

Inhalt

1. Workshop „Gestresst und doch gelassen?! Stress erkennen, vermeiden, bewältigen“
2. Syphilis, Hepatitis C: Anonyme Tests und Beratung – 2. Testtag am Freitag: Neue Öffnungszeiten
3. Forschungsprojekt 50 plusHIV:
Psychosoziale Aspekte des Älterwerdens mit HIV in Deutschland
4. Termine bei Pluspunkt

→ **1. Workshop „Gestresst und doch gelassen?! Stress erkennen, vermeiden, bewältigen“**

WS 6 Sa. 30.11.13 → 11–17 Uhr

Gestresst und doch gelassen?!

Stress erkennen, vermeiden, bewältigen

Leitung: Steffen Taubert → Diplom-Psychologe

Stress kann durch vielerlei Situationen ausgelöst werden. Für die einen ist es die Schwierigkeit mit der Partnerin/dem Partner oder der Familie über die eigene HIV-Infektion zu sprechen, für Andere ein Zuviel an Arbeit, Geldsorgen oder die schnelle, digitale Kommunikation über Emails, gayromeo, Facebook und Co. 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, 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. Eine Online-Anmeldung ist hier möglich: [Online-Anmeldung Workshops](#)
Weitere Informationen zu den Workshops erhalten Sie hier: [Workshops 2013](#)



→ 2. 50plusHIV: Eine Studie über das Älterwerden mit HIV/AIDS in Deutschland

Aufruf zur Beteiligung

Das Hauptziel der Studie ist, die Lebenssituation von Menschen mit HIV/AIDS, die das 50. Lebensjahr erreicht haben, zu untersuchen. Um eine genaue Beschreibung der gesundheitlichen, sozialen und materiellen Lage, der aktuellen Herausforderungen des Lebens mit HIV/AIDS und der Wünsche und Befürchtungen für die Zukunft zu untersuchen, wurden zwei verschiedene Herangehensweisen gewählt. In einer breit angelegten [>>> Fragebogenstudie](#) sollen möglichst viele der in Deutschland lebenden HIV-positiven Menschen über 50 Jahre erreicht werden. Die Angaben anhand der standardisierten Fragen und Antwortmöglichkeiten sollen es dann ermöglichen, valide, verallgemeinernde, aber auch differenzierende Aussagen über die Gruppe der alternden Menschen mit HIV/AIDS in Deutschland zu treffen. Je mehr Personen aus dieser Gruppe an dieser [>>> Studie teilnehmen](#), umso klarere und bedeutsamere Ergebnisse liefert diese Studie. In einer Interviewstudie sollen vertiefende Interviews mit einer kleineren Anzahl an Teilnehmern durchgeführt werden. Hier sollen neben älteren Menschen mit HIV auch Experten zu den Herausforderungen des Älterwerdens mit HIV befragt werden.

Mehr Infos: [>>> http://50plushiv.wordpress.com/](http://50plushiv.wordpress.com/)

→ 3. HIV, Syphilis, Hepatitis C: Anonyme Tests und Beratung - 2. Testtag am Freitag 14-17 Uhr

Im Rahmen der Berliner Test-Kampagne zu HIV, Syphilis und Hepatitis C bietet das Projekt Fixpunkt in Kooperation mit Pluspunkt immer freitags von **14-17 Uhr** einen 2. Testtag in den Räumen von Pluspunkt an. Das Angebot richtet sich an schwule Männer und andere Männer, die Sex mit Männern haben. Eine telefonische Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Die wichtigsten Infos im Überblick:

Anonyme Beratung und Tests auf HIV, Syphilis, Hepatitis C

Für Wen: schwule Männer und andere Männer, die Sex mit Männern haben

Wann: Freitag von 14-17 Uhr (letzter Test um 16.30 Uhr)

Wer: Dies ist ein Angebot von Fixpunkt (www.fixpunkt.org.)

Wo: Pluspunkt, Greifenhagener Str. 52, 10437 Berlin (Prenzlauer Berg), S/U Schönhauser Allee, Tel. 030 4466880

Kosten:

HIV-Schnelltest: 15,00 €

HIV-Labortest: 10,00 €

Syphilis-Schnell-/Labortest: 5,00 €

Hepatitis C-Schnelltest: 15,00 €

Werden mehrere Tests durchgeführt, fallen maximal 15,00 € an.

(Im Einzelfall können die Kosten erlassen werden).

Die Beratung und Testdurchführung erfolgen anonym. Die Beratung ist kostenlos.

Weitere Informationen: www.testit-berlin.de und <http://hiv-schnell-test.de/>

Dies ist ein Angebot von:

Fixpunkt



Das Testangebot wird ermöglicht durch die finanzielle Unterstützung der
STIFTUNG DEUTSCHE KLASSENLOTTERIE BERLIN
im Rahmen der Berliner Testkampagne zu HIV, Syphilis und Hepatitis C

→ **4. Termine bei Pluspunkt**

→ **HIV/Syphilis/Hepatitis C**

Anonymer Schnell- und Labortest und Beratung

Für schwule Männer und andere Männer, die Sex mit Männern haben

Montag, den 4./11./18./25. November 2013

→ 17-20:30 Uhr, ohne telefonische Anmeldung

NEU: 2. Testtag (ein Angebot von Fixpunkt)

Für schwule Männer und andere Männer, die Sex mit Männern haben

Freitag, den 1./8./15./22./29. November 2013

→ 14-17:00 Uhr (letzter Test um 16.30 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./12./19./26. November 2013

→ 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 12-16, 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 12-16, Dienstag bis Donnerstag 12-18 Uhr und nach Vereinbarung

Für Erwerbstätige bieten wir individuell Beratungstermine außerhalb unserer Beratungszeiten an.

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

Ansprechpartnerin: Brigitte Popp

Donnerstag, den 7. und 21. November 2013 von 16:30–18:30 Uhr

Die Teilnahme an der Gruppe ist nur nach einem Vorgespräch möglich.

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

Ansprechpartner: Leszek Thomas & Kai Schwabe

Dienstag, den 8. und 22. Oktober 2013 von 19-21 Uhr

Diese Gruppe endet im Dezember 2013 und nimmt keine Teilnehmer mehr auf.



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

greifenhagener str. 52 | 10437 berlin | bürozeiten: montag 12-20:30 uhr dienstag-12-19 uhr, mittwoch -
donnerstag 12-18 uhr | fon 030-4466880 | fax 030-44668822 | info@pluspunktberlin.de |
www.pluspunktberlin.de | spenden: schwulenberatung berlin ggmbh, konto 1029900, bank für sozialwirtschaft,
blz. 100 205 00, verwendungszweck: pluspunkt | pluspunkt ist ein projekt der schwulenberatung berlin ggmbh |
www.schwulenberatungberlin.de