

Workshops. 16

Workshop 1 Sa. 28.05.16

Nein – nicht so – anders! Erste Schritte zur Veränderung

Udo Maar → Business Coach

Workshop 2 Sa. 11.06.16

Sexualität und Partnerschaft HIV-positiver Frauen

Julia Ellen Schmalz → Diplom-Psychologin

Workshop 3 Sa. 27.08.16

Gelassen und sicher im Alltag Stress erkennen, vermeiden, bewältigen

Steffen Taubert → Diplom-Psychologe

Workshop 4 Sa. 24.09.16

Kein Sex ist auch keine Lösung Mein HIV und mein Sex

Klaus Steinkemper → Coach

Kai Schwabe → Diplom-Psychologe

Workshop 5 Sa. 29.10.16

ChemSex LustRausch – RauschLust

Siegfried Schwarze → Diplom-Biologe

Workshop 6 Sa. 19.11.16

HIV/Hepatitis C-Therapie: Update 2016

Neue Substanzen – neue Therapien – neue Chancen

Dr. Hubert Schulbin → Internist

Teilnahme und Anmeldung

Die Teilnahme an den Workshops ist kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Für die Workshops melden Sie sich bitte an: per Post oder Fax mit der beiliegenden Anmeldung 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. Online-Anmeldung → www.pluspunktberlin.de.

www.pluspunktberlin.de

Pluspunkt Berlin → Wilhelmstr. 115 / 10963 Berlin/Kreuzberg

Fon (030) 44 66 88 0 / Fax (030) 44 66 88 89

S 1/2/25 Anhalter Bahnhof / U6 Kochstr. / U1 Hallesches Tor / M29 Wilhelmstr./ Kochstr.

Erreichbarkeit → Montag bis Freitag 10–18 Uhr

Beratungszeiten → Montag 12–17 Uhr / Dienstag bis Donnerstag 12–18 Uhr

Andere Zeiten und freitags nach Vereinbarung

Anonymer Test und Beratung → HIV / Syphilis / Tripper / Chlamydien / Hepatitis C

Montag 17–21 Uhr / Freitag 14–18 Uhr

Pluspunkt ist ein Projekt der Schwulenberatung Berlin

→ www.schwulenberatungberlin.de



abbvie



Workshop 1 Sa. 28.05.16 → 11–17 Uhr

Nein – nicht so – anders!

Erste Schritte zur Veränderung

Udo Maar → Business Coach

Veränderung passiert – so oder so. Eine HIV Infektion kann eine einschneidende Veränderung im Leben sein. Aber was passiert dann mit den anderen Themen, die einen beschäftigen? Wenn ein diffuser Wunsch nach Veränderung spürbar wird, ist der erste Schritt häufig der Schwere. Gemeinsam wollen wir diesen Schritt im Rahmen eines Workshops in einem geschützten Raum machen. Wie kann ich mit anstehenden Entscheidungen umgehen? Was sind meine Ziele und wie kann ich diese erreichen? Welche Blockaden möchte ich überwinden? Wie kann ich Klarheit gewinnen und meinen Handlungsspielraum erweitern? Und welche Rolle spielt die Infektion dabei? Bei einem Gruppencoaching können wir in einen Erfahrungsaustausch treten, neue Perspektiven eröffnen und gemeinsam neue Wege der aktiven Veränderung finden.

Workshop 2 Sa. 11.06.16 → 11–17 Uhr

Sexualität und Partnerschaft HIV-positiver Frauen

Julia Ellen Schmalz → Diplom-Psychologin und Therapeutin

Die medizinische Seite von HIV ist für viele Frauen zunehmend einfacher zu bewältigen, eine Infektiosität unter erfolgreicher ART besteht nicht mehr. Aber was ist mit der zwischenmenschlichen Seite? Hier werden oft viele Fragen und Ängste aufgeworfen: Welchen Einfluss hat die eigene HIV-Infektion auf meine Sexualität, meine Beziehungen? Wann – und wie – spreche ich bei einem neuen Partner oder Partnerin meine HIV-Infektion an? Wie verändert sich mein Selbstbild? Was wünsche ich mir – auch ganz unabhängig von HIV – von meiner Beziehung? Wie lebe und erlebe ich Sexualität? Der Workshop wird nach einem kleinen Input am Vormittag flexibel auf die mitgebrachten Fragen und Gedanken ausgerichtet sein.

Workshop 3 Sa. 27.08.16 → 11–17 Uhr

Gelassen und sicher im Alltag

Stress erkennen, vermeiden, bewältigen

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.

Workshop 4 Sa. 24.09.16 → 11–17 Uhr

Kein Sex ist auch keine Lösung

Mein HIV und mein Sex

Klaus Steinkemper → Coach / Kai Schwabe → Diplom-Psychologe

Eine HIV Infektion kann einen ganz schön verunsichern - gerade zu Beginn. Manch innere oder äußere Stimme flüstert einem zu, eigene sexuelle Bedürfnisse nicht mehr so wie früher ausleben zu dürfen, um andere zu schützen. Das kann die persönliche Sexualität lähmen oder bewirken, ganz auf sie zu verzichten. Aber wer sagt einem eigentlich, wie es (in Sachen Sex) jetzt weiter gehen könnte? Der Workshop bietet Gelegenheit sich miteinander auszutauschen und die eigenen Urteile und Vorurteile, Wünsche und Befürchtungen im Zusammenhang mit HIV & Sex zu prüfen.

Workshop 5 Sa. 29.10.16 → 11–15 Uhr

ChemSex

LustRausch – RauschLust

Siegfried Schwarze → Diplom Biologe

Drogen spielen bei schwulem Sex oft eine Rolle - egal ob „nur“ Alkohol und Poppers, oder zunehmend auch Substanzen wie „G“, Mephedron, Crystal Meth oder „Legal Highs“ – ob geraucht, gesnieft, geschnüffelt oder „geslammt“. Warum ist das so? Warum nehmen Menschen überhaupt Drogen? Was gibt es dabei zu beachten und wie verträgt sich das alles mit einer HIV-Therapie oder mit Viagra & Co.? Gibt es besonders gefährliche Substanzen? Diese und noch viele anderen Fragen sollen im Rahmen dieses Workshops diskutiert und beantwortet werden.

Workshop 6 Sa. 19.11.16 → 11–15 Uhr

HIV/Hepatitis C-Therapie: Update 2016

Neue Substanzen – neue Therapien – neue Chancen

Dr. Hubert Schulbin → Internist

Dieser Workshop gibt einen Überblick über aktuelle Entwicklungen in der HIV-Therapie und der Behandlung der Hepatitis C. Die antivirale Therapie der HIV- und Hepatitis C-Infektion entwickelt sich seit Jahren stetig erfolgreich weiter. In beiden Bereichen bringen nebenwirkungsärmere und vereinfachte Therapieoptionen große Erleichterung. Welche neuen Medikamente sind bereits zugelassen? Welche Substanzen sind in der Entwicklung? Wie werden diese Medikamente kombiniert? Welche Ziele werden mit den Therapien verfolgt? Welche Nebenwirkungen sind bekannt? Diese und andere Fragen werden in diesem Workshop leicht verständlich behandelt.