

Inhalt

1. Neues Gruppenangebot für HIV-positive Männer, die Sex mit Männern haben
2. Workshop „Gelassen und sicher im Alltag – Stress erkennen, vermeiden, bewältigen“
3. Termine bei Pluspunkt

→ 1. Neues Gruppenangebot für HIV-positive Männer, die Sex mit Männern haben

4 Themen, 4 Termine, 4 Wochen

Unsere Gesprächsgruppe richtet sich an HIV-positive Männer, die Sex mit Männern haben und sich über ihre HIV-Infektion mit anderen austauschen möchten.

Dazu bieten wir dieses Jahr vier verschiedene Themenschwerpunkte an, die wir an vier Terminen in einem Monat vertiefen.

Im Juli beginnen wir mit dem Thema:

- **Frisch dabei**

Ignorieren, weitermachen, Angst haben? Wie wird mein Leben mit HIV?

Die Gruppentermine finden jeweils dienstags 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, möchtest du weitere Informationen haben oder Dich anmelden? Mail an: gruppe@pluspunktberlin.de
Wir freuen uns auf Dich!

Weitere Gruppenthemen in diesem Jahr sind:

- **Lieb(e) ficken?**

Ich, mein HIV, meine Beziehung und Sex
→ August 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!



→ **2. Workshop „Gelassen und sicher im Alltag – Stress erkennen, bewältigen, vermeiden“**

WS 3 Samstag, 27.08.2016 → 11–17 Uhr

Gelassen und sicher im Alltag

Stress erkennen, vermeiden, bewältigen

Leitung: 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 Kommunikation über WhatsApp, Grindr und Co. Stress kann durch vielerlei Situationen ausgelöst werden. Wie stark Stress erlebt wird, hängt wesentlich davon ab, welche Bedeutung wir den Lebensereignissen geben und wie wir aktiv gegensteuern. Im Workshop werden Wege der mentalen Stressbewältigung, zentrierende Achtsamkeitsübungen sowie Methoden der Tiefenentspannung und körperorientierten Stressbewältigung vorgestellt.

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:

- 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
- 5 Sa. 29.10.2016 11-15 Uhr
ChemSex
LustRausch – RauschLust
Siegfried Schwarze → Diplom-Biologe
- 6 Sa.19.11.2016 11-15 Uhr
HIV/Hepatitis C-Therapie: Update 2016
Neue Substanzen – neue Therapien – neue Chancen
Dr. Hubert Schulbin → Internist



→ **3. 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 4./11./18./25. Juli 2016 von 17-21 Uhr

→ Freitag, den 2./9./16./23./30. Juli 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 5. Juli 2016 von 16-19 Uhr, persönlich und telefonisch (weitere Termine sind nach telefonischer Terminvereinbarung möglich)

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

Bitte Vorgespräch vereinbaren.

Leitung: Brigitte Popp

→ Donnerstag, den 7. und 21. Juli von 16:30–18:30 Uhr

→ **Gesprächsgruppe für HIV-positive Männer, die Sex mit Männern haben**

Thema: Frisch dabei - Ignorieren, weitermachen, Angst haben? Wie wird mein Leben mit HIV?

→ Dienstag, den 5./12./19./26. Juli von 18-20 Uhr

Teilnahme? Mail an: gruppe@pluspunktberlin.de

→ **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 ggmb | niebuhrstr. 59/60 | 10629 berlin | www.schwulenberatungberlin.de