

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

→ 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 im August 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

→ **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 6./13./20./27. Juli 2015 von 17-21 Uhr

Freitag, den 3./10./17./24./31. Juli 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 4. August 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 9. und 23. Juli 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 sozialwirtschaft, bic: bfswde33ber, verwendungszweck: pluspunkt | pluspunkt ist ein projekt der schwulenberatung berlin ggmbh | niebuhrstr. 59/60 | 10629 berlin | www.schwulenberatungberlin.de