

MEHR RAUM FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Für wen ist das Gesundheitstraining?

Für Menschen, die

- sich über ihre chronische Erkrankung und die für sie dazugehörigen Themen informieren möchten;
- den Umgang mit HIV für sich alltagstauglicher und zufriedenstellender gestalten wollen;
- die mehr Raum für Fragen und Antworten zur Gestaltung eines Lebens mit HIV schaffen möchten;
- Lust auf gemeinsames Arbeiten und Erfahrungsaustausch in einer Gruppe haben.

Trotz guter Behandlungsmöglichkeiten ist auch heute noch ein positives Testergebnis für die meisten Menschen ein tiefer Einschnitt.

Die HIV-Infektion wird in unterschiedlichsten Zusammenhängen immer wieder zum Thema. Etwa in der Partnerschaft, der Sexualität, dem sozialen Umfeld, bei Beginn oder dem Wechsel einer Kombinationstherapie oder im Berufsleben.

Die eigene Infektion kann erst dann immer mehr zu „Normalität“ werden, wenn man sich auf verschiedenen Ebenen damit auseinandersetzt.

Das Gesundheitstraining unterstützt durch gezielte Informationen und die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen, diese persönliche Auseinandersetzung. Es hilft, individuelle Wege zu finden, um die eigenen Ziele zu verwirklichen und das eigene Leben „zurück zu gewinnen“.

Die Termine sind so konzipiert, dass auch Berufstätige gut daran teilnehmen können. Das Training findet in einer Gruppe mit 8 bis 12 Teilnehmer:innen statt. Die Themenauswahl orientiert sich an den Interessen und Bedürfnissen der Teilnehmer:innen.



- Medizinisches Grundlagenwissen
- Antiretrovirale Therapie
- Umgang mit Nebenwirkungen
- Übertragungswege & Schutzmöglichkeiten



- Ich & HIV
- Partnerschaft & Sexualität
- Kinderwunsch & Schwangerschaft



- Ernährung
- Stressabbau



- Arbeit, Beruf & Recht
- Reisen & Impfen

GESUNDHEITSTRAINING

Interesse, Fragen & Anmeldung?



Informationen und Termine erhalten Sie bei:

Ulla Clement-Wachter
Tel.: 0170 777 61 77
E-Mail: ullacw@gmx.de

Unterstützt und koordiniert durch die:



“ICH LEBE MEIN LEBEN POSITIV!”

Gesundheitstraining

