

## Inhalt

1. Workshop "Gestresst und doch gelassen?!"
2. Gesprächsgruppe für schwule Männer mit HIV und andere Männer mit HIV, die Sex mit Männern haben
3. Termine bei Pluspunkt
4. Externe Veranstaltungshinweise

### → 1. Workshop „Gestresst und doch gelassen?!“

**WS 2** Sa. 18.07.15 → 11-17 Uhr

#### **Gestresst und doch gelassen?!**

Stress erkennen, vermeiden, bewältigen

Referent/Leitung: Steffen Taubert → Diplom-Psychologe

→ [Workshop für Menschen mit HIV.Aids.Hepatitis](#)

Für die einen ist es die Schwierigkeit mit dem\_r Partner\_in über die eigene HIV-Infektion zu sprechen, für Andere ein Zuviel an Arbeit, Geldsorgen, 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. Bitte melden Sie sich zu den einzelnen Workshops an. Eine Teilnahmebestätigung erhalten Sie frühzeitig vor den einzelnen Veranstaltungen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Wir behalten uns vor, einzelne Workshops bei zu geringer Teilnahme abzusagen. Alle Workshops finden bei Pluspunkt in der Wilhelmstr. 115 in 10963 Berlin (Kreuzberg) statt.

**Vorschau** auf zukünftige Workshops:

**3 Sa. 22.08.2015 11-15 Uhr**  
**Mit HIV gesund alt werden – aber wie?**  
*Siegfried Schwarze → Diplom-Biologe*

**4 Sa. 12.09.2015 11-17 Uhr**  
**HIV\_Sex\_Partnerschaft**  
Wie macht ihr`s?  
*Klaus Steinkemper → Coach*  
*Kai Schwabe → Diplom-Psychologe*



Weitere Informationen zu den Workshops erhalten Sie hier: [Workshops 2015](#)  
Eine Online-Anmeldung ist hier möglich: [Online Anmeldung Workshops 2015](#)

### → **2. Gesprächsgruppe für schwule Männer mit HIV und andere Männer mit HIV, die Sex mit Männern haben**

Sich mit anderen auszutauschen, voneinander zu lernen und sich gegenseitig in schwierigen Situationen zu unterstützen, ist oft sehr hilfreich. Viele Teilnehmende fühlen sich dadurch gestärkt. In der Gesprächsgruppe können alle Fragen eine Rolle spielen, die ein Leben mit HIV aufwerfen kann.

Die Gesprächsgruppe wird angeleitet von Kai Schwabe und Leszek Thomas. Vor dem Einstieg in die Gesprächsgruppe laden wir Interessierte zu einem Vorgespräch ein.

In der voraussichtlich Ende Juni beginnenden Gruppe sind noch Plätze frei. Bei Interesse bitte bei Leszek Thomas melden und einen Termin für ein Vorgespräch vereinbaren.

Tel. 4466880

Email: [l.thomas@pluspunktberlin.de](mailto:l.thomas@pluspunktberlin.de)

### → **3. Termine bei Pluspunkt**

#### → **HIV/Syphilis/Hepatitis C**

Anonymer Schnell- und Labortest und Beratung

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

Montag, den 1./8./15./22./29. Juni 2015 von 17-21 Uhr

Freitag, den 5./12./19./26. Juni 2015 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 2. Juni 2015

(weitere Termine sind nach telefonischer Terminvereinbarung möglich)

→ 16-19Uhr, persönlich und telefonisch

#### → **Gesprächsgruppe für Frauen mit HIV/Aids**

Bitte Vorgespräch vereinbaren.

Ansprechpartnerin: Brigitte Popp

Donnerstag, den 11. und 25. Juni 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.**

### **→ 4. Externe Veranstaltungshinweise**

#### **→ Leben mit HIV/Aids – 1. Treffen**

Ein positives Testergebnis verändert den Menschen und damit auch seine Beziehungen zu Partnerinnen und Partnern. Lebens-, Berufs- und Beziehungsperspektiven werden unsicher, Infektionsängste treten auf, die Sexualität verändert sich, Nebenwirkungen der Therapie wirken sich auch auf das Zusammenleben aus.

Zu diesem Seminar, das die DAH in Kooperation mit der Akademie Waldschlösschen veranstaltet, sind Frauen und Männer, die mit HIV Leben zusammen mit ihren Partnerinnen und Partnern eingeladen. Ob sie erst kürzlich von ihrer HIV-Infektion erfahren haben oder bereits seit langem mit HIV leben, spielt dabei keine Rolle.

1. Treffen vom 18.06.2015, 18 Uhr bis 21.06.2015, 14:30 Uhr

Themen: *Stigmatisierung und Selbststigmatisierung • HIV, Sexualität und Risikomanagement in der Partnerschaft • Resilienzfaktor Partnerschaft mit HIV – unsere Ressourcen?*

Ort: Akademie Waldschlösschen, Reinhausen (bei Göttingen)

Teilnahmegebühr: 30,00 €

Anmeldung: Akademie Waldschlösschen, 37130 Reinhausen

Rückfragen: Wolfgang Vorhagen, Tel. 05592-927721

Weitere Informationen: [Leben mit HIV/Aids 1. Treffen](#)

#### **→ Bundesweite Positiventreffen – 4. Treffen**

Die Bundesweiten Positiventreffen wenden sich an Menschen, die Lust haben, an aktuellen Themen rund um das Leben mit HIV und Aids zu arbeiten. Neben Diskussionen, Fortbildungs- und Informationsangeboten zu den jeweiligen Schwerpunktthemen gibt es genügend Raum für Begegnung und Austausch.

Dieses Treffen dient der Förderung der Selbsthilfe und der Vernetzung von Multiplikator\_innen\*. Um den Kreis der Engagierten zu erweitern, wird darauf geachtet, dass sich bei den Treffen eine gute Mischung aus „alten“ und neuen Teilnehmer\_innen\* ergibt.

Die Bundesweiten Positiventreffen veranstaltet die Deutsche AIDS-Hilfe e.V. in Zusammenarbeit mit Positiv e.V. und der Akademie Waldschlösschen.

4. Treffen      Bunte Vielfalt vom 21.06.-25.06.2015

Treffen von Donnerstag 18 Uhr bis Sonntag 14 Uhr in der Akademie Waldschlösschen bei Reinhausen/Göttingen



Themen: „Frisch infiziert – was nun? • Positives Coming-out • Umgang mit Diskriminierung, Antidiskriminierungsstrategien • Anti-Rauch-Training • Medizinische Grundlagen zu HIV • Safer Sex, sexuell übertragbare Infektionen und Hepatitis C • Arbeit am Stein • Entspannung

Ort: Akademie Waldschlösschen, Reinhausen (bei Göttingen)

Teilnahmegebühr: 40,00 €

Anmeldung: Akademie Waldschlösschen, 37130 Reinhausen

Rückfragen: Wolfgang Vorhagen, Tel. 05592-927721

Weitere Informationen: [Bundesweites Positiventreffen - 4. Treffen](#)

### → Treffen HIV-positiver / Aids-kranker Frauen

Zu diesem Fortbildungsangebot kommen Frauen mit HIV aus dem gesamten Bundesgebiet in der Akademie Waldschlösschen zusammen, um sich über aktuelle gesundheitliche und soziale Fragen zu informieren und mit anderen betroffenen Frauen an Themen zu arbeiten, die für sie als HIV-positive/Aids-kranken Frauen besondere Bedeutung haben und die ihnen als Multiplikatorinnen in Ihrer Aidshilfe-Arbeit begegnen.

Die Treffen veranstaltet die Deutsche Aids-Hilfe (DAH) in Zusammenarbeit mit der Akademie Waldschlösschen.

#### 2. Treffen vom 25.06.-28.06.2015

Treffen von Donnerstag 18 Uhr bis Sonntag 14:30 Uhr in der Akademie Waldschlösschen bei Reinhausen/Göttingen

*Themen/Workshops/Angebote:* HIV und Partnerschaft • Schreibworkshop: Mein Leben mit HIV • Fotoworkshop: Wie möchte ich als HIV-positive Frau gesehen werden? • Engagement in der Selbsthilfe (Angeleitete Gesprächsgruppe) • Aktivierungs- und Entspannungstechniken

Kinderbetreuung ist bei rechtzeitiger Anmeldung möglich.

Ort: Akademie Waldschlösschen, Reinhausen (bei Göttingen)

Teilnahmegebühr: 30,00 €

Fahrtkostenerstattung: Ja

Anmeldung: Akademie Waldschlösschen, 37130 Reinhausen

Veranstaltungsleitung/Rückfragen: Monika Henne, Tel. 05592-927722

Weitere Informationen: [Treffen HIV-positiver/Aids-kranker Frauen](#)

#### **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 sozialwirtschaft, bic: bfsdde33ber, verwendungszweck: pluspunkt | pluspunkt ist ein projekt der schwulenberatung berlin ggmbh | niebuhrstr. 59/60 | 10629 berlin | [www.schwulenberatungberlin.de](http://www.schwulenberatungberlin.de)