

## Kurzbericht über die Fortbildung der SHE-Trainerinnen im Jahr 2021

**SHE-Days 2021** – Fr., 12. und Sa., 13. November 2021 – Begardenhof, Köln-Rodenkirchen

### Freitag, 12. November 2021

Der erste Tag diente sowohl einem organisatorischen Update (Wo steht das SHE-Programm? Was ist neu?) als auch einem Einstieg in die fachliche Fortbildung (Schwerpunkt „Sensible Sprachwahrnehmung und empowernde Kommunikation“).

Dazu gehörten u.a. die folgenden Module:

- Vorstellung der aktuellen GSSG-Mitarbeiterinnen: Amelie Prechtl und Anastasia Dick
- Einstieg mit Moderatorin **Dorothee Rosenow** mithilfe einer **Entscheidungsübung** und Abfrage der **Erwartungen** („Leichtigkeit, Lernen mit Lachen, Austausch, Abwechslung, Empowerment, Motivation“)
- Input von Amelie Prechtl zu aktuellen Programm-**Fakten** (Anzahl, Formate, Zahl der Teilnehmerinnen) und **Formalia** (Hinweise zur Abwicklung der Workshops); Bericht von Silvia Salifou-Karegwa zur **Teilnahme am EACS in London**; Ergänzung von Harriet Langanke und Verlesen des Grußworts von GSSG-Fachbeirätin und SHE-Faculty-Mitglied Wezi Thamm
- Input und Übung mit Dorothee Rosenow zu **Sprachsensibilität** mit „**Sprachstationen**“ (Fazit: Sprachwahrnehmung ist subjektiv, individuell und situationsabhängig).
- Informelles Netzwerken im Rahmen eines abendlichen Get-togethers

### Samstag, 13. November 2021

Der zweite Tag setzte den fachlichen Schwerpunkt (Empowerment) fort; er stand zudem im Zeichen des medizinischen Updates mit HIV-Schwerpunktärztin und Suchtmedizinerin **Sabine Mauruschat** aus Wuppertal.

Zentrale Botschaften des medizinischen Updates waren unter anderem:

- Die Wirkung der HIV-Medikation kann individuell sehr unterschiedlich sein (Körpermasse, Stoffwechsel); entscheidend ist für die meisten, dass die Ziele der ART (Viruslast <40; T4-Helferzellen >500) erreicht werden
- Neben der HIV-Medikation spielen die psychosoziale Unterstützung sowie das Peer-to-peer-Empowerment von Menschen mit HIV (z.B. durch SHE) eine bedeutende Rolle
- Routinen und Rituale können der HIV-Therapie helfen; sie können – wie auch die ART – individuell angepasst werden

In einer anschließenden **Gesprächsrunde** wurden individuelle Fragen besprochen: z.B. Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln; Umgang mit möglichen Nebenwirkungen; Mitspracherecht bei Auswahl der Therapie; Strategien, um die Therapie gut mit dem Alltag vereinbaren zu können

An das Medizinische Update schloss sich ein **interaktiver Input** von **Mylgia van Uytrecht**, Motivatorin, Zumba-Trainerin und Präsidentin der Cologne Toastmasters, an. Sie arbeitete mit den Teilnehmerinnen zu physisch-körperlichem und mentalem **Empowerment** und zu Strategien einer positiven Selbstwirksamkeit.

Unter anderem stellte sie Möglichkeiten vor, wie man die Stimmung in einer Gruppe einschätzen und heben kann.

Damit endeten die SHE Days mit **guter Laune und einer großen Portion Leichtigkeit**.

Als **Dankeschön** für ihre Teilnahme und um ihre Verbundenheit mit dem SHE-Programm zu stärken, erhalten alle Teilnehmerinnen sowie die Trainerinnen ein Geschenk-Glas mit Goodies sowie ein Buch zur Lektüre von Mylgia van Uytrecht mit 16 humorvollen Kurzgeschichten für mehr Leichtigkeit.

Außerdem stellt die GSSG aktuelle Materialien und informative Mitteilungen zum SHE-Programm auf USB-Sticks und auf ihrer Website zur Verfügung.



Ein Teil der SHE-Crew genießt eine sonnige Pause (Foto: Igk)

Wir danken für die Unterstützung der SHE-Days 2021 und des SHE-Programms 2021:  
ViiV Healthcare und Gilead Sciences