

Infobrief **Psychosoziale AIDS-Beratungsstelle**

Nummer
20

November 2011

... für Ehrenamtliche MitarbeiterInnen, Ratsuchende, SpenderInnen und SponsorInnen, Freunde und Freundinnen der Beratungsstelle

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nun sind 30 Jahre vergangen, seit AIDS zum ersten Mal auftrat und zum 24. Mal wird in diesem Jahr der „Welt-AIDS-Tag“ (1. Dezember) begangen. Trotzdem ist die Diskriminierung der Menschen, die von HIV/AIDS betroffen sind, immer noch alltägliche Tatsache.

Das Stigma prägt wesentlich die betroffenen Menschen und damit auch die AIDS-Arbeit, denn Personen, die HIV-infiziert und an AIDS erkrankt sind, müssen immer noch mit Ausgrenzung, Ächtung, Schuldzuweisung und Diskriminierung rechnen. Hierzulande und überall auf der Welt

Das Motto „Gemeinsam gegen AIDS – wir übernehmen Verantwortung für uns selbst und andere“, welches seit mehreren Jahren für den Welt-AIDS-Tag gilt, weist uns vor allem auf die Solidarität hin. Wir dürfen Menschen mit HIV/AIDS nicht allein lassen. Sie brauchen unsere Unterstützung, Fürsprache und in vielen Fällen unsere tatkräftige Hilfe. Dafür stehen wir mit den Angeboten unserer Beratungsstelle.

Das Motto weist andererseits auch auf die Eigenverantwortung von HIV-positiven Menschen hin, die HIV-Infektion nicht weiter zu geben, und seinen Partner zu schützen, Eigenverantwortung haben ebenso die nicht infizierten Menschen. Sie haben für den Schutz und das Bewahren ihrer eigenen Gesundheit selbst verantwortlich zu sorgen.

Mit einer Reihe von Veranstaltungen rund um den 1. Dezember erinnern wir daran, dass AIDS noch lange nicht besiegt ist. Damit arbeiten wir gegen das Vergessen dieser Krankheit, die so gern verdrängt wird – sowohl auf der individuellen, als auch auf der gesellschaftlichen Ebene

Sie finden die Veranstaltungen unserer Beratungsstelle zum diesjährigen Welt-AIDS-Tag auf Seite drei.

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche „stille Zeit“ für die vor uns liegende Adventszeit.

Ihr
Walter Imhof

Infobrief

Psychosoziale AIDS-Beratungsstelle

Team



Neue Mitarbeiterin

Hallo!

Heute ist mein erster Tag in der Psychosozialen AIDS-Beratungsstelle der Caritas in der Schrenkstraße in München. Ich vertrete Regina Lange während der Zeit ihres Mutterschutzes und ihrer Elternzeit. Daher ist mein Vertrag bis zum 30.11.2012 befristet.

Ich wurde gebeten mich im Rahmen dieses newsletters vorzustellen, und bevor eine Schleife in meinem Kopf entsteht, die ständig den Satz „was soll ich da nur schreiben?“ entsteht, versuche ich es spontan.

Mein Name ist Margit Pfeilschifter, heute an meinem ersten Arbeitstag bin ich 31 Jahre alt geworden. Mit zustandsfestschreibenden „ich-

bin“-Sätzen bin ich gerne zurückhaltend, hier halte ich sie trotzdem für notwendig. Ich bin also Diplom-Psychologin, Wildnispädagogin und Systemische Beraterin; außerdem weitergebildet in Dialektisch Behavioraler Therapie, Gewaltfreier Kommunikation und anderen Möglichkeiten der Kommunikation.

Wichtig in meinem Leben und meiner Arbeit sind mir Verbindung, Wertschätzung, Authentizität und Achtsamkeit, mit allem, was mir begegnet. Das ist oft eine ganz ordentliche Herausforderung.

Ich bin neugierig, wer und was mir hier begegnen wird, und wünsche mir, dass die Zeit und die jeweiligen Kontakte für alle Beteiligten als bereichernd erlebt werden! *mp*

Angebote

**Nette Leute treffen....
gemeinsam Kaffee trinken...
plaudern, sich austauschen...**

„Cafe plus“

mittwochs von 14-16h



AIDS-Gottesdienst

Am 18. November ist es soweit. In der Markuskirche in der Gabelsbergerstraße 6 findet der AIDS-Gottesdienst mit dem Predigtthema „Vom Zaungast zum Hausgenossen“ statt. Der Gottesdienst ist eine Gemeinschaftsaktion des Evangelisch-Lutherischen Dekanats München, dem Erzbischöflichen Ordinariat München und unserer AIDS-Beratungsstelle.

Die Predigt hält Pfarrer Sebastian Kühnen (evangelischer HIV und AIDS-Seelsorger), der Gottesdienst beginnt um 19 Uhr.

Wir freuen uns auf viele Besucher! *tb*

Infobrief

Psychosoziale AIDS-Beratungsstelle



„Komm mit!“ Ins Funkhaus des bayerischen Rundfunks

Unsere Beratungsstelle bietet am 11. November 2011 um 9:30 Uhr einen Ausflug zum Funkhaus (Sendezentrale Hörfunk) des Bayerischen Rundfunks an. Wir werden dort für ca. 1 – 2 Stunden durch das Funkhaus geführt. Anschließend haben wir noch Zeit uns dort in die Cafeteria zu setzen und zu ratschen.



Nähere Informationen und verbindliche Anmeldung bis 09.11.2011 in der Beratungsstelle.

Wir freuen uns über eine zahlreiche Teilnahme.

Andrea Aichberger und Walter Imhof

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

Aktuelles



Unser Programm zum Welt-AIDS-Tag 2011

-  **www.zarte-Versuchung-harte-Landung.de**
Start der neuen Internetseite von und für Jugendliche
 -  **13.11. Jugendkorbinianswallfahrt Freising**
Infostand
 -  **18.11. AIDS-Gottesdienst**
St. Markus, Gabelsbergerstraße 6
 -  **24.11. Hauptschule Tüssling**
Klassenveranstaltung zum Thema HIV/AIDS
 -  **24.11.-27.11. Tollwood-Winterfestival**
Infostand
 -  **01.12. AIDS-Parcours**
Berufsschule in der Lindwurmstraße, München
Kooperation mit „Frauen beraten e.V.“
 -  **09.12. Hauptschule Neuötting**
Klassenveranstaltung zum Thema HIV/AIDS
 -  **Dezember Aktionsschaufenster**
Apotheke in der Postbank, Schwanthalerstr. 50, München
-

Prävention/Öffentlichkeitsarbeit



Internetprävention

Wie im letzten Newsletter angekündigt ist die Seite

www.zarte-Versuchung-harte-Landung.de
im Internet zu finden.



Mitte November werden wir sie mit Postkarten und einer Pressemitteilung bewerben. Zudem möchten wir auf Infoständen mit Laptop und Beamer direkt auf sie hinweisen.

Wir hoffen, mit dieser Homepage viele Jugendliche und junge Erwachsene anzusprechen und Ihnen auf diesem Weg viele Fragen zu beantworten. Pünktlich zum Welt-AIDS-Tag 2011 wird auch das Gewinnspiel anlaufen. Mit diesem wollen wir auch das wiederholte Aufsuchen der Seite interessant gestalten. *tb*



Gesundheitstag Unterschleißheim

Am 16. Oktober fuhren wir (Andrea und Tobias) zum Gesundheitstag in Unterschleißheim. Im und rund um das Rathaus konnte man sich dort über Gesundheit und ähnliche Themen informieren. Wir hatten einen gemeinsamen Stand mit dem ebenfalls von der Caritas getragenen Sozialpsychiatrischen Dienst Unterschleißheim. Mit unserem Glücksrad konnten wir Interessierte, aber auch ein paar weniger Interessierte zu Gesprächen anregen

und mit Ihnen über das Thema HIV/AIDS sprechen. Auf der Gesundheitsmesse herrschte unter den Ausstellern ein sehr angenehmes Klima und in weniger überlaufenen Zeiten probierten auch die Aussteller die Angebote der anderen aus. Für Schwindelfreie war auf dem Rathausplatz die Drehleiter der Feuerwehr aufgebaut, die Mutige in den Himmel fuhr und Ihnen einen Überblick über Unterschleißheim verschaffte. *tb*



Praxisbörse Eichstätt

Die Katholische Universität Eichstätt lud auch dieses Jahr Einrichtungen aus dem sozialen Bereich zur Praxisbörse ein. Neben einem Infostand für die Studentinnen und Studenten der Universität, aber auch für die Schüler und Schülerinnen aus den umliegenden Schulen, beteiligten wir uns auch an einer Vortragsreihe bei welcher sich die Praxiseinrichtungen in 20-Minuten-Vorträgen präsentieren konnten. Zudem fanden wir noch die Zeit für ein Gespräch mit einer Mentorengruppe, die interessiert Fragen zu unserer Arbeit stellte.

Unser Memory mit Fragen und Antworten zu den Themen HIV und AIDS kam bei vielen Interessierten sehr gut an und so konnten wir sehr viele interessante Gespräche führen. *tb*

Berichte



Schreibwerkstatt 2011 in Fischbach/Bodensee

Inzwischen zum sechsten Mal in Folge führten wir eine „Schreibwerkstatt“ durch.

In diesem Jahr fuhren 5 Frauen und 6 Männer mit nach Fischbach am Bodensee. Ein Ort, der sich bewährt hat, weil das Haus über ein großes Parkgrundstück verfügt und diese Naturnähe einschließlich der Nähe des Sees diese Arbeit sehr begünstigt.

Alle Teilnehmenden waren schon auf einem der voraus gegangenen Schreibwerkstatt-Seminare dabei, so dass die Gruppenbildung zügig erfolgte.

Unterstützt durch Wahrnehmungs- und Imaginationenübungen, durch Gruppengespräche und angeregt durch die Texte der anderen Teilnehmenden gelang den einzelnen in unterschiedlicher Weise der Wiedereinstieg in den Schreibprozess. Die Gruppenatmosphäre war unterstützend und eine ausreichende Eigenzeit und viele Freiräume ließen Kreativität entstehen. Dies drückte sich nicht nur im Schreiben aus, sondern zeigt sich auch durch die fortlaufende Gestaltung der Raummitte und durch Malen.

HIV/AIDS-Themen konnten in geschützter Umgebung angesprochen werden, gegenseitiges Verstehen konnte wachsen und die Erfahrung, mit der Krankheit nicht alleine zu sein. Die freie Zeit außerhalb der Arbeitseinheiten wurden für Entspannung, gemeinsame Spaziergänge, zum Baden im See oder im hauseigenen Schwimmbad und vor allem, für intensive gemeinsame Gespräche genutzt. Abends saßen wir lange beim Spiel zusammen.

Mit diesem Projekt wollen wir Ratsuchenden die Möglichkeit bieten, sich über das Schreiben von Texten mit der eigenen Lebenssituation auseinander zu setzen. Das Erzählen oder Schreiben von Geschichten, Bruchstücken, Erlebnissen oder Ereignissen und einschneidenden Geschehnissen, insbesondere auf die HIV/AIDS Erkrankung fokussiert, können einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Prozess der Lebensentwicklung fördern. Dazu gehören im Kontext von HIV/AIDS auch die Ausein-

dersetzung mit der Endlichkeit des Lebens, eigener Schwäche und Hinfälligkeit, der medizinischen Therapie, den inneren Versuchen und Bewältigungsprozessen, den (Um-)Brüchen und Veränderungen des Lebens durch HIV etc.

Wir verstehen dieses Projekt als längeren Prozess, in welchen sich immer wieder neue KlientInnen einklinken können. Bewusst wird das Seminar ergebnisoffen gestaltet.

Wir begannen die Schreibwerkstatt vor 6 Jahren mit der Vision, die auf den Workshops entstandenen Texte in eine Broschüre zusammenzufassen und diese in der HIV-Präventionsarbeit zu verwenden, um insbesondere jungen Menschen anhand authentischer Zeugnisse die Folgen einer HIV-Infektion in Erinnerung zu rufen und deutlich zu machen. Dieses erste Textheft ist seit zwei Jahren veröffentlicht. Wir freuten uns über zahlreiche bewegte Rückmeldungen. Eine weitere Veröffentlichung von Texten überlegen wir für das kommende Jahr im Zusammenhang mit dem 25-jährigen Jubiläum unserer Beratungsstelle.

Die Teilnehmenden erlebten die Zeit am Bodensee als kreative Zeit, als Gemeinschaft, als „kleinen Urlaub“, als Abstand von vielen Alltagsproblemen und auch als Möglichkeit zur Reflexion und Neuausrichtung. *wi.*

Nachgelesen

Scham – die tabuisierte Emotion von Stephan Marks

„Scham ist eine Emotion, die jeder kennt und die Menschen im Innersten verletzt und bedroht.“

Aus diesem Grund sprechen wir eher selten über unsere Scham oder über Situationen, in denen wir uns geschämt haben. Ja, manchmal schämen wir uns sogar dafür, dass wir uns geschämt haben. Stephan Marks beschäftigt sich in seinem Buch mit der Entstehung und verschiedenen Ausprägungen von Scham und mit Formen der Schamabwehr. Er beschreibt die Mechanismen der Abwehr und deren Bedeutung für unser zwischenmenschliches Zusammenleben im Kleinen als auch im Großen, wenn es um Scham und deren Auswirkung auf

ganze Völker geht. Stephan Marks gibt Workshops zum Thema u.a. in der Evangelischen Stadtakademie in München für die Allgemeinbevölkerung, aber auch für Berufsgruppen aus dem psychosozialen Bereich. Er lässt immer wieder Ergebnisse aus seiner Forschung zum Nationalsozialismus einfließen, wozu er ein anderes Buch mit dem Titel „Warum folgten sie Hitler?“ geschrieben hat.

Ein sehr anschaulich geschriebenes Fachbuch, welches spürbar gespeist ist aus aktuellen und geschichtlichen Bezügen, sowie Ergebnissen aus Interviews und Forschung gleichermaßen, welches dazu anregt, in schwierigen zwischenmenschlichen Situationen den Aspekt der Scham mitzudenken, um daraus förderliche Umgangsstrategien im Miteinander zu entwickeln. *rl*

Nachdenkliches

Segen der Einsamkeit

Mögest du in deinem Leben die Gegenwart, die Kraft und das Licht deiner Seele entdecken.

Mögest du erkennen, dass du niemals allein bist,

dass deine Seele dich durch ihren Glanz und ihr Zugehören aufs Innigste mit dem Rhythmus des Weltalls verbindet.

Mögest du deine Individualität und Verschiedenheit achten.

Mögest du erkennen, dass die Gestalt deiner Seele einzigartig ist,

dass dir hier ein besonderes Schicksal beschieden ist,

dass sich hinter der Fassade deines Lebens etwas Schönes, Gutes und Ewiges ereignet.

Mögest du lernen, dein Selbst mit der gleichen Freude, dem gleichen Stolz und der gleichen Wonne zu betrachten,

mit der Gott dich in jedem Augenblick gewahrt.

aus Anam Cara von John O'Donohue

Impressum

Herausgegeben wird der Infobrief von der Psychosozialen AIDS-Beratungsstelle der Caritas

Anschrift: Schrenkstraße 3, 80339 München

Verantwortlich: Walter Imhof

Erscheinungsweise: unregelmäßig

Wir freuen uns über zugesandte Beiträge, übernehmen aber dafür keine Haftung.

Spendenkonto: Liga Bank eG, Kto. 23 225 36, BLZ 75090300

Bitte beachten Sie unsere Homepage www.aidsberatung-caritasmuenchen.de.

Sie erreichen uns telefonisch unter 089-50 03 55 20 oder

per Mail unter aidsberatung@caritasmuenchen.de
