



Informative Abende für Frauen, die mit HIV leben

Empowerment & Kraft der Gedanken

Mittwoch 05.02.2025, ab 19 Uhr

Was

Leben mit HIV ist auch heute nicht immer einfach. Viele Frauen leben isoliert und halten Diagnose geheim aus Angst vor Ablehnung oder negativer Konsequenzen. Selbststigma und Diskriminierung führen oftmals zu negativen Gedankenspiralen und Ängsten. Vergangene Traumata können negative Glaubenssätze festigen - die Zuversicht und Lebensqualität blockieren. Es entsteht ein Teufelskreis aus Ängsten und Selbstabwertung. In diesem Workshop werden praktische Übungen vermittelt, um sich diese Glaubenssätze bewusst zu machen, sie zu durchbrechen und neue konstruktivere Gedanken und schließlich auch Verhaltensweisen zu entwickeln, um mit mehr Selbstvertrauen in die Zukunft blicken zu können.

Referentin:

Mylgia van Uytrecht,
Speakerin · Autorin · Coach, Motivatorin für Lebensfreude und Energie, speaker.mylgia.de

2. Frauengesundheitsabend

Frauen* und HIV - sicher unterwegs im Medizinsystem

Dienstag 20.05.2025, ab 19 Uhr

Der Vortrag findet im 3. OG statt

Was

Der Workshop gibt ein Update rund um das Thema Frauen und HIV. Frauen mit HIV werden im Gesundheitswesen immer wieder vor besondere Herausforderungen gestellt. Wir gehen daher auf frauenspezifische Aspekte der HIV-Infektion ein und beleuchten aktuelle medizinische Erkenntnisse und Entwicklungen. Verschiedene Lebensphasen stellen Frauen mit HIV-Infektion immer wieder vor neue Herausforderungen. In diesem Zusammenhang möchten wir Fragen rund um Schwangerschaft, Stillzeit, Wechseljahre und das Alter werden mit HIV behandeln. Was

gilt es hinsichtlich der HIV-Therapie zu beachten? Was braucht mein Körper? Wie kann ich meine Bedürfnisse verständlich machen? Weiterhin werden Möglichkeiten zur Prävention und Früherkennung von Erkrankungen durch Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen aufgezeigt. Der Workshop richtet sich an Frauen, die mit HIV/AIDS leben. Es wird Zeit geben für persönliche Fragen in vertrauensvoller Atmosphäre. Die Inhalte orientieren sich auch an den Fragen der Teilnehmerinnen.

Referentin:

Dr. med. Hannah Linke, Oberärztin, Leiterin Ambulanz für erworbene Immunschwäche, Vorstand der DAIG e.V.

3. Frauenabend

Entspannung neu finden:

Mit Hypnose zur inneren Ruhe

Mittwoch 01.10.2025, ab 19 Uhr

Was

Wer kennt das nicht: manchmal ist einem alles etwas zu viel, man muss die verschiedenen Bälle des Lebens in der Luft halten und die Zeit für sich selbst, die Zeit um die eigenen Akkus wieder aufzuladen, kommt zu kurz... Besonders für HIV-positive Menschen kann negativer Stress die körperliche und psychische Gesundheit beeinflussen. Das Immunsystem kann durch chronischen Stress geschwächt werden, durch Stigmatisierung und Ängste kommt es zu psychischen Belastungen, das allgemeine Wohlbefinden ist beeinträchtigt. Hypnose kann ein wirkungsvoller Weg sein, eine Pause zu machen, Kraft zu tanken, loszulassen und das Unterbewusstsein mit positiven Bildern zu füttern. Diese Art der Entspannung kann HIV-positive dabei unterstützen, sowohl körperlich als auch seelisch besser mit den Herausforderungen der Krankheit umzugehen. Im Workshop kommen die Teilnehmenden in Kontakt mit den Grundtechniken der Selbsthypnose und können sich so auf die Reise zu mehr Entspannung und Wohlbefinden machen.

Referentin:

Ulrike Bischoff, Dipl.-Psychologin, Fachpsychologin Palliative Care (BDP-DGP), zertifizierte med. Hypnotiseurin (IATC), Jahrelang Geschäftsführung AIDS-Drogen und Jugendhilfe e.V. Landau

Für alle Abende gilt:

Wo:

maincheck, Friedberger Anlage 24, 2. OG, 60316 Frankfurt
Für Essen und Getränke ist gesorgt.

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich bei Annette Piecha telefonisch unter 0177/2098333 oder via E-Mail unter annettepiecha@aol.com an.

Veranstalter:

AHF
www.ah-frankfurt.de

Veranstaltungsleitung und Organisation:

Annette Piecha, Projekt HIV-Hepatitis Contact
Kompetenznetz HIV/AIDS
www.kompetenznetz-hiv.de

Mit freundlicher
Unterstützung von

