

Kontakt:

## frau+mama

Selbsthilfegruppe für Frauen und Mütter mit HIV  
c/o SEKIS Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin  
Verkehrsverbindung: U2 Deutsche Oper

Tel.: (030) 890 285 38

E-Mail: [frauplusmama@posteo.org](mailto:frauplusmama@posteo.org)

Web: [www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de) Stichwort: HIV



Die Treffen finden zur Zeit 1x im Monat samstags von 10:00 bis 12:00 Uhr statt. Eine Kinderbetreuung wird bei Bedarf organisiert.

Um ein Vorgespräch wird gebeten.

In Kooperation mit:

**sekis**»

Mit freundlicher Unterstützung der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen und Krankenkassenverbände in Berlin

Ich bin Frau

+ Mama

+ Filmfreak

+ Kämpferin

+ Kaffeejunkie

+ ...

Was bist du alles?



## Wer sind wir?

Wir sind eine selbstorganisierte Gruppe von Frauen, die mit HIV leben. Das verbindet uns.

Viele von uns sind Mütter, einige haben einen Kinderwunsch, sind gerade schwanger oder haben die Familienplanung abgeschlossen. Und jede einzelne ist viel mehr als das ...

Frau...

- ✦ Mama
- ✦ Kämpferin
- ✦ Studentin
- ✦ Wissenschaftlerin
- ✦ Tänzerin
- ✦ Schauspielerin
- ✦ Backkönigin
- ✦ Lebenskünstlerin

...und was bist du?

Die Gruppe ist offen für Frauen jeden Alters, für Frauen ohne Kinder und unabhängig davon, wann die HIV-Diagnose gestellt wurde. Wir treffen uns regelmäßig zum gemeinsamen Austausch.

Die Selbsthilfegruppe besteht seit Ende 2015 und findet in deutscher Sprache statt.

## Was machen wir?

Wir nehmen unser Leben selbst in die Hand und setzen uns aktiv mit unserer HIV-Diagnose auseinander. Wir unterstützen uns gegenseitig durch den Erfahrungsaustausch, durch das Zuhören, durch Erzählen und gemeinsames Lachen.

Selbsthilfe als Ergänzung zum professionellen Gesundheitssystem kann helfen ...

- ✦ einander Halt zu geben
- ✦ gleichgesinnte Menschen kennenzulernen
- ✦ Impulse zu bekommen
- ✦ Impulse zu geben
- ✦ uns selbst (wieder) zu lieben
- ✦ uns neu zu (er)finden
- ✦ uns lebendig zu fühlen
- ✦ kreativ zu werden
- ✦ Träume zu leben
- ✦ über uns hinauszuwachsen
- ✦ uns bestärkt zu fühlen
- ✦ der Einsamkeit zu entkommen

Mach mit! Bring dich ein! Werde aktiv!