

Inhalt

1. Workshop „selbst_bewusst_positiv - Achtsamkeit, Identität, Wahrnehmung, Selbstbild“
2. Gesundheitstraining HIV/Aids
3. Termine bei Pluspunkt

→ 1. Workshop „selbst_bewusst_positiv / Achtsamkeit, Identität, Wahrnehmung, Selbstbild“

Sa. 23.10.2010 (10-18 Uhr)
Leszek Thomas (*Diplom-Sozialarbeiter/-pädagog*)
Kai Schwabe (*Diplom-Psycholog*)

HIV-positiv zu sein, kann das bisherige Leben in Frage stellen. Nach wie vor ist ein Leben mit HIV/Aids mit vielen belastenden Ereignissen verbunden, die den Blick auf die eigene Person und den Selbstwert verändern können: Der Erhalt eines positiven Testergebnisses, der Beginn einer Therapie und der mögliche Verlust von sozialen Beziehungen können Fragen aufwerfen.

Wie sehe ich mich? Wie sehen mich andere? Wie möchte ich mich selbst sehen? Wie möchte ich, dass andere mich sehen? Der Workshop soll Antworten auf diese Fragen finden und dabei eigene Fähigkeiten und Werte in den Fokus rücken.

Anmeldung und Teilnahme

Die Teilnahme an den Workshops ist kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Für die Workshops melden Sie sich bitte an (per Post, Fax oder Online). 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.

Online-Anmeldung über: www.pluspunktberlin.de

→ 2. Gesundheitstraining für Menschen mit HIV/Aids

Der Verein Gesundheitstraining HIV/Aids e.V. bietet ab Oktober ein Gesundheitstraining für Menschen mit HIV/Aids in Berlin an, das über mehrere Monate läuft. Das Gesundheitstraining bietet unter anderem...

...Informationen zu:

- Medizinischem Grundlagenwissen
- Antiretroviraler Therapie
- Umgang mit Nebenwirkungen
- Ko-Infektionen
- Ernährung
- Alters- und Krankheitsvorsorge
- Arbeits- und Sozialrecht



- Reisen und Impfungen
- Stressbewältigung und Bewegung

...die Möglichkeit zur **Auseinandersetzung** mit:

- Gesundheit und Krankheit
- der eigenen HIV-Infektion
- Berufsleben und HIV
- Partnerschaft/Sexualität und HIV

Termine und Ansprechpartnerin:

Oktober: Samstag, 30.10. (10-17 Uhr)
November: Donnerstag, 04.11./11.11./18.11. (jeweils 18:30 – 21:30 Uhr)
Samstag 27.11. (10:00 – 17:00 Uhr)
Dezember: Donnerstag 02.12./09.12./18.12./ (jeweils 18:30 – 21:30 Uhr)
Samstag 18.12. (10-17 Uhr), Sonntag 19.12. (10:00 – 17:00 Uhr)

Ansprechpartnerin: Kerstin Mörsch, Tel. 01577 / 4211993

E-Mail: hiv.gesundheitstraining@gmx.de

Eigenbeteiligung: 30,00 bis 100,00 € (Bei besonders geringem Einkommen kann der Kostenbeitrag erlassen werden)

Weitere Informationen zum Gesundheitstraining: www.gesundheitstraining-hiv.de

→ 3. Termine bei Pluspunkt

→ 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.

Oktober: Montag, den 04./11./18./25.10.2010

→ 16-19Uhr, persönlich und telefonisch

→ Psychosoziale Beratung

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

→ Montag 12-19, Dienstag bis Donnerstag 12-18 Uhr und nach Vereinbarung

→ Sozialberatung

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

→ Montag 12-19, Dienstag bis Donnerstag 12-18 Uhr und nach Vereinbarung

Für Erwerbstätige bieten wir individuell Termine außerhalb unserer Beratungszeiten an.

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

greifenhagener str. 53 | 10437 berlin | bürozeiten: montag 12-19 uhr dienstag-donnerstag 12-18 uhr | fon 030-4466880 | fax 030-44668822 | info@pluspunktberlin.de | www.pluspunktberlin.de | spenden: kursiv e.v., kto. 3337111, bank für sozialwirtschaft, blz. 100 205 00, verwendungszweck: pluspunkt | pluspunkt ist ein projekt der schwulenberatung berlin ggmb | www.schwulenberatungberlin.de