Bundesweites Treffen für Frauen mit HIV

Do, 03.08.2023 — So, 06.08.2023

Manche Frauen mit HIV kommen häufig mit anderen betroffenen Frauen zusammen, so etwa in ihrer Selbsthilfegruppe oder durch Mitarbeit im "Netzwerk Frauen und Aids". Auf andere trifft dies nicht zu, weil sie z.B. in einer Kleinstadt leben oder keinen Kontakt zur Aidshilfe haben, mitunter aus Angst, dass dadurch ihre HIV-Infektion bekannt werden könnte. Wie auch immer deine Situation ist: Diese Fortbildung ermöglicht es dir, dich über aktuelle gesundheitliche und soziale Fragen zu informieren und an Themen zu arbeiten, die für HIV-positive Frauen besondere Bedeutung haben oder ihnen am Herzen liegen.

Kinderbetreuung ist bei rechtzeitiger Anmeldung möglich.
In Kooperation mit der Deutschen Aidshilfe e.V. (DAH)

Das Sommertreffen 2023 hat folgende Themenschwerpunkte:

WORKSHOP: Bedürfnisse, Gefühle und eigene Grenzen
Trainerin: Linn Mehnert, Psychologin
Unsere Gefühle sind eng mit unseren Bedürfnissen verknüpft und ein guter Indikator dafür, wie erfüllt oder unerfüllt unsere Bedürfnisse sind. Wenn wir in einen anhaltenden Mangel unserer Bedürfnisse kommen, spiegelt sich dies nicht nur in unserer Gefühlswelt sondern auch körperlich, in unserem Erleben, unseren Entscheidungen, Interaktionen und Beziehungen wider.
Wenn wir unsere Grundbedürfnisse und deren Zustand besser kennenlernen, kann es uns leichter gelingen selbst Einfluss auf deren Erfüllung zu nehmen. Dazu gehört auch unsere eigenen Grenzen wahrzunehmen, für sie einzustehen, sie bewusst zu verschieben oder sie gegebenenfalls sogar zu schützen. Frauen kann es schwer fallen die eigenen Grenzen wahrzunehmen und für sie einzustehen. Sie erleben häufig Grenzüberschreitungen, ob innerhalb der vielen Herausforderungen im Beruf, im Familienalltag oder im privaten Umfeld. Mit einer HIV-Infektion kann es zu weiteren Situationen kommen, in denen Grenzen von anderen, z.B. durch unangemessene Fragen oder stigmatisierendes Verhalten, verletzt oder die eigenen Grenzen selbst immer wieder übergangen bzw. verschoben werden.
In diesem Workshop erkunden wir den Ist-Zustand unserer Grundbedürfnisse, die Vielfalt unserer Emotionen als Wegweiser und lernen unsere eigenen Grenzen kennen und schätzen.

"Glaub nicht alles, was du denkst"
Trainerin: Reinhild Trompke-Dau, Psychologin
Ob (Selbst-) Stigmatisierung, Krankheits- / Zukunftsängste, Selbstkritik oder belastende Lebensereignisse, sowie die Konfrontation mit häufig in den Medien präsenten Aufforderungen zur Selbstoptimierung - all das löst meist eine Flut an Gedanken und folglich auch Gefühlen aus, womöglich auch Schwierigkeiten, sich zu entscheiden: Ein Instrument spielen, ein Bild malen, ein Buch schreiben, eine Arbeit vollenden,

Familie, Freunde, Haustier …… mit und trotz HIV und den dadurch dazu gehörigen Einschränkungen oder Möglichkeiten. Und schier pausenlos kommentiert unsere "Denkmaschine".
Eine besondere Herausforderung sind die Gedanken und Überzeugungen, die sich auf uns selbst beziehen. Annahmen über uns selbst wie "Als HIV-positive Frau kann ich nicht/ muss ich" oder "Ich brauche Harmonie" können dazu führen, dass wir uns gedanklich verstricken, statt flexibel zu reagieren.
In diesem Workshop wollen wir erleben, welche Gedanken und Werte uns lenken und diese gegeben falls überprüfen, um uns selbst treu zu sein. Mit verschiedenen Methoden wie (Imaginationen, Malen) sowie Übungen zur Achtsamkeit und Akzeptanz, können wir uns von einengenden Selbstkonzepten distanzieren, und uns flexibel auf ein wertegeleitetes Leben auszurichten.

Was bedeutet gesunde Ernährung für mich?
Trainerin: Nadja Zillken, Fachreferentin Frauen und weibl. Sexualität DAH
In einer Welt, die unrealistische Körper- und Schönheitsideale als anzustrebende "Norm" verkauft, verdienen immens viele Unternehmen Geld mit unserer eigenen Unsicherheit und der fehlenden Liebe, die wir uns und unseren Körpern manchmal entgegenbringen. Die Fülle an Informationen – ob Rohkostvegan bis hin zu einer rein Fleisch-basierten Ernährung – ist zu oft zu viel, um wirklich zu wissen "Was bedeutet gesunde Ernährung für mich?"
Genauso unterschiedlich wie unser Lächeln, oder das Funkeln in unseren Augen, wenn wir uns freuen sind, sind es auch unsere Körper.
Nach einer kleinen Einführung in die Bestandteile einer gesunden Ernährung, wollen wir anhand von unseren mitgebrachten Essenstagebüchern (und Trinken natürlich auch) den Blick auf uns, unsere Gewohnheiten und Wünsche richten.
!Bitte Beachtet:
Hierzu schreiben bitte alle Interessierte für eine Woche lang auf, was gegessen und getrunken wird. Dabei muss nicht exakt abgewogen und kalkuliert werden, wie viele Gramm oder Kalorien zu sich genommen worden sind. Aber, haltet bitte eine Woche lang fest, ohne, dass irgendetwas am Ess- und Trinkverhalten geändert wird, was wann tagtäglich so gegessen und getrunken wird.
Als Beispiel:
Frühstück 7 Uhr morgens:
1 Tasse Kaffee
1 große Schüssel Haferflocken mit
1 Banane und
1 handvoll Nussmix und
Knapp 300ml Vollmilch
Oder
Mittagessen 13 Uhr :
1/2 Eisbergsalatkopf mit 2 Minigurken
Knapp 12 Cherrytomaten
1 kleine Dose Mais
1 Löffel Olivenöl, 2 Esslöffel Balasmicocreme
1 kleines Ciabiattabaguette mit Knoblauch und Butter
1 großes Glas selbstgemachten Eistee mit Stevia
(Wirklich, vergesst nicht aufzuschreiben was ihr trinkt! Wenn es geht, versucht ein bisschen darauf zu schauen wie viel Zucker oder Kalorien in den Getränken sind, die ihr trinkt).
Keine Person wird genötigt werden das eigene Tagebuch mit irgendjemenschen zu teilen. Aber es wird Zeit und Raum geben Fragen zu stellen, Dinge zu teilen die hilfreich für sich oder vielleicht auch andere Menschen sein können und natürlich voneinander zu lernen.
Das Tagebuch wird uns helfen für uns einen ersten kleinen Überblick über den (vielleicht nicht wirklich existierenden) Kontrast zwischen dem "Ist"Zustand und dem persönlich angestrebten "Soll"Zustand zu bekommen.
Danach reden wir über die Fragen, Erkenntnisse und Gefühle, die dieser Überblick in uns ausgelöst haben.

VA-Nummer

3409

Kosten

30,- EUR (DAH); Fahrtkosten werden erstattet

Dauer

Do, 18:00 Uhr – So, 14:00 Uhr

Dozent*innen

Linn Mehnert, Reinhild Trompke-Dau, Nadja Zilken
Pädagogische Leitung: Ulli Klaum