



SHE bei den MAIT 2026: Sichtbar, präsent und beeindruckend gut besucht

Berlin, März 2026 - Das SHE-Programm war Ende März mehrfach auf den Münchner Aids- und Infektiologietagen (MAIT) in Berlin vertreten – und wurde überall mit großem Interesse wahrgenommen. Für uns war das ein starkes Zeichen: Die Arbeit von SHE wird gesehen, geschätzt und nachgefragt.

SHE am Community-Stand der GSSG



Während des gesamten Kongresses waren wir mit SHE am Community-Stand der GSSG präsent. Mit dabei: der SHE-Ordner, das große und das kleine Roll-up. Und natürlich mehrere Frauen aus dem SHE-Team, die Standdienste übernahmen und viele intensive Gespräche führten.



Dank dieses Engagements konnten wir SHE konsequent sichtbar machen. Besonders gefreut hat uns, dass sich auch etliche Ärzt:innen informierten – einige sogar mit der Idee, ihre Praxisräume für künftige SHE-Workshops zur Verfügung zu stellen. Das zeigt: SHE erreicht nicht nur die Community, sondern auch die ärztliche Fachwelt.

Lunch-and-Learn: Großes Interesse an Mental Health

♀ SHE⁺ Outreach
Netzwerken. Sichtbar sein. Gehör finden.

GS:SG
Gemeinnützige Stiftung Sexualität und Gesundheit

Lunch & Learn: Mental Health und Resilienz

www.stiftung-gssg.org/themen/projekte/she/

- Was bedeutet Mental Health im Alltag mit HIV?
- Wie gehen Frauen mit Stress, Ängsten oder Depressionen um?
- Welche Rolle spielen soziale und kulturelle Faktoren für Selbstwert und Wohlbefinden?
- Und wie kann Therapie gelingen, wenn die seelische Gesundheit belastet ist?

Diese und weitere Fragen diskutieren wir gemeinsam mit Expert:innen für Frauen-Leben mit HIV. Beim Mittagsimbiss. Offen, praxisnah und auf Augenhöhe.

Mit:
Simone Marquardt - Ärztin, Stuttgart
Ramona Jochmann - Programm-Managerin SHE, Nürnberg
Ulrike Sonnenberg-Schwan - Psychologin, SHE-Faculty, München

Moderation:
Harriet Langanke - Sexualwissenschaftlerin, Fachjournalistin & Stifterin der GSSG, Köln

SHE ist ein Programm der GSSG. Es stärkt und vernetzt Frauen mit HIV.
Wir danken den Firmen GILEAD und MSD für die freundliche Unterstützung.

Am Samstagmittag folgte das zweite SHE-Highlight: unser Lunch-and-Learn. Dieses Format hatten wir 2024 bei den MAIT in München erstmals ausprobiert. Schon damals war der Zulauf riesig. In Berlin konnten wir – dank der Unterstützung vom Kongress-Präsidium um Jan Thoden, Evi Wolf und Hans Jäger sowie dem Orga-Team von Ultimamedia – sogar einen eigenen Raum nutzen. Möglich wurde das

außerdem durch das großzügige Sponsoring von [Gilead](#) und [MSD](#).



Das Prinzip ist einfach und wichtig: Lunchen und Lernen. Besonders für Community-Mitglieder, die keinen Zutritt zu industriellen Mittagssymposien haben. Der Raum bot Platz für über 40 Personen. Gekommen sind mehr als 70. Unser Thema „Mental Health“ traf offensichtlich einen Nerv.

Zum Auftakt hörten die Gäste ein Impuls-Interview mit der Stuttgarter HIV-Ärztin **Simone Marquardt**. Sie

betonte, wie eng der Therapieerfolg mit mentaler Gesundheit verbunden ist – gerade bei Frauen mit HIV. Depressionen, Ängste, Sorgen oder Suchterkrankungen beeinflussen die



Resilienz stark. Ihr Appell: Mentale Gesundheit sollte routinemäßig in ärztlichen Gesprächen vorkommen. Und Peer-Programme wie SHE sollten selbstverständlich mitgedacht werden.

Anschließend teilten sich die Gäste in drei Gruppen: „**Mentale Gesundheit im Alltag mit HIV**“ – moderiert von SHE-Programm-Managerin Ramona Jochmann. „**Angebote und Vernetzung zur seelischen Gesundheit**“ – begleitet von

SHE-Faculty-Mitglied Ulrike Sonnenberg-Schwan. „**Sichtbarkeit und Empowerment**“ – gestaltet von GSSG-Stifterin Harriet Langanke. Der Austausch war lebendig, offen und voller guter Ideen. Besonders intensiv diskutiert wurde die Frage, ob HIV noch einen „Nimbus des Besonderen“ braucht – oder ob genau der abgeschafft gehört. Einig waren sich die drei Gruppen darin, dass stigmatisierende Erfahrungen und Minoritäten-Stress weiterhin Realität sind. Und dass Peer-Projekte wie SHE helfen können, Wege aus der Belastung zu finden und Selbstbewusstsein zu stärken.

Corner Stone Lab: SHE im Gespräch

Die dritte Möglichkeit, SHE kennenzulernen, gab es am Sonntagmorgen beim **Corner Stone Lab**. SHE-Programm-Managerin Ramona Jochmann und SHE-Trainerin Annette Piecha sprachen dort mit mehr als zwei Dutzend Interessierten über die Geschichte von SHE. Sie erklärten, warum viele Begriffe aus dem Englischen stammen (SHE ist ein internationales Programm mit Ursprung im Vereinigten Königreich) und wie die Ausbildung zur SHE-Trainerin abläuft – inklusive der begleitenden Unterstützung.





Auch hier zeigte sich: Das Interesse an SHE ist groß. Viele möchten genauer wissen, wie das Programm funktioniert und wie sie sich selbst einbringen können.

Outreach als wichtiger SHE-Baustein

Alle drei Aktivitäten – Standpräsenz, Lunch-and-Learn und Corner Stone Lab – gehören zum SHE-Modul **Outreach**. Outreach sorgt dafür, dass SHE in der Fachöffentlichkeit und in der Community sichtbar bleibt und die Aufmerksamkeit bekommt, die es verdient. Gemeinsam mit den anderen drei Modulen (**Workshops, Train-the-Trainer** und der neuen **Online-Academy** bildet **Outreach** ein starkes Fundament für das SHE-Programm.

Dankbarkeit und Motivation

Wir sind dankbar für die vielen Begegnungen, für die Unterstützung des Kongresses, der Sponsor:innen und natürlich für das großartige SHE-Team. Die MAIT 2026 haben gezeigt: SHE ist relevant. Und SHE bewegt Menschen. Mit diesem Rückenwind gehen wir gestärkt in die nächsten Monate – und freuen uns darauf, das Programm weiter wachsen zu lassen.

SHE+ SHE-Strong HIV positive Empowered Women

GS:SG GSSG - Gemeinnützige Stiftung Sexualität und Gesundheit

AIDS 20. Münchner Aids- und Infektiologie-Tage 2026

Frauen und HIV:
Mental Health und Resilienz

Einladung zum
Lunch-and-Learn
Samstag, 28. März 2026
12:00-13:30 Uhr
Hotel Berlin - Raum A3

Alle Bilder: GSSG/igk