

Programm 2018

- 1** Sa. 09.06.2018 11-17 Uhr
Mein geheimes HIV
Julia Ellen Schmalz → Diplom-Psychologin
→ Workshop für Frauen mit HIV/AIDS
- 2** Sa. 14.07.2018 11-17 Uhr
Partnerschaft mit HIV
Klaus Steinkemper → Coach
Kai Schwabe → Diplom-Psychologe
- 3** Fr. 10.08.2018 13-19 Uhr
Positive Lebensqualität
Jens Schreyer → Lehrcoach und Trainer
- 4** Sa. 22.09.2018 11-17 Uhr
Sexsucht – wenn Sex zur Last wird und die Lust verloren geht
Dr. David Goecker → Psychiater und Psychotherapeut
- 5** Sa. 27.10.2018 11-17 Uhr
HIV-Therapie: Update 2018
Hepatitis C-Therapie: Update 2018
Dr. Nicolai Bottez → Allgemeinmediziner
- 6** Sa. 24.11.2018 11-15 Uhr / So. 25.11.2018 11-17 Uhr
Depression erkennen, verstehen, überwinden
Aus medizinischer Sicht / Aus psychologischer Sicht
Dr. Katrin Hahn → Neurologin
Tim Niebuhr → Diplom-Psychologe und Psychotherapeut

Sa. 09.06.2018 11-17 Uhr

1 **Mein geheimes HIV**

Julia Ellen Schmalz → *Diplom-Psychologin*

→ **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.

Sa. 14.07.2018 11-17 Uhr

2 **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.

Fr. 10.08.2018 13-19 Uhr

3 **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.

Sa. 22.09.2018 11-17 Uhr

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

Dr. David Goecker → *Psychiater und Psychotherapeut*

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.

Sa. 27.10.2018 11-17 Uhr

5 HIV-Therapie: Update 2018 (11-14 Uhr)

Hepatitis C-Therapie: Update 2018 (14:30-17 Uhr)

Dr. Nicolai Bottez → *Allgemeinmediziner*

Die antivirale Therapie der HIV- und Hepatitis C-Infektion entwickelt sich seit Jahren stetig erfolgreich weiter. In beiden Bereichen bringen nebenwirkungsärmere und vereinfachte Therapieoptionen große Erleichterung. Welche neuen Medikamente sind bereits zugelassen? Welche Substanzen sind in der Entwicklung? Wie werden diese Medikamente kombiniert? Welche Entwicklungen bei den Therapieoptionen bzw. -strategien sind absehbar? Wie lange ist die Therapiedauer bei der Behandlung der Hep C und werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen? Wie verändern sich die Behandlungsmöglichkeiten für Menschen mit einer Hepatitis C/HIV-Ko-Infektion? Welche Nebenwirkungen sind bekannt?

→ Für beide Themen ist eine getrennte Anmeldung möglich

Sa. 24.11.2018 11-15 Uhr / So. 25.11.2018 11-17 Uhr

6 Depression erkennen, verstehen, überwinden

Aus medizinischer Sicht / Aus psychologischer Sicht

Dr. Katrin Hahn → *Neurologin*

Tim Niebuhr → *Diplom-Psychologe und Psychotherapeut*

Eine depressive Verstimmung oder Depression kann eine HIV-Infektion häufig begleiten. Die Gründe dafür sind vielfältig: Die HIV-Diagnose selbst, Nebenwirkungen der HIV-Medikamente, belastende Lebensereignisse, Beziehungskonflikte und vieles mehr können dazu beitragen.

In diesem Workshop werden wir die Depression sowohl aus medizinischer, als auch psychologischer Sicht anschauen und Antworten auf folgende Fragen finden: Welche Ursachen für eine Depression gibt es? Welche Rolle spielt HIV? Wie erkenne ich eine Depression? Welche medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Welche Therapieverfahren gibt es und wie wirkt eine Psychotherapie? Was kann ich selbst tun?

→ Für beide Themen ist eine getrennte Anmeldung möglich

Teilnahme und Anmeldung

Alle Veranstaltungen finden bei Pluspunkt statt. 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.

Info und Anmeldung: 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 – Donnerstag 12–18 Uhr

Andere Zeiten und freitags nach Vereinbarung

Anonyme Tests und Beratung: HIV, Syphilis, Tripper, Chlamydien, Hepatitis C:

Montag 17-21 Uhr / Freitag 14-18 Uhr

Pluspunkt ist ein Projekt der Schwulenberatung Berlin

www.schwulenberatungberlin.de

Anmeldung → Pluspunkt Workshops.18

Bitte ankreuzen

- Mein geheimes HIV
→ Sa. 09.06.18 (11–17 Uhr)
- Partnerschaft mit HIV
→ Sa. 14.07.18 (11–17 Uhr)
- Positive Lebensqualität
→ Fr. 10.08.18 (13–19 Uhr)
- Sexsucht – wenn Sex zur Last wird und die Lust verloren geht
→ Sa. 22.09.18 (11–17 Uhr)
- HIV-Therapie: Update 2018
→ Sa. 27.10.18 (11–14 Uhr)
- Hepatitis C-Therapie: Update 2018
→ Sa. 27.10.18 (14:30-17 Uhr)
- Depression erkennen, verstehen, überwinden Aus medizinischer Sicht
→ Sa. 24.11.17 (11–15 Uhr)
- Depression erkennen, verstehen, überwinden Aus psychologischer Sicht
→ So. 25.11.17 (11–17 Uhr)

Vor- und Nachname → _____

Straße/Hausnummer → _____

Postleitzahl → _____

Wohnort → _____

Telefon → _____

E-Mail → _____
freiwillige Angabe

Datum und Unterschrift → _____

Bitte ankreuzen, wenn zutreffend

- Ich habe ein Handicap. Ich benötige einen barrierefreien Zugang zum Seminarraum

Anmeldungen bitte per Post an → Pluspunkt → Wilhelmstr. 115 → 10963 Berlin oder Fax
→ (030) 44 66 88 89