

Checkpoint (Schwips e. V.) geht neue Wege

Check-Relax:

- 1. Yoga**
- 2. Entspannungstraining**
- 3. Anti-Stress-Training**

Check-Aktiv:

- 4. Bewegungstherapie**
- 5. Kunsttherapie**
- 6. Selbstbehauptung / Selbstverteidigung**
- 7. Kochkurs**

Check-Med:

- 8. Kooperationsprojekt Check-up (Aidshilfe-Köln e. V.) und Checkpoint (SchwIPS e.V.) ab November 2008: Beratung und HIV-Schnelltest**

Wo: neu angemietete Büroetage über dem Checkpoint, Pipinstr. 7, 50667 Köln

Ansprechpartner für das Projekt: Uschi Peters, T: 0221- 92 57 68-10, email: info@checkpoint-cologne.de

Wann: Start des Projekts November 2008

Warum:

Dieses neue Angebot von Schwips und Checkpoint richtet sich an HIV-Positive, aber auch Interessierte, die in entspannter Atmosphäre etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Aus der Beratung wissen wir, dass es für Menschen mit chronischen Erkrankungen wichtig ist, dem Gefühl des Ausgeliefertseins an die Krankheit aktiv und konstruktiv etwas entgegen setzen zu können und so ein Stück Kontrolle zurückzugewinnen.

Wenn Körper und Geist eine Balance finden, auf gute Ernährung und ausreichende Bewegung geachtet wird, kann der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst werden, dies wird in vielen Untersuchungen belegt. Doch was heißt das in der konkreten Umsetzung? Diese Frage wird auf jeden einzelnen individuell zugeschnitten beantwortet und in gezielten Schritten eingeübt.

Wir freuen uns also sehr, dass wir unserem Angebot der Psychosozialen Betreuung, der Rentenberatung und der Gesundheitsberatung einen weiteren Baustein hinzufügen können. Es ist geplant diesen Baustein weiter auszubauen.

Check-Aktiv:

1. HIV-Art-Cologne

Kunsttherapie für HIV-Positive und Aidserkrankte

Leitung Regine Merz, Dipl. Kunsttherapeutin

Der Kurs ist auf 10 Teilnehmer begrenzt, 10 x 2 Std

Wann: Mittwoch 12. Nov- 28. Jan., 15.00-17.00 Uhr, jeden Mittwoch

Wo: Schwips /Checkpoint, s.o.

Kosten: 25 Euro pro Kurs, Material wird gestellt

Vorkenntnisse: nicht erforderlich

Anmeldung: Checkpoint: Uschi Peters, T: 92 57 68-10 oder email: info@checkpoint-cologne.de

Wesentlich sind die Belange der Teilnehmer. Beim kunsttherapeutischen Malen steht die Wahrnehmung der inneren Bilder im Vordergrund. Diese können nicht nach Vorschriften und Regeln umgesetzt und ausgedrückt werden. Ein „schönes Bild“ und der eigene Stil entstehen erst nach und in der Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit. Nur langsam formt sich der eigene Stil im Ausprobieren durch viele Bilder in denen mutig Fehler gemacht wurden und nicht in ausdruckslosen, technisch perfekten Werken. Die erreichten positiven Veränderungen sind in den Bildern sichtbar.

Hier darf also mutig und spontan mit Pinsel, Spachtel und Farben experimentiert werden, denn oft ist es leichter sich durch die künstlerische Gestaltung auszudrücken, als mit Worten. Gefühle, wie Wut, die verbal ausgedrückt, negativ besetzt sind, können hier künstlerisch umgesetzt werden und erhalten dadurch einen Ausdruck, der einen ästhetischen Reiz haben kann.

Bei der Umsetzung der Themen erhalten die Teilnehmer kompetente Unterstützung von der Diplom Kunsttherapeutin Regine Merz. 1999 gründete sie das Kunsttherapie Projekt HIV-ART im Ruhrgebiet, für dessen Leitung, Organisation und Öffentlichkeitsarbeit sie seit dem tätig ist. Zur Zeit promoviert Frau Merz zum Thema „Kunsttherapie und HIV“.

2. Bewegungstherapie / Tanztherapie

Für HIV-Positive und Interessierte

Leitung: Corinna Linnerz-Heine, Dipl. Tanz- und Ausdruckstherapeutin

Der Kurs ist auf 6-8 Teilnehmer begrenzt, 10 x 1 Std.

Wann: Montag 10. Nov- 26. Jan., 14.00-15.00 Uhr, jeden Montag

Wo: Schwips /Checkpoint, s.o.

Kosten: 80 Euro

Vorkenntnisse: nicht erforderlich

Anmeldung: Checkpoint: Uschi Peters, T: 92 57 68-10 oder email: info@checkpoint-cologne.de

Bewegung und Tanz ist ein in allen Kulturen und zu allen Zeiten angewandtes Mittel, sich selbst auszudrücken.

Wesentliches Ziel der Bewegungs- und Tanztherapie ist es, die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele wieder erfahrbar zu machen. Bewegung und Haltung beeinflussen das Denken und Fühlen und umgekehrt. So führt eine Steigerung der Körper- und Selbstwahrnehmung zu einer Erweiterung des Bewegungs- und damit auch Handlungsrepertoires.

Inhalt der Stunden ist die Förderung der Körperwahrnehmung und die Entdeckung und Entfaltung des persönlichen Körper- und Bewegungsausdrucks. Bewegungsvorlieben können entdeckt, kennen gelernt und erweitert werden. Wichtig hierbei ist die Freude an der Bewegung und die innere Stärkung durch die Gemeinschaft in der Gruppe

3. Selbsterkenntnis – Selbstbehauptung - Selbstverteidigung

Für schwule Männer

Leitung: Stefan Boigk und Martin Plattner (Karate-Trainer)

Der Kurs ist auf 10 Teilnehmer begrenzt

Wann: ab 10. Nov. –26. Jan. 2009, 18.00-19.15 Uhr, 10 X 75 min. jeden Montag

Kosten: 80 Euro

Vorkenntnisse nicht erforderlich

Anmeldung: Checkpoint: Uschi Peters, T: 92 57 68-10 oder email: info@checkpoint-cologne.de

4. Kochkurs

Der Kochkurs wird zur Zeit gerade zum sechsten Mal angeboten, weitere Kurse sind geplant.

Anmeldung unter SchwIPS e.V., Yasmin Einloft, T: 92 57 68-50

Check-Relax:

5. Entspannung pur

Entspannungstraining (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, PMR)

Für HIV-Positive und Interessierte

Leitung: Markus Schmidt, Entspannungstherapeut / Pädagoge

Der Kurs ist auf 10 Teilnehmer begrenzt, 10 x 1 ½ Std

Wann: Mittwoch 12. Nov- 28. Jan., 19.00-20.30 Uhr, jeden Mittwoch

Wo: Schwips /Checkpoint, s.o.

Kosten: der Kurs wird mit max. 75 Euro von den meisten Krankenkassen gefördert, wenn er annähernd vollständig besucht wurde. Wir bieten Teilnehmern, die keine Möglichkeit der Vorfinanzierung haben, an, entsprechende Anträge bei den Krankenkassen zu stellen.

Insgesamt gelten Teilnehmerbeiträge von:

1. Für Menschen, deren Einkommen unter 800 Euro liegt:

100 Euro, 75 Euro über Krankenkassenerstattung / Eigenanteil 25 Euro,

3. Für Interessierte: 130 Euro, 75 Euro über Krankenkassenerstattung / Eigenanteil 55 Euro

Vorkenntnisse: nicht erforderlich

Anmeldung: Checkpoint: Uschi Peters, T: 92 57 68-10 oder email: info@checkpoint-cologne.de

Der Ansatzpunkt der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobsen beruht auf der Wechselbeziehung zwischen Psyche und Körper. Wenn die Psyche „verspannt“ ist, findet sich immer auch eine entsprechende körperliche Verspannung. Wird die eine Seite positiv beeinflusst, wird auch auf der anderen Seite eine Veränderung erreicht.

So kann durch das Herabsetzen der Spannung der Willkürmuskulatur ein tiefes körperliches Ruhegefühl und seelische Entspannung erreicht werden.

Einzelne Muskelpartien werden hierbei in einem bestimmten Ablauf gezielt angespannt und entspannt. Die Aufmerksamkeit wird auf die jedem Zustand entsprechenden Empfindungen gerichtet. Ziel ist also zunächst eine verbesserte Körperwahrnehmung, im zweiten Schritt wird gelernt einen Zustand der Entspannung bewusst herstellen zu können.

Menschen, die unter Stresssymptomen, wie Bluthochdruck, Unruhe, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme und Schlafstörungen leiden, können in diesem Kurs lernen, diese gezielt zu beeinflussen und zu vermindern.

6. Anti-Stress-Training

Für HIV-Positive und Interessierte

Leitung: Markus Schmidt, Entspannungstherapeut / Pädagoge

Der Kurs ist auf 10 Teilnehmer begrenzt, 10 x 1 ½ Std

Wann: Freitag, den 14. Nov- 30. Jan. 2009, 19.00-20.30 Uhr, jeden Freitag

Wo: Schwips /Checkpoint, s.o.

Kosten: der Kurs wird mit max. 75 Euro von den meisten Krankenkassen gefördert, wenn er annähernd vollständig besucht wurde. Wir bieten Teilnehmern, die keine Möglichkeit der Vorfinanzierung haben, an, entsprechende Anträge bei den Krankenkassen zu stellen.

Insgesamt gelten Teilnehmerbeiträge von:

1. Für Menschen, deren Einkommen unter 800 Euro liegt:

100 Euro, 75 Euro über Krankenkassenerstattung / Eigenanteil 25 Euro,

3. Für Interessierte: 130 Euro, 75 Euro über Krankenkassenerstattung / Eigenanteil 55 Euro

Vorkenntnisse: nicht erforderlich

Anmeldung: Checkpoint: Uschi Peters, T: 92 57 68-10 oder email: info@checkpoint-cologne.de

Ziel dieses Kurses ist zu lernen, wie eigene Stressoren identifiziert und bewältigt werden können. Jeder Teilnehmer erhält hierbei die Möglichkeit, sein ganz spezielles nur auf ihn zugeschnittenes Stressbewältigungsprogramm zu erarbeiten und zu erproben.

Dieser Kurs ist für alle Menschen gedacht, bei denen die Anforderungen des Alltags immer häufiger ein Gefühl der Überforderung auslösen und die lernen möchten, hier aktiv gegenzusteuern.

7. Yoga

Für HIV-Positive und Interessierte

Leitung: Jenny Naser, Yogalehrerin (Ausbildung im Yoga Vidya Zentrum)

Der Kurs ist auf 10 Teilnehmer begrenzt, 10 x 1 ½ Std

Wann: 11. Nov- 27. Jan. , 19.30-21.00 Uhr, jeden Dienstag

Wo: Schwips /Checkpoint, s.o.

Kosten:

25 Euro (wenn das Einkommen unter 800 Euro liegt)

55 Euro für Interessierte mit einem Einkommen über 800,00 Euro

Vorkenntnisse: nicht erforderlich

Anmeldung: Checkpoint: Uschi Peters, T: 92 57 68-10 oder email: info@checkpoint-cologne.de

Der Kurs umfasst ganzheitliche Yogatechniken, wie beispielsweise Atemübungen, Tiefenentspannungstechniken, sowie körperliche Übungen, welche in einer lockeren und entspannten Atmosphäre gelernt und geübt werden. Der Kurs ist für alle gedacht, die ihre Körperwahrnehmung, ihre Fähigkeit zur Entspannung, ihre Konzentration und körperliche Bewegung fördern möchten.

Check-Med:

8. Beratungs- und Schnelltest-Angebot ab November 2008 (Kooperationsprojekt von Check-up und Checkpoint)

Wann: ab Donnerstag 20. Nov. wöchentlich, 19.00-22.00 Uhr
Wo: Schwips /Checkpoint, s.o.
Kosten: 10 Euro
Keine Anmeldung
Anonym

In den neuen Räumen von Checkpoint, Pipinstraße 7, bieten Check Up und Checkpoint ab 20. November in der Zeit von 19.00-22.00 Uhr ein anonymes Beratungs- und (Schnell)Testangebot.

Hier können schwule Männer

- ihr persönliches HIV-Infektionsrisiko zeitnah zum Risiko abklären,
- in der Beratung ihr Risikoverhalten reflektieren,
- feststellen, ob ein HIV-Risiko bestand oder nicht,
- einen HIV- Schnelltest durchführen und bei einem reaktiven Ergebnis direkt einen Bestätigungstest machen lassen,
- bei Bedarf weitere psychosoziale Betreuung bekommen.

Leider können wir den Test zur Zeit noch nicht kostenfrei anbieten. Deshalb erheben wir einen Unkostenbeitrag von €10.-

Mehr Infos unter www.schnell-test.de