

Inhalt

1. Workshop „Nein – nicht so – anders! Erste Schritte zur Veränderung“
2. Gesprächsgruppe für Männer mit HIV, die Sex mit Männern haben
3. Positive Begegnungen 2016 – Konferenz zum Leben mit HIV/AIDS
4. Termine bei Pluspunkt

→ 1. Workshop „Nein – nicht so – anders! Erste Schritte zur Veränderung“

WS 1 Sa. 28.05.16 → 11–17 Uhr

Nein – nicht so – anders!

Erste Schritte zur Veränderung

Udo Maar → Business Coach

Veränderung passiert – so oder so. Eine HIV Infektion kann eine einschneidende Veränderung im Leben sein. Aber was passiert dann mit den anderen Themen, die einen beschäftigen? Wenn ein diffuser Wunsch nach Veränderung spürbar wird, ist der erste Schritt häufig der Schwerste. Gemeinsam wollen wir diesen Schritt im Rahmen eines Workshops in einem geschützten Raum machen. Wie kann ich mit anstehenden Entscheidungen umgehen? Was sind meine Ziele und wie kann ich diese erreichen? Welche Blockaden möchte ich überwinden? Wie kann ich Klarheit gewinnen und meinen Handlungsspielraum erweitern? Und welche Rolle spielt die Infektion dabei? Bei einem Gruppencoaching können wir in einen Erfahrungsaustausch treten, neue Perspektiven eröffnen und gemeinsam neue Wege der aktiven Veränderung finden.

Teilnahme und Anmeldung

Der Workshop findet 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 dem Anmeldeformular auf unserer Webseite 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.

Weitere Informationen zu den Workshops 2016:

[Pluspunkt Workshops.16](#)

[Online Anmeldung Workshops.16](#)

[Anmeldeformular Workshops.16](#)



Vorschau auf zukünftige Workshops:

- 2 Sa. 11.06.2016 11-17 Uhr
Sexualität und Partnerschaft HIV-positiver Frauen
Julia Ellen Schmalz → Diplom-Psychologin
- 3 Sa. 27.08.2016 11-17 Uhr
Gelassen und sicher im Alltag
Stress erkennen, vermeiden, bewältigen
Steffen Taubert → Diplom-Psychologe
- 4 Sa. 24.09.2016 11-17 Uhr
Kein Sex ist auch keine Lösung
Mein HIV und mein Sex
Klaus Steinkemper → Coach
Kai Schwabe → Diplom-Psychologe

→ 2. Gesprächsgruppe für Männer mit HIV, die Sex mit Männern haben

Unsere Gesprächsgruppe richtet sich an Männer, die Sex mit Männern haben und sich über ihre HIV-Infektion mit anderen austauschen möchten. Dazu bieten wir dieses Jahr vier verschiedene Themenschwerpunkte mit jeweils vier Wochen an:

- **Frisch dabei**
Ignorieren, weitermachen, Angst haben? Wie wird mein Leben mit HIV?
→ Juni 2016
- **Lieb(e) ficken?**
Ich, mein HIV, meine Beziehung und Sex
→ Juli 2016
- **Rausch**
Chemsex, Party, HepC - welche Erfahrungen hast Du?
→ September 2016
- **Reife Leistung**
Was bedeutet es älter zu werden?
→ November 2016

Du kannst an der Gruppe entweder an einzelnen Themenschwerpunkten oder an allen teilnehmen – wie Du möchtest!

Die Gruppentermine finden jeweils am Dienstag in der Zeit von 18-20 Uhr statt. Wir bieten Dir einen moderierten Rahmen zum Reden, Kontakt zu anderen HIV-positiven Männern und Unterstützung in schwierigen Situationen.

Hast Du Interesse an der Gruppe? Brauchst Du mehr Informationen? Dann schick uns eine Email an: gruppe@pluspunktberlin.de

Wir freuen uns auf Dich!

→ 3. Positive Begegnungen – Konferenz zum Leben mit HIV/AIDS



Unter dem Motto „Sei ein Teil der Lösung“ lädt die Deutsche AIDS-Hilfe zu den 19. Positiven Begegnungen vom 25. bis 28. August 2016 in Hamburg ein. 400 Teilnehmende aus der Positiven Community und vielen Bereichen des öffentlichen Lebens diskutieren an vier Tagen über die Herausforderungen



des Lebens mit HIV. Die neu konzipierte Konferenz zum Leben mit HIV setzt auf konstruktive Auseinandersetzungen und gemeinschaftliche Arbeit an aktuellen Themen.

Weitere Informationen zu den Positiven Begegnungen gibt es hier:

[Positive Begegnungen 2016](#)

Eine Anmeldung ist hier möglich: [Anmeldung Positive Begegnungen 2016](#)

→ **4. Termine bei Pluspunkt**

→ **Anonymer Test und Beratung**

HIV / Syphilis / Tripper / Chlamydien / Hepatitis C

! Für schwule Männer und andere (trans*-) Männer, die Sex mit Männern haben

→ Montag, den 2./9./23./30. Mai 2016 von 17-21 Uhr

→ Freitag, den 6./13./20./27. Mai 2016 von 14-18 Uhr

Ohne telefonische Anmeldung

→ **Therapie-Info zu HIV.AIDS.Hepatitis**

Verlauf der HIV-Infektion, Kombinationstherapie, Therapiebeginn, -umstellung, Bedeutung der Laborwerte, Umgang mit Nebenwirkungen, Wechselwirkungen, Therapie der HIV/Hepatitis C-Koinfektion.

→ Dienstag, den 3. Mai 2016 von 16-19Uhr, persönlich und telefonisch
(weitere Termine sind nach telefonischer Terminvereinbarung möglich)

→ **Gesprächsgruppe für Frauen mit HIV/AIDS**

Bitte Vorgespräch vereinbaren.

Leitung: Brigitte Popp

→ Donnerstag, den 12. und 26. Mai von 16:30–18:30 Uhr

→ **Psychosoziale Beratung**

Positives Coming-out, Partnerschaft, Sexualität, psychische Probleme und Krisen, Psychotherapieberatung, Krisenbewältigung, Leben mit einer chronischen Erkrankung, eigene Lebensperspektive.

→ Montag 12-17, Dienstag bis Donnerstag 12-18 Uhr und nach Vereinbarung

→ **Sozialberatung**

Arbeitslosigkeit, Rente, Schwerbehinderung, Wohngeld, Arbeit und Beruf/Erwerbsleben, HIV am Arbeitsplatz, Krankenversicherung, medizinische und berufliche Rehabilitation.

→ Montag 12-17, Dienstag bis Donnerstag 12-18 Uhr und nach Vereinbarung

Für Erwerbstätige bieten wir individuell Beratungstermine außerhalb unserer Beratungszeiten an.

pluspunkt | leben mit hiv-aids-hepatitis → beratung : hilfe : information

wilhelmstr. 115 10963 berlin | beratungszeiten: montag 12-17 uhr dienstag- donnerstag 12-18 uhr und nach vereinbarung | fon 030-4466880 | fax 030-44668889 | info@pluspunktberlin.de | www.pluspunktberlin.de | spenden: kontoinhaber: schwulenberatung berlin ggmbh, iban: de49 1002 0500 0001 0299 00, bank für



→ Newsletter Mai 2016

sozialwirtschaft, bic: bfwde33ber, verwendungszweck: pluspunkt | pluspunkt ist ein projekt der schwulenberatung berlin ggmb | niebuhrstr. 59/60 | 10629 berlin | www.schwulenberatungberlin.de