupata pesa ya kutosha kununua pikipiki. Hii itanisaidia kusafirisha majani kwa ajili ya ng'ombe na kupeleka matunda sokoni. Pia tunapenda kuwa na ume-me nyumbani, na labda siku moja televisheni.

Tumewaambia watoto wetu kuwa tunaishi na virusi vya UKIMWI. Nimewashauri kuwa wajichunge tabia zao. Wasifanye ngono hovyoyovyoyo, na watunze na kuheshimu ndoa zao.

Popote ninapopata nafasi ninaongea na wengine kuhusu UKIMWI. Kwa kuwaelimisha siku moja tunaweza kuwa na jamii bila UKIMWI.



Interview with Nicholas

POSITIV LEBEN

POSITIV? Mit einer positiven Einstellung und Haltung durchs Leben gehen, obwohl man HIV+ ist. In diesem Buch geht es nicht um die Krankheit AIDS, aber es erzählt von Menschen, die sich der Herausforderung dieser Krankheit stellen und ihr Leben in die Hand nehmen. Ihr Mut und ihre Offenheit verdienen unseren Respekt und unsere Unterstützung. 5 € pro Buch kommen direkt diesen Menschen und der Lusubilo-Selbsthilfegruppe in Tansania zugute.

POSITIVE? Positive in attitude, in going about everyday life and being HIV+. This book talks about living with HIV/AIDS. However, it is not a book about the disease called AIDS, but about people who have accepted the challenge and are taking their lives into their own hands. Their courage and openness deserve our respect and support. 5 Euro of each book sold are going directly back to those people, whose stories are told here and for the support of Lusubilo self-help-group in Tanzania.

UHALISIA? Uhalisia wa maisha ya kila siku kwa anayeishi na vrusi visababishavyo UKIMWI. Kitabu hiki kinaeleza juu ya kuishi na virusi vya UKIMWI. Ijapokuwa siyo kitabu kinachozungumzia juu ya ugonjwa uitwao UKIMWI, bali ni juu ya watu waliokubali changamoto za VVU/UKIMWI na kuchukua maisha yao mikononi mwao wenyewe. Kutia moyo na kuwa wazi kwao kunastahili heshima zetu kwa kusaidia kununua kitabu hiki ambacho kwa kila kitabu kitakachouzwa, Uro 5 zitakwenda moja kwa moja kwa watu walioandika habari za maisha yao, na pia kusaidia kikundi cha Lusubilo kilichopo katiks kijiji cha Ilolo wilaya ya Rungwe, nchini Tanzania.

ISBN 978-3-00-046205-4


Positiv - Uhalisia - Positive ...