

Workshops.12

Für Menschen mit HIV · Aids · Hepatitis

- 1 Sa. 12.05.2012 11-17 Uhr**
positiv arbeiten
Bedürfnisse - Wünsche - Ziele
Rupert Prossinagg → Trainer
Harald Hägle → Diplom-Verwaltungswissenschaftler
→ [Workshop für Menschen mit HIV/Aids im Erwerbsleben](#)

- 2 Sa. 30.06.2012 11-15 Uhr**
HIV und Hepatitis
Neue Therapiemöglichkeiten
Dr. Patrick Ingiliz → Internist

- 3 Sa. 28.07.2012 11-17 Uhr**
Alles (schon) geregelt?!
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht
Ralf Rötten → Diplom-Sozialpädagoge
Leszek Thomas → Diplom-Sozialarbeiter/-pädagog

- 4 Sa. 29.09.2012 11-17 Uhr**
HIV und Ernährung
Richtig Essen und Trinken – aber was?
Daniel Buchholz → Diplom-Oecotrophologe (FH)

- 5 Sa. 20.10.2012 11-17 Uhr**
HIV & Sex
Pillen, Porno, Partnerschaft?
Klaus Steinkemper → Trainer
Kai Schwabe → Diplom-Psychologe
→ [Workshop für schwule und bisexuelle Männer mit HIV](#)

- 6 Sa. 24.11.2012 11-17 Uhr**
Gestresst und doch gelassen?!
Stress erkennen, vermeiden, bewältigen
Steffen Taubert → Diplom-Psychologe

1 Sa. 12.05.12 → 11–17 Uhr

positiv arbeiten

Bedürfnisse - Wünsche - Ziele

Rupert Prossinagg → Trainer und Moderator

Harald Hägle → Diplom-Verwaltungswissenschaftler

→ **Workshop für Menschen mit HIV/Aids im Erwerbsleben**

Viele Menschen mit HIV/Aids, die in Deutschland leben, sind erwerbstätig. Da stellen sich Fragen wie: Bin ich mit meiner Arbeit zufrieden? Wo sehe ich Veränderungsbedarf? Welchen Gestaltungsspielraum habe ich? Kann ich mir auch eine andere Tätigkeit vorstellen? Welche Stärken und Schwächen habe ich? Welches sind die nächsten Schritte zur Veränderung? In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit unseren Bedürfnissen und Wünschen in der Arbeit. Wir spüren Hindernisse für mehr Zufriedenheit im Job auf. Und wir entwerfen die ersten Schritte zu einer möglichen Veränderung.

2 Sa. 30.06.12 → 11–15 Uhr

HIV und Hepatitis

Neue Therapiemöglichkeiten

Dr. Patrick Ingiliz → Internist

Bei der Therapie der Hepatitis C gibt es neue Entwicklungen. 2011 wurden die ersten Proteasehemmer zur Behandlung der chronischen Hepatitis C zugelassen. Weitere Medikamente sind in der Entwicklung. Die Therapiestandards der Hepatitis C werden sich auch für Menschen mit HIV verändern.

Wie wirkt die Dreifachtherapie bei HIV-koinfizierten Personen? Welche Nebenwirkungen sind zu erwarten? Gibt es Wechselwirkungen zwischen Hepatitis C-Medikamenten und HIV-Medikamenten? Für wen sind die neuen Therapieoptionen sinnvoll? Lohnt es sich zu warten?

Abgerundet wird die Veranstaltung mit einem kurzen Überblick über die Therapie der Hepatitis B bei Menschen mit HIV.

3 Sa. 28.07.12 → 11–17 Uhr

Alles (schon) geregelt?!

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht

Ralf Rötten → Diplom-Sozialpädagoge

Leszek Thomas → Diplom-Sozialarbeiter/-pädagogin

Die persönliche Auseinandersetzung mit HIV/Aids berührt auch heute noch existenzielle Fragen. Medizinisch ist zwar Vieles möglich geworden, was vor Jahren noch undenkbar schien. Aber die Fragen nach Berücksichtigung der persönlichen Bedürfnisse bei eventueller Krankheit, Pflegebedürftigkeit oder Hilflosigkeit bleiben. Informationsvermittlung über Möglichkeiten der Planung bildet den einen Teil der Veranstaltung. Es geht aber auch um die persönlichen Wünsche und Bedürfnisse. Ziel ist, sich individuell darüber klar zu werden, ob und welche rechtlichen Vorsorgemöglichkeiten genutzt werden möchten und welche auch nicht.

4 Sa. 29.09.12 → 11–17 Uhr

HIV und Ernährung

Richtig Essen und Trinken – aber was?

Daniel Buchholz → Diplom-Oecotrophologe (FH)

Ein unübersichtliches Lebensmittelangebot, Heilversprechen durch bestimmte Nahrungsmittel, eine Vielzahl an Diäten und Ernährungsempfehlungen – das führt zu Verunsicherungen und wirft Fragen auf: Was hält mich gesund und schmeckt mir trotzdem? HIV und Ernährung – was ist zu beachten? Welche Ernährung passt am besten zu meinem persönlichen Lebensstil? Dieser Workshop vermittelt Grundlagen über die Ernährungsempfehlungen nach der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und wird durch praktische Beispiele ergänzt.

ⓘ Dieser Workshop ist nicht geeignet für Menschen, die eine spezielle Diät- oder Ernährungstherapie benötigen. Bei Fragen bitte an das Pluspunkt-Team wenden.

5 Sa. 20.10.12 → 11–17 Uhr

HIV & Sex

Pillen, Porno, Partnerschaft?

Klaus Steinkemper → Trainer

Kai Schwabe → Diplom-Psychologe

→ **Workshop für schwule und bisexuelle Männer mit HIV**

Berührung – Geilheit – Nähe - Kontrollverlust, ob anonym im Darkroom oder in einer festen Partnerschaft. Wie wirkt sich HIV auf meine Sexualität aus? Nehme ich Veränderungen in meinem sexuellen Erleben wahr? Welche sexuellen Wünsche und Befürchtungen habe ich? Der Workshop bietet Gelegenheit sich in geschütztem Rahmen hierüber auszutauschen und persönliche Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

ⓘ Workshop für schwule und bisexuelle Männer mit HIV

6 Sa. 24.11.12 → 11–17 Uhr

Gestresst und doch gelassen?!

Stress erkennen, vermeiden, bewältigen

Steffen Taubert → Diplom-Psychologe

Für die einen ist es die Schwierigkeit mit dem Partner/der Partnerin über die eigene HIV-Infektion zu sprechen, für Andere ein Zuviel an Arbeit, Geldsorgen oder die schnelle, digitale Kommunikation über Emails, gayromeo, Facebook und Co. Stress kann durch vielerlei Situationen ausgelöst werden. Wie stark Stress erlebt wird, hängt hingegen wesentlich davon ab, welche Bedeutung wir den Lebensereignissen geben und wie wir aktiv gegensteuern. Im Workshop werden Wege der mentalen Stressbewältigung, der systematischen Problemlösung sowie Methoden der Tiefenentspannung und körperorientierten Stressbewältigung praxisnah vorgestellt.

Teilnahme und Anmeldung

Die Teilnahme an den Workshops ist kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Für die Workshops melden Sie sich bitte an (per Post, Fax oder Online). Die Anmeldung erfolgt vorbehaltlich noch freier Plätze. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung. Eine Teilnahmebestätigung versenden wir frühzeitig vor Beginn der einzelnen Workshops. Nutzen Sie bitte das beiliegende Anmeldeformular. Wir behalten uns vor, einzelne Workshops bei zu geringer Teilnahme abzusagen.
Online-Anmeldung über: www.pluspunktberlin.de.

www.pluspunktberlin.de

Pluspunkt Berlin
Greifenhagener Str. 52 10437 Berlin Prenzlauer Berg
Fon (030) 44 66 88 0 Fax (030) 44 66 88 22
S/U Schönhauser Allee
Beratungs- und Öffnungszeiten:
Montag 12 – 20:30 Uhr
Dienstag 12 – 19 Uhr
Mittwoch, Donnerstag 12 – 18 Uhr
Freitag nach Vereinbarung
Pluspunkt ist ein Projekt der Schwulenberatung Berlin gGmbH
www.schwulenberatungberlin.de

Mit freundlicher Unterstützung von

Janssen MSD Boehringer Ingelheim ViiV Abbott

Anmeldung → Pluspunkt Workshops 2012

Bitte ankreuzen

- positiv arbeiten** / Bedürfnisse, Wünsche, Ziele → Sa. 12.05.12 (11–17 Uhr)
- HIV und Hepatitis** / Neue Therapiemöglichkeiten → Sa. 30.06.12 (11–15 Uhr)
- Alles (schon) geregelt?!** Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht → Sa. 28.07.12 (11–17 Uhr)
- HIV und Ernährung** / Richtig Essen und Trinken - aber was? → Sa. 29.09.12 (11–17 Uhr)
- HIV & Sex** / Pillen, Porno, Partnerschaft? → Sa. 20.10.12 (11–17 Uhr)
- Gestresst und doch gelassen?!** Stress erkennen, vermeiden, bewältigen → Sa. 24.11.12
(11–17 Uhr)

Vor- und Nachname → _____

Straße/Hausnummer → _____

Postleitzahl → _____

Wohnort → _____

Telefon → _____

E-Mail → _____
freiwillige Angabe

Datum und Unterschrift → _____

Anmeldungen bitte per Post an → Pluspunkt → Greifenhagener Str. 52 → 10437 Berlin
oder Fax → 030 44 66 88 22