

Sa. 28.03.09 (10-18 Uhr)

Gelassen und sicher im Stress

Ursachen von Stress und individueller Umgang

→ *Boris Kollek (Diplom-Psychologe)*

Stress bedeutet für jeden etwas anderes und kann durch unterschiedliche Faktoren – auch im Zusammenhang mit der HIV-Infektion – hervorgerufen werden. Die Folgen können Depression, Hektik, körperliches Unwohlsein bis hin zu ernsthaften Erkrankungen sein. Was ist Stress und was kann jeder selbst tun, um damit gesünder mit Alltagsbelastungen und Auswirkungen der HIV-Infektion umzugehen? Unter psychologischer Anleitung soll dieser Workshop dazu dienen, das individuelle Verhalten und die Einstellung in Belastungssituationen genau zu beobachten und schrittweise zu ändern.

Sa. 16.05.2009 (10-18 Uhr)

HIV dem Leben anpassen - das Leben HIV anpassen

Gesund leben mit HIV – lang, aber langweilig?

→ *Stephan Jäkel (Systemischer Therapeut)*

Können wir wirklich HIV dem eigenen Leben anpassen oder sind wir gezwungen, unser Leben ganz nach dem Virus auszurichten? Eine zentrale Frage ist dabei, welche eigenen, inneren Bilder uns aus den vergangenen 25 Jahren HIV/Aids beeinflussen und ob sich diese Bilder im Laufe der Zeit verändert haben. Fühle ich mich wie in einem übergestülpten Korsett aus Gesundheitsregeln und Lebensstilverordnungen? Dieses verspricht zwar dauerhaften Halt, ist dafür aber sperrig, zwickelt und kneift und wird deshalb meistens gar nicht mehr/erst angelegt. Oder darf es auch ein maßgeschneiderter/s Anzug/Kleid sein, dessen Materialien ich mir selbst zusammengestellt habe, der nur mir vortrefflich passt und in dem ich mich auch wohl fühle?

In diesem Workshop wollen wir uns auf die Suche nach den eigenen Ideen und Ressourcen machen für ein möglichst maßgeschneidertes Leben jenseits von (scheinbar) objektiven Kriterien und Maßstäben.

Sa. 13.06.2009 (10-18 Uhr)

In die Jahre kommen

Aspekte über das Älterwerden mit HIV

→ *Klaus Dieter Spangenberg (Diplom-Sozialarbeiter)*

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit für einen Erfahrungsaustausch über das Älter werden mit HIV. Was hat sich in den letzten Jahren verändert und wie erlebt man das eigene Älterwerden? Was bedeutet Alter und das Älter werden und was bedeutet es zu den „Überlebenden“ zu gehören? Was bringt das Alter mit sich und welche Rolle spielt dabei HIV? Wird das Älter werden durch HIV schwieriger und wie bedingt HIV das Altern? Was löst das Älter werden aus und wie geht man damit um? Was ist im Alter zu erwarten und wo ist man neuen Herausforderungen ausgesetzt? Wie und was ist zu planen, welche Vorsorge und Perspektiven können entwickelt werden?

Sa. 26.09.2009 (10-18 Uhr)

HIV und Beruf

Was will ich – was kann ich?

→ *Stephan Jäkel (Systemischer Therapeut)*

Vieles spricht heute für das Verfolgen mittel- und langfristiger beruflicher Pläne und Ziele von Menschen mit HIV/Aids im Erwerbsleben. So lassen sich unter anderem dank verbesserter Therapien in den meisten Fällen Beruf und HIV-Infektion auf Dauer miteinander vereinbaren und berufliche Perspektiven entwickeln. Vor dem Hintergrund der eigenen HIV-Infektion spielen aber auch Ängste und Unsicherheiten eine Rolle, die berufliche Entscheidungen mit beeinflussen. Welche äußeren, belastenden Umstände gibt es? Aber auch welche inneren Blockaden haben sich mit HIV eingenistet?

In diesem Workshop wollen wir uns damit beschäftigen, in wie weit solche und andere Fragen bei der Entwicklung von Berufsperspektiven individuell berechtigt oder hinderlich sind und nach Lösungsansätzen suchen.

Sa. 24.10.09 (10-15 Uhr)

Die individuelle HIV-Therapie

Welche Therapie passt zu mir?

→ *Dr. Christoph Mayr (Internist)*

Die HIV-Therapiemöglichkeiten haben sich in den letzten 10 Jahren gewandelt und sind vielfältiger geworden. Es ist möglich und nötig eine individuelle Therapiestrategie zu entwickeln und an individuelle Bedürfnisse anzupassen. Welche Faktoren beeinflussen die Wahl der richtigen Therapie? Wie können (Langzeit-)nebenwirkungen in die Entscheidung einfließen? Welchen Einfluss hat die Therapie auf die Infektiosität? Wie können alters-, gesundheits- und lebensstilrelevante Aspekte berücksichtigt werden? In diesem Workshop wollen wir anhand von Beispielen Therapieentscheidungen diskutieren und der Frage nachgehen, wie neue Optionen die Therapie verändern. Dabei werden wir uns an konkreten Situationen orientieren, wie z.B. der Beginn der Therapie, die Therapieumstellung (z.B. aufgrund von Resistenzen oder Nebenwirkungen). Ebenso spielen Optionen für mehrfach Vorbehandelte eine wichtige Rolle.

Sa. 21.11.2009 (10-18 Uhr)

Positive Sexualität*

Kann ich mit HIV lustvoll Sex haben?

→ *Klaus-Dieter Spangenberg (Diplom-Sozialarbeiter)*

* Workshop für schwule Männer mit HIV/Aids

Sexualität ist wichtig und trägt zum Wohlbefinden bei. Was beeinflusst unser sexuelles Leben und welche Rolle spielen dabei andere sexuell übertragbare Krankheiten? Ändert sich mit der Empfehlung der Eidgenössischen Kommission für Aids-Fragen (EKAF) zur (Nicht)Infektiosität bei einer Viruslast dauerhaft unter der Nachweisgrenze jetzt die Sexualität in bestehenden Partnerschaften oder bleibt alles beim Alten? Welche Chancen, Möglichkeiten und Risiken ergeben sich in festen Partnerschaften oder mit neuen Bekanntschaften? Verändert sich die Strategie beim "positiven Outing" ?

In vertrauensvoller und geschützter Atmosphäre wird es darum gehen, den Erfahrungsaustausch über die eigene Sexualität mit HIV und Aids über Erlebtes oder auch nicht mehr Erlebtes zu ermöglichen. Es soll Raum gegeben werden für die Thematisierung der eigenen Bedürfnisse, Ängste, neuen Hoffnungen, Ideen und Wünsche für einen selbstbewussten Umgang mit der eigenen Sexualität.

Informationen zur Teilnahme und Anmeldung

Die Teilnahme an den Workshops ist kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Es ist eine Anmeldung erforderlich (per Post, Fax oder Online). Die Anmeldung erfolgt vorbehaltlich noch freier Plätze. Nutzen Sie bitte das Anmeldeformular (siehe weiter unten) oder auf unserer website → www.pluspunktberlin.de. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung.

Wir behalten uns vor, einzelne Workshops bei zu geringer Teilnahme abzusagen.

Online-Anmeldung über → www.pluspunktberlin.de

pluspunkt | leben mit hiv/aids und hepatitis – beratung, hilfe, information

greifenhagener str. 53 | 10437 berlin | bürozeiten: montag-donnerstag 10-18 uhr | fon 030-4466880 | fax 030-44668822 | info@pluspunktberlin.de | www.pluspunktberlin.de | spenden: kursiv e.v., kto. 3337111, bank für sozialwirtschaft, blz. 100 205 00, verwendungszweck: pluspunkt | pluspunkt ist ein projekt der schwulenberatung berlin ggmb | www.schwulenberatungberlin.de

Mit freundlicher Unterstützung von:

Tibotec, Roche, MSD, Boehringer Ingelheim, Abbott, Pfizer, Gilead, GlaxoSmithKline

→ **Anmeldung**

<input type="checkbox"/>	Gelassen und sicher im Stress Ursachen von Stress und individueller Umgang Sa. 28.03.09 (10-18 Uhr) <i>Boris Kollek (Diplom-Psychologe)</i>	<input type="checkbox"/>	HIV und Beruf Was will ich – was kann ich? Sa. 26.09.09 (10-18 Uhr) <i>Stephan Jäkel (Systemischer Therapeut)</i>
<input type="checkbox"/>	HIV dem Leben anpassen – Das Leben HIV anpassen Gesund leben mit HIV – lang, aber langweilig? Sa. 16.05.09 (10-18 Uhr) <i>Stephan Jäkel (Systemischer Therapeut)</i>	<input type="checkbox"/>	Die individuelle HIV-Therapie Welche Therapie passt zu mir? Sa. 24.10.09 (10-15 Uhr) <i>Dr. Christoph Mayr (Internist)</i>
<input type="checkbox"/>	In die Jahre kommen Aspekte über das Älterwerden mit HIV Sa. 13.06.09 (10-18 Uhr) <i>Klaus D. Spangenberg (Diplom-Sozialarbeiter)</i>	<input type="checkbox"/>	Positive Sexualität Kann ich mit HIV lustvoll Sex haben? Sa. 21.11.09 (10-18 Uhr) <i>Klaus D. Spangenberg (Diplom-Sozialarbeiter)</i>

→ Vor- und Nachname: _____

→ Straße: _____

→ Postleitzahl: _____

→ Wohnort: _____

→ Telefon: _____

→ E-Mail: _____
(freiwillige Angabe)

→ Datum und Unterschrift: _____

Anmeldungen bitte per **Post** oder **Fax** (030-44668822) an:

Pluspunkt
Greifenhagener Str. 53
10437 Berlin