

n = n

nicht nachweisbar  
nicht übertragbar



**POSITIV HANDELN**  
JAHRESPROGRAMM  
**2019**



Informationen rund um das Thema Leben mit HIV  
sowie die Einladungen zu unseren landesweiten  
Positiventreffen und die Möglichkeit zur  
Online-Anmeldung findest du unter  
[posithivhandeln.de](https://www.posithivhandeln.de).



**NICHT NACHWEISBAR  
NICHT ÜBERTRAGBAR**

Es ist bewiesen, dass unter einer wirksamen Therapie die Anzahl der Viren soweit reduziert wird, dass HIV selbst beim Sex ohne Kondom nicht übertragen werden kann. Eine HIV-Infektion ist heute zwar nach wie vor nicht heilbar, aber sie ist gut behandelbar. Bei rechtzeitiger Diagnose und wirksamer Therapie kommt es nicht zu Aids.

Fast 1.000 schwule Paare nahmen von 2014 bis 2018 in 75 europäischen Zentren an der PARTNER-2-Studie teil (einer der Partner war HIV-positiv und der andere HIV-negativ). Der positive Partner war antiretroviral effektiv behandelt und die Viruslast im Blut lag unter 200 Viruskopien/ml. Bewiesen werden sollte, dass die HIV-Therapie einen perfekten Schutz darstellt und bei erfolgreicher Therapie keine Infektionen mehr auftreten. Für heterosexuelle Paare war dieser Nachweis bereits in Phase I der PARTNER-Studie gelungen. Sie wurde von 2010 bis 2014 durchgeführt. In Phase I gab es sowohl bei den hetero- als auch bei den homosexuellen Paaren keine einzige Infektion

durch die Partner\*innen. Da aber bei schwulen Paaren weniger Beobachtungsjahre zu verzeichnen waren, galten die Daten als weniger belastbar. Damit ist es nun vorbei.

Die Paare in der PARTNER-2-Studie hatten insgesamt 77.000 Mal Sex ohne Kondom. Ohne die HIV-Therapie würde man ca. 500 Infektionen erwarten. Es gab jedoch keine einzige Infektion durch den eigenen, behandelten Partner.

In der Medizin gibt es nie eine 100-prozentige Sicherheit. Man rechnet immer mit einer statistischen Unsicherheit. Die Sicherheit der PARTNER-2-Studie ist allerdings außerordentlich hoch. Selbst im statistisch ungünstigsten Fall (dass sich beim 77.001. Sexualakt eine Übertragung ereignete) müsste ein Paar ein halbes Jahrtausend Sex ohne Kondom haben, damit es zu einer Infektion kommen könnte. Solche Sicherheitsmargen gibt es sonst kaum in der Medizin. Daher gibt es nun keine Ausreden mehr: die HIV-Therapie schützt.

Für viele positive Menschen und ihre Partner\*innen eröffnet n = n soziale, sexuelle und reproduktive Entscheidungen, die viele nie für möglich gehalten hätten. Es ist eine beispiellose Gelegenheit, das Leben von Menschen mit HIV zu verändern. n = n bedeutet:

- HIV muss beim Sex keine Rolle mehr spielen
- Sex ohne Angst vor einer HIV-Übertragung zu leben
- Kinder ohne Inseminationsmethoden zu bekommen
- mit HIV lange zu leben
- Freiheit und Stärkung des Selbstbewusstseins
- ohne Angst und Scham mit HIV zu leben und so (Selbst-) Stigmatisierung abzubauen
- Menschen zum regelmäßigen HIV-Test und zum Beginn einer Therapie zu ermutigen
- eine starke Argumentation für den universellen Zugang zu Diagnostik, Behandlung und Pflege
- Aids beenden zu können

TERMINÜBERSICHT  
2019

freihalten !



26. Januar 2019

12.00 bis 18.00 Uhr

Landesarbeitsgemeinschaft POSITHIV HANDELN NRW  
aidshilfe dortmund e.V. | Dortmund

1. bis 3. Februar 2019

Landesweites Positiventreffen: HIV und Sexualität  
DGB-Bildungswerk in Hattingen

1. bis 3. Februar 2019

Themenwerkstatt der Deutschen AIDS-Hilfe:  
chronische Erkrankung am Arbeitsplatz 1. Termin  
Berlin

16. Februar 2019

11.00 bis 17.00 Uhr

XXelle Plus Vernetzungstreffen  
Aidshilfe Köln e.V.

1. bis 3. März 2019

Themenwerkstatt der Deutschen AIDS-Hilfe: n=n  
Markt Indersdorf

23. März 2019

12.00 bis 18.00 Uhr  
Landesarbeitsgemeinschaft POSITHIV HANDELN NRW  
Aidshilfe Düsseldorf e. V. | Düsseldorf

29. bis 31. März 2019

Werkstatt: Gemeinsam Ressourcen stärken: Wie können  
Aidshilfen und Positive voneinander profitieren?  
DGB-Bildungswerk | Hattingen

5. April 2019

10.00 bis 17.00 Uhr  
Fachtag „Chronisch krank am Arbeitsplatz“  
Dietrich-Keuning-Haus Dortmund | Dortmund

9. April 2019

18.30 bis 22.00 Uhr  
Jahresempfang Aidshilfe NRW  
Maxhaus | Düsseldorf

12. bis 14. April 2019

Landesweites Positiventreffen: Positive Heile Welt!?  
DGB-Bildungswerk | Hattingen

17. Mai 2019

POSITHIV HANDELN beim IDAHOBIT  
Duisburg

25. Mai 2019

12.00 bis 18.00 Uhr  
Landesarbeitsgemeinschaft POSITHIV HANDELN NRW  
Aidshilfe Bochum | Bochum

30. Mai 2019

POSITIV HANDLEN beim Come-together Cup  
Rhein-Energie-Stadion | Köln

30. Mai bis 2. Juni 2019

Landesweites Positiventreffen XL: Stigma goodbye  
Theaterworkshop  
DGB-Bildungswerk | Hattingen

1. Juni 2019

POSITIV HANDLEN beim Düsseldorfer CSD  
Düsseldorf

8. Juni 2019

POSITIV HANDLEN beim Bielefelder CSD  
Bielefeld

13. bis 15. Juni 2019

9. Deutsch-Österreichischer AIDS Kongress  
Schuppen 52 | Hamburg

6. Juli 2019

13.00 Uhr  
CSD-Empfang  
der Aidshilfe NRW und dem Schwulen Netzwerk NRW  
Gürzenich | Köln

7. Juli 2019

POSITIV HANDLEN beim ColognePride  
Treffpunkt an der Deutzer Freiheit | Köln

27. Juli 2019

POSITIV HANDLEN beim Duisburger CSD  
Duisburg

9. bis 11. August 2019

Landesweites Positiventreffen: Achtsamkeit und Selbstmitgefühl  
DGB-Bildungswerk | Hattingen

9. bis 11. August 2019

Themenwerkstatt der Deutschen AIDS-Hilfe:  
chronische Erkrankung am Arbeitsplatz 2. Termin  
Berlin

17. August 2019

Landesarbeitsgemeinschaft POSITHIV HANDELN NRW  
12.00 bis 18.00 Uhr  
Aidshilfe Wuppertal

23. bis 25. August 2019

Fachtag zur Vernetzung der HIV-Projekte und  
Selbsthilfe-Aktivitäten  
Tagungshaus Schöneberg | Ellwangen

31. August 2019

Meet and Grill!  
Sommervernetzungstreffen von POSITHIV HANDELN  
Naturfreundehaus Kalk | Köln

4. bis 6. Oktober 2019

Themenwerkstatt der Deutschen AIDS-Hilfe: n=n  
Berlin

11. bis 13. Oktober 2019

Landesweites Positiventreffen: HIV und Therapie  
DGB-Bildungswerk | Hattingen

19. Oktober 2019

Mitgliederversammlung der Aidshilfe NRW  
Kreis Unna | Ort wird noch bekannt gegeben



16. November 2019

12.00 bis 18.00 Uhr

Landesarbeitsgemeinschaft POSITHIV HANDELN NRW

Aidshilfe NRW

6. bis 8. Dezember 2019

Landesweites Positiventreffen: HIV-Art und Bewegung

DGB-Bildungswerk | Hattingen



## DAS LEITBILD VON POSITHIV HANDELN

### Positiv im Leben stehen

Wir sind Menschen mit HIV. Wir sind vielfältig in unseren Lebensweisen. Wir kommen aus allen Teilen der Gesellschaft. Wir begegnen einander, unabhängig von ethnischer, sozialer, kultureller oder religiöser Herkunft, von sexueller Identität oder von Alter. Durch unsere Solidarität untereinander schaffen wir die Grundlage dafür, dass jede\*r seine Interessen nach außen mutig vertreten kann. Im Mittelpunkt steht dabei die Akzeptanz von Menschen mit HIV in allen Bereichen des alltäglichen Lebens.

### Gemeinsam selbstbestimmt leben

Stark und selbstbewusst treten wir für ein selbstbestimmtes Leben mit HIV und Aids ein. Der offene Umgang mit Menschen mit HIV und ihren vielfältigen Lebensweisen muss

selbstverständlich sein. Wir kämpfen für Aufklärung und für den Abbau irrationaler Ängste, damit Menschen mit HIV eine vollwertige gesellschaftliche Teilhabe erhalten. Diese ermöglicht unter anderem eine uneingeschränkte medizinische Versorgung und eine freie Entfaltung in der Arbeitswelt. Des Weiteren fordern wir einen diskriminierungs- und repressionsfreien Umgang von Staat und Gesellschaft mit HIV und Aids ein.

### Gemeinsam Handeln – Füreinander streiten

Wir vernetzen uns mit Menschen, die von HIV betroffen sind. Gemeinsam mit der Aidshilfe NRW, den landesweiten Positiventreffen und der Landesarbeitsgemeinschaft bringen wir unsere Themen weiter voran. Für unsere Forderungen streiten wir. Nur durch ehrenamtliches Engagement von Menschen mit HIV sind wir da, wo wir heute sind!

### Gemeinsam Veränderung schaffen

Durch unser Engagement tragen wir dazu bei, dass Menschen mit HIV in unserer Gesellschaft frei und offen leben können. Um das gemeinsam Erreichte dauerhaft zu verteidigen, brauchen wir euch. POSITHIV HANDELN geht nur gemeinsam: Macht mit!



## ENGAGIERTE SELBSTVERTETUNG

Die Landesarbeitsgemeinschaft POSITHIV HANDELN NRW verbindet die Selbsthilfe-Basis mit der Lobbyarbeit der Aids-hilfe NRW. Die politische Interessenvertretung HIV-positiver Menschen in Nordrhein-Westfalen arbeitet ehrenamtlich, ist regional und bundesweit vernetzt und bestimmt ihre Themen selbst. So können Positive das politische Geschehen aktiv mitgestalten und ihre Erfahrungen eines Lebens mit HIV kommunizieren, ihre Anliegen und Forderungen deutlich und erfolgreich formulieren und dafür sorgen, dass die eigenen Themen öffentlich werden.

Wir fordern ein gesellschaftliches Klima ein, in dem HIV kein Tabu ist, und in dem die Akzeptanz HIV-positiver Menschen in allen Bereichen des Lebens selbstverständlich ist. Auch 2019 werden wir Themen und Fragestellungen zum Leben mit HIV aufgreifen und diskutieren. Welche Themen sind neu und bewegen uns? Welche Formen von Diskriminierung müssen besonders beachtet werden? Welche gesellschaftli-

chen Gruppen müssen wir vermehrt ansprechen? In welche gesundheitspolitischen und sozialpolitischen Debatten werden wir von POSITHIV HANDELN NRW wichtige Impulse einbringen?

In der Landesarbeitsgemeinschaft von POSITHIV HANDELN NRW engagieren sich Positive, die mehr erreichen wollen und sich politisch ehrenamtlich auf Landesebene einmischen. Wenn du etwas für dich und für andere machen möchtest, bist du hier genau richtig. Mach mit. Mir freuen uns auf dich.

## LANDESARBEITSGEMEINSCHAFT POSITHIV HANDELN NRW TERMINE 2019

26. Januar 2019 | 12.00 bis 18.00 Uhr

In den Räumen der aidshilfe dortmund

23. März 2019 | 12.00 bis 18.00 Uhr

In den Räumen der Aidshilfe Düsseldorf

25. Mai 2019 | 12.00 bis 18.00 Uhr

In den Räumen der Aidshilfe Bochum

17. August 2019 | 12.00 bis 18.00 Uhr

In den Räumen der AIDS-Hilfe Wuppertal

16. November 2019 | 12.00 bis 18.00 Uhr

In den Räumen der Aidshilfe NRW

LANDESWEITE  
POSITIVENTREFFEN 2019



Die landesweiten Positiventreffen, veranstaltet von der Aids-hilfe NRW, sind seit Jahren eine Institution im Land. Für Menschen mit HIV/Aids sind sie ein Ort für Austausch, Vernetzung und Information. Vorbereitet und moderiert werden sie von erfahrenen Referent\*innen. Die Treffen leben von dem, was du mitbringst.

Es gibt nicht nur ein Seminarprogramm, sondern auch Gesprächsgruppen und Freizeitangebote. Du kannst Sport machen oder dich als Künstler\*in versuchen. Du bekommst Tipps zum Umgang mit HIV in allen Lebensbereichen oder kannst dich schlau machen, wie du etwas für dich und andere tun kannst. Bring deine Themen mit!

Um die Teilnahme Erziehenden mit Kindern zu ermöglichen, gibt es die Möglichkeit einer Kinderbetreuung vor Ort. Bei Bedarf bitte rechtzeitig mitteilen.

Alle Treffen finden im DGB-Bildungswerk in Hattingen statt. Sie beginnen freitags – beim XL-Treffen donnerstags- mit dem Abendessen um 18.00 Uhr und enden sonntags nach dem Mittagessen. Eine Übersicht zu den landesweiten Positiventreffen in Nordrhein-Westfalen und die Schwerpunktthemen in diesem Jahr findest du auf den folgenden Seiten.



**POSITIVENTREFFEN VOM  
1. BIS 3. FEBRUAR 2019**



## HIV UND SEXUALITÄT SELBSTVERSTÄNDLICH! SELBSTBEWUSST!

An diesem Wochenende geht es um Selbstbewusstsein und Sexualität: Wie zufrieden bin ich mit meiner Sexualität? Welche Bedeutung und Stellenwert hat Sexualität für mich persönlich? Welche Bedürfnisse habe ich? Kann ich meine Wünsche ausleben und welche Rolle spielt HIV dabei? HIV kann unter wirksamer Therapie nicht übertragen werden; ist das befreiend für mich oder gibt es noch andere Aspekte, die wichtig sind?

Diesen und anderen Fragen wollen wir nachgehen und Antworten finden. Für die Liebe und für die Lust und für eine befreite(re) Sexualität!

### Referent\*innen:

Torsten Denter (Diplompsychologe)  
Barbara Schiller (Sexualpädagogin)

### Leitung und Moderation:

Kelly Cavalcanti und Gottfried Dunkel



**POSITIVENTREFFEN VOM  
12. BIS 14. APRIL 2019**

## JEDER JECK IST ANDERS UND POSITIVE HEILE WELT!?

Bei diesem Positiventreffen stehen zwei Themen im Mittelpunkt: zum einen Sexismus, Rassismus, Ausgrenzung in den eigenen Reihen, zum anderen n=n: nicht nachweisbar = nicht übertragbar!

### Jeder Jeck ist anders ...

Wir haben unterschiedliche sexuelle Orientierungen und geschlechtliche Identitäten. Wir sind verschieden und wir haben unterschiedliche Lebensrealitäten und unsere sozialen Umfeldler sind divers. Leben mit HIV ist das auch. Erfahrungen von Ausgrenzung, Diskriminierung und (Selbst)-Stigmatisierung haben viele von uns gemacht. Aber was steckt in uns selbst? Sind wir immer offen und tolerant? Warum ist es nicht so einfach, immer „politisch korrekt“ zu sein? Wie wir das erkennen und besser werden können, wollen wir an diesem Wochenende ergründen.

### Positive heile Welt!?

Es ist bewiesen, dass unter einer wirksamen Therapie HIV selbst beim Sex ohne Kondom nicht übertragen werden kann. Das ermöglicht mehr Freiheit und mehr Selbstbewusstsein beim Sex! Aber es reicht nicht allein, dieses Wissen nur mit dem Verstand zu begreifen. Wie gelingt es, sich damit auch wohl und sicher zu fühlen? Wie kann diese (Er-)Kenntnis in unser Sexleben einfließen und so (Selbst-)Stigmatisierung abbauen?

### Referent\*innen

Stephan Gellrich (Aidshilfe NRW), Katharina Feyrer (Schwules Netzwerk NRW) und Dalila Hachmi (Queere Jugend)

### Leitung und Moderation

Alexandra Frings und Andreas Kringe

... mach Dein Leben

**POSITIVENTREFFEN VOM  
30. MAI BIS 2. JUNI 2019**

## XL-WOCHENENDE MIT THEATER-WORKSHOP STIGMA GOODBYE!

Das zentrale Thema dieses XL-Wochenendes sind die Bewältigung und Überwindung von (Selbst-)Stigmatisierung.

Die Selbststigmatisierung ist eine der wichtigsten Herausforderungen eines Lebens mit HIV in der Gegenwart. Dieser wollen wir uns stellen: Selbststigmatisierung aufdecken, bewusst machen und Strategien entwickeln, diese zu überwinden. Wir wollen Einblicke in die Ursachen für Stigmatisierung HIV-positiver Menschen und die Folgen für die (Eigen-)Wahrnehmung und den Umgang damit gewinnen. Begleitet und vertieft werden die Erkenntnisse und Erfahrungen durch theaterpädagogische Methoden. Im Spiel können eigene Haltungen reflektiert und kann neues Verhalten ausprobiert werden. Die Übungen in der Gemeinschaft stärken das Selbstbewusstsein und die Entwicklung neuer Perspektiven.

### Referenten

Dr. Dr. Stefan Nagel (Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalytiker)

Marcus Brien (Theaterpädagoge)

### Leitung und Moderation

Kelly Cavalcanti und Gottfried Dunkel



**POSITIVENTREFFEN VOM  
9. BIS 11. AUGUST 2019**

## ACHTSAMKEIT UND SELBSTMITGEFÜHL

An diesem Wochenende üben wir Selbstmitgefühl durch Achtsamkeit. Mit offener, uns zugewandter Präsenz können wir uns selbst und unsere Beziehungen unterstützen. Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit, um mit den kleinen und großen Herausforderungen des Alltags besser umzugehen.

Achtsamkeit öffnet uns für den gegenwärtigen Moment, um schwierige Erfahrungen mit mehr Leichtigkeit annehmen zu können. Mitmenschlichkeit fördert unsere Verbundenheit mit anderen Menschen. Wir sind nicht alleine und erfahren Solidarität. Freundlichkeit öffnet unsere Herzen, damit wir uns selbst das geben können, was wir brauchen.

Selbstmitgefühl-Training kann helfen, sich mit der eigenen HIV Infektion zu versöhnen, innere Sicherheit und Selbstvertrauen zu fördern und sich vor Burnout und Depressionen zu schützen. Zugleich kann es die psychische Gesundheit und Beziehungen zu anderen stärken.

### Referent

Peter Paanakker (MBSR-Trainer, Körpertherapeut und Achtsamkeitstrainer)

### Leitung und Moderation

Alexandra Frings und Andreas Krings



**POSITIVENTREFFEN VOM  
11. BIS 13. OKTOBER 2019**



## LEBEN MIT HIV UND THERAPIE

Durch moderne wirksame Therapieformen ist HIV heute eine chronische Erkrankung geworden. Mit HIV kann man ebenso alt werden wie ohne. Dies wirkt sich auch deutlich auf die Lebensqualität aus.

Hier bekommst du Informationen rund um HIV und die unterschiedlichen Therapiemöglichkeiten. Wie sollte eine chronische HIV-Infektion begleitet werden? Wie können Nebenwirkungen vermieden werden? Sind Langzeitnebenwirkungen zu erwarten? Außerdem wird in folgende Themen eingeführt: Therapiekonzepte und „Therapiewechsel“, Behandlung als Prävention, neue Entwicklungen der HIV-Forschung und der Forschungsstand zum Thema „Heilung“.

Du hast die Möglichkeit, hier deine Fragen aktiv einzubringen. Wissen und Aufklärung können dir helfen, als mündige\*r Patient\*in selbstbewusster mit HIV zu leben.

### Referent

Bernd Vielhaber (Medizinjournalist) und Harald Hägle (Beratung, pluspunkt Berlin)

### Leitung und Moderation

Alexandra Frings und Andreas Krings



**POSITIVENTREFFEN VOM  
6. BIS 8. DEZEMBER 2019**

## KREATIVE ENTSCHEUNIGUNG UND ZENTRIERUNG MIT BEWEGUNG, FORM UND FARBE

Ein ganzes Wochenende für Körper, Geist und Seele durch Körpertraining, Tiefenentspannung und Stressreduktion mittels Pilates, Antara und Yin Yoga, sowie Anregung der eigenen Kreativität.

Durch einfache Übungen mit Stiften, Pinseln, Farben und Naturmaterialien kannst du in einen gestalterischen Prozess treten, um die eigene Mitte zu entdecken. Dabei kann dein kreativer Selbstaussdruck ein individueller Weg sein, zu mehr Ruhe und Entspannung zu finden.

### Referent\*innen

Regine Merz (Kunsttherapeutin)

André Kraft (Sport- und Gymnastiklehrer)

### Leitung und Moderation

Kelly Cavalcanti und Gottfried Dunkel



## XXelle PLUS POSITIVE AKTIVISTINNEN

Selbstbewusst leben und selbstbestimmt handeln. Den fachlichen Austausch ermöglichen und gemeinsam Stellung beziehen! Unter diesem Motto treffen sich bei XXelle PLUS HIV-positive Aktivistinnen aus ganz Nordrhein-Westfalen, die sich in HIV- und Aidsprojekten engagieren. Ziel von XXelle PLUS ist die Vernetzung von Frauen mit HIV und Aids, die Interesse an einer aktiven Selbsthilfe haben.

Am 16. Februar 2019 findet ein eintägiges Vernetzungstreffen in der Aidshilfe Köln statt. Ein weiteres ist in Planung.

Für weitere Informationen zu XXelle PLUS kannst du dich an Birgit Körbel, Aidshilfe Köln, wenden. Du erreichst sie telefonisch unter 0221 20203-32 oder per Mail an [koerbel@aidshilfe-koeln.de](mailto:koerbel@aidshilfe-koeln.de).



## KONTAKT UND INFORMATION

Bei Fragen zu POSITHIV HANDELN NRW, zu den landesweiten Positiventreffen oder zu Möglichkeiten, dich zu engagieren, wende dich bitte an:

**Gottfried Dunkel**

Seminarorganisation

Fon 0221 925996-23

[gottfried.dunkel@nrw.aidshilfe.de](mailto:gottfried.dunkel@nrw.aidshilfe.de)

**Stephan Gellrich**

Leben mit HIV | Migration

Fon 0221 925996-11

[stephan.gellrich@nrw.aidshilfe.de](mailto:stephan.gellrich@nrw.aidshilfe.de)

**Michael Haupthof und Christian Hillen**

Sprecher der Landesarbeitsgemeinschaft

POSITHIV HANDELN NRW

[sprecher@posithivhandeln.de](mailto:sprecher@posithivhandeln.de)

# IMPRESUM

## Herausgeberin

Aidshilfe NRW e.V.

Lindenstraße 20 | 50674 Köln

Fon 0221 925996-0 | Fax 0221 925996-9

[info@nrw.aidshilfe.de](mailto:info@nrw.aidshilfe.de)

[nrw.aidshilfe.de](http://nrw.aidshilfe.de)

## Redaktion

Markus Schmidt und Gottfried Dunkel

## Layout

Markus Schmidt

## Druck

Druckhaus Süd Köln | Januar 2018

gefördert vom:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## Fotos

rapideye | istockphoto.com

dommy.de | photocase.de

kallejipp

tim.

vonnypony

zettberlin

miss x

cl.

.marqs

inkje

iamphotography

fraufleer

as\_seen

helgi

[positivhandeln.de](https://www.positivhandeln.de)