

Workshops. 18

Workshop 1 Sa. 09.06.18

Mein geheimes HIV

Julia Ellen Schmalz → Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin

Workshop 2 Sa. 14.07.18

Partnerschaft mit HIV

Klaus Steinkemper → Coach

Kai Schwabe → Diplom-Psychologe

Workshop 3 Fr. 10.08.18

Positive Lebensqualität

Jens Schreyer → Lehrcoach und Trainer

Workshop 4 Sa. 22.09.18

Sexsucht – wenn Sex zur Last wird und die Lust verloren geht

Dr. David Goecker → Psychiater und Psychotherapeut

Workshop 5 Sa. 27.10.18

HIV-Therapie Update 2018

Hepatitis C-Therapie Update 2018

Dr. Nicolai Bottez → Allgemeinmediziner

Workshop 6 Sa. 24.11.18 / So. 25.11.18

Depression erkennen, verstehen, überwinden

Aus medizinischer Sicht / Aus psychologischer Sicht

Dr. Katrin Hahn → Neurologin

Tim Niebuhr → Diplom-Psychologe und Psychotherapeut

Teilnahme und Anmeldung

Die Teilnahme an den Workshops ist kostenlos. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Für die Workshops melden Sie sich bitte an: per Post oder Fax mit der beiliegenden Anmeldung oder Online über unsere webseite. Die Anmeldung erfolgt vorbehaltlich noch freier Plätze. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung. Eine Teilnahmebestätigung versenden wir frühzeitig vor Beginn der einzelnen Workshops. Wir behalten uns vor, einzelne Workshops bei zu geringer Teilnahme abzusagen. Geben Sie bitte bei der Anmeldung an, ob Sie einen barrierefreien Zugang benötigen. Online-Anmeldung → www.pluspunktberlin.de.

www.pluspunktberlin.de

Pluspunkt Berlin → Wilhelmstr. 115 / 10963 Berlin/Kreuzberg

Fon (030) 44 66 88 0 / Fax (030) 44 66 88 89

S 1/2/25 Anhalter Bahnhof / U6 Kochstr. / U1 Hallesches Tor / M29 Wilhelmstr./ Kochstr.

Erreichbarkeit → Montag bis Freitag 10–18 Uhr

Beratungszeiten → Montag 12–17 Uhr / Dienstag bis Donnerstag 12–18 Uhr

Andere Zeiten und freitags nach Vereinbarung

Anonymes Testangebot → HIV / Syphilis / Tripper / Chlamydien / Hepatitis C

Montag 17–21 Uhr / Freitag 14–18 Uhr

Pluspunkt ist ein Projekt der Schwulenberatung Berlin

→ www.schwulenberatungberlin.de



Workshop 1 Sa. 09.06.18 → 11–17 Uhr

Mein geheimes HIV

Julia Ellen Schmalz → Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin

Workshop für Frauen mit HIV/Aids. Für Frauen mit HIV stellt sich in verschiedenen Lebenssituationen und Lebensphasen die Frage, ob frau ihre HIV-Infektion offenbaren oder besser verbergen sollte. Das „Geheimnis HIV“ zu lüften kann ein Risiko sein, besonders wenn Kinder im Spiel sind. Es kann zu Ausgrenzung führen, andererseits auch Beziehungen vertiefen und verbindlicher machen. Ein Verschweigen und das damit verbundene Doppelleben kostet viel Kraft. Können wir diese gebundenen Energien befreien und diese dann für eine kraftvollere und selbstbestimmtere Lebensgestaltung nutzen und dadurch auch unsere Beziehungen verbessern? Im geschützten Rahmen wollen wir uns, auch spielerisch und mit Humor, den verschiedenen Aspekten nähern und entdecken, was uns in unseren Beziehungen stärkt und den Umgang mit den Menschen unseres sozialen Umfeldes verbessern kann. .

Workshop 2 Sa. 14.07.18 → 11–17 Uhr

Partnerschaft mit HIV

Klaus Steinkemper → Coach / Kai Schwabe → Diplom-Psychologe

Wenn HIV in der Beziehung ein Thema wird, stellen sich für die Partner_innen viele Fragen – auch wie man den Sex innerhalb und außerhalb der Partnerschaft gestalten möchte. Oft ist es schwierig, miteinander über HIV zu sprechen oder die Perspektive des Anderen zu verstehen, so dass Ängste oder Fragen von Schutz und Verantwortung ungeklärt im Raum stehen bleiben. Wie leben Menschen mit und ohne HIV ihre partnerschaftliche Beziehung? Wo entsteht Normalität, wo bleibt HIV etwas Besonderes oder unausgesprochenes? Wie gehen andere mit dieser Situation um? Wir laden Menschen mit und ohne HIV, gemeinsam mit oder ohne den_die Partner_innen ein, sich mit anderen hierzu auszutauschen.

Workshop 3 Fr. 10.08.18 → 13–19 Uhr

Positive Lebensqualität

Jens Schreyer → Lehrcoach und Trainer

Was ist das Geheimnis von Lebensqualität und Glück? Mit dieser Frage beschäftigt sich die Positive Psychologie und hat eine Reihe von einfachen und alltagstauglichen Möglichkeiten entwickelt, Zufriedenheit, Glück und Gesundheit zu steigern. Der Workshop bietet wissenschaftliche Erkenntnisse mit vielen praktischen Übungen und macht Lust, noch mehr positive Lebensqualität zu erleben. Inhaltlich beschäftigen wir uns mit den Themen: Glück und Wohlbefinden, Positive Emotionen, Genuss und Erholung.

Workshop 4 Sa. 22.09.18 → 11–17 Uhr

Sexsucht – wenn Sex zur Last wird und die Lust verloren geht

Dr. David Goecker → Psychotherapeut und Psychiater

Sex ist eine intensive, spannende und lustvolle Möglichkeit, anderen Menschen zu begegnen. Viel Sex zu haben, auch mit unterschiedlichen Partnern, gehört für schwule Männer oftmals zum „Lifestyle“. Mitunter kann das Suchen nach und Erleben von Sexualität zum bestimmenden Lebensinhalt werden. Wenn dadurch jedoch andere wichtige Lebensbereiche vernachlässigt werden, z.B. Freunde, Arbeit, Hobbys, können Langeweile, innere Leere und Einsamkeit entstehen. Der Versuch, sich durch noch mehr Sex und/oder intensiverem Sex (z.B. mittels Drogen) hieraus zu befreien, kann dann dazu führen, dass der Umgang mit der eigenen Sexualität irgendwann als unkontrollierbar erlebt wird. In diesem Seminar wird ein Blick auf und hinter das Phänomen „Sexsucht“ geworfen. Gleichzeitig besteht für die Teilnehmer die Möglichkeit, eigene sexuelle Wünsche sowie Bedürfnisse und den Umgang hiermit zu reflektieren.

Workshop 5 Sa. 27.10.18

HIV-Therapie: Update 2018 → 11–14 Uhr

Hepatitis-C-Therapie: Update 2018 → 14:30–17 Uhr

Dr. Nicolai Bottez → Allgemeinmediziner

Für beide Themen ist eine getrennte Anmeldung möglich. Die Therapie der HIV- und Hepatitis C-Infektion entwickelt sich seit Jahren erfolgreich weiter. Nebenwirkungsärmere und vereinfachte Therapien bringen große Erleichterung. Welche neuen Medikamente sind bereits zugelassen? Welche Substanzen sind in der Entwicklung? Welche Nebenwirkungen sind bekannt? Welche Entwicklungen sind absehbar? Wie lange dauert die Therapie der Hepatitis C und werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen?

Workshop 6 Sa. 24.11.18 / So. 25.11.18

Depression erkennen, verstehen, überwinden

Die medizinische Sicht Sa. 24.11.18 → 11–15 Uhr

Dr. Katrin Hahn → Neurologin

Die psychologische Sicht So. 25.11.18 → 11–17 Uhr

Tim Niebuhr → Diplom-Psychologe und Psychotherapeut

Für beide Themen ist eine getrennte Anmeldung möglich. Eine depressive Verstimmung oder Depression kann eine HIV-Infektion häufig begleiten. Die Gründe dafür sind vielfältig: zum Beispiel die HIV-Diagnose selbst, Nebenwirkungen der HIV-Medikamente, belastende Lebensereignisse, Beziehungskonflikte. In diesem Workshop werden wir sowohl aus medizinischer, als auch psychologischer Sicht Antworten auf folgende Fragen finden: Welche Ursachen für eine Depression gibt es? Welche Rolle spielt HIV? Wie erkenne ich eine Depression? Welche medikamentösen Therapien gibt es? Welche Therapieverfahren gibt es?