



# POSITIV HANDELN

PROGRAMM 2024  
2. HALBJAHR

HELPERZELLEN  
GEGEN RECHTS

DEMOKRATIE LEBEN: POSITIV HANDELN!



# HELPERZELLEN GEGEN RECHTS

Wir beziehen klar Stellung gegen die Normalisierung des Rechtsrucks in unserer Gesellschaft! Rassismus, Antisemitismus, Queerfeindlichkeit und Antifeminismus gefährden all das, wofür wir uns einsetzen. Es ist wichtig, dass Menschen mit HIV in Deutschland ohne Stigmatisierung und Diskriminierung leben können. Eine wichtige Grundlage dafür ist unsere Demokratie, die den Schutz der Grundrechte von allen garantiert.

Ein demokratisches Umfeld ist wichtig, um die Rechte und das Wohlergehen von Menschen mit HIV zu schützen und die Bemühungen zur Prävention und Behandlung der Krankheit zu unterstützen. Rechtspopulistische Parteien und Gruppierungen untergraben diese Bemühungen. Damit verschlechtern sie die Lebensbedingungen von Menschen mit HIV.

POSITHIV HANDELN grenzt sich in jeder Form von rechtspopulistischen und rechtsextremen Gruppierungen und Parteien ab, damit HIV-Positive in einer Gesellschaft leben können, in der die gesundheitliche Versorgung, die Antidiskriminierungsarbeit und die Akzeptanz von Lebensstilen weiter ausgebaut werden.

In einer demokratischen Gesellschaft funktioniert der offene Diskurs über eine angemessene Gesundheitsversorgung einschließlich Prävention, Behandlung und Unterstützung von Menschen mit HIV. Jederzeit kann von den Regierungsparteien eingefordert werden, alle erforderlichen Strukturen dafür zu gewährleisten. Rechtspopulistische Parteien und Gruppierungen haben diesbezügliche Anstrengungen bestehender Regierungen immer wieder kritisiert. Von ihnen ist eher zu erwarten, HIV-Präventionsprogramme einzustellen und damit die Gesundheit und das Wohlergehen von Menschen mit HIV zu gefährden.

In Deutschland gilt das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG), das Diskriminierung aufgrund von HIV/Aids verbietet und bekämpft. Rechtspopulistische Bewegungen fördern jedoch Diskriminierung, sei es aufgrund der sexuellen Orientierung, der ethnischen Herkunft, der Religion, des Lebensstils oder des Gesundheitszustandes. Dies führt zur Stigmatisierung von Menschen mit HIV und beeinträchtigt ihre Möglichkeiten, offen über ihre Krankheit zu sprechen und Zugang zu Bildung, Arbeit und anderen Ressourcen zu erhalten.

Eine demokratische Gesellschaft fördert ein sicheres und unterstützendes Umfeld für Menschen mit HIV und Menschen, die von HIV besonders betroffen sind, unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung, ihrer Geschlechtsidentität, ihrem Migrationshintergrund oder

ihrer aktuellen Lebenssituation. Rechtspopulistische Tendenzen setzen diese Gruppen einem deutlich erhöhten Risiko von Diskriminierung, Ausgrenzung und gesundheitlichen Problemen aus.

POSITHIV HANDELN steht für ein offenes und solidarisches Miteinander von allen Menschen, Menschen mit und ohne HIV, mit und ohne deutschen Pass, hier geboren oder neu angekommen, Queers, Bis, Heteros, Lesben, Schwule, trans, cis und nonbinäre Menschen, Menschen in der Sexarbeit und allen anderen Berufen, Menschen, die legale, illegale oder keine Drogen gebrauchen und Menschen in Haft.

**DESHALB: DEMOKRATIE LEBEN – POSITHIV HANDELN!**

A vibrant green cornfield with an orange umbrella in the foreground, symbolizing positivity and resilience.

**POSITIV HANDELN |  
POSITIVENSELBSTHILFE IN NRW**

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, unsere Interessen nach außen mutig zu vertreten. Im Mittelpunkt steht dabei die Akzeptanz in allen Bereichen des alltäglichen Lebens. Stark und selbstbewusst treten wir für ein selbstbestimmtes Leben mit HIV und Aids ein. Der offene Umgang mit uns und unseren vielfältigen Lebensweisen muss für alle selbstverständlich sein.

HIV allein definiert uns nicht. Vielmehr sind es unsere vielfältigen Eigenschaften, unsere ganz eigenen Träume, Leidenschaften und unsere individuellen Lebensweisen, die unsere Persönlichkeit wirklich ausmachen. Auch wenn die Diagnose HIV-positiv heute immer noch ein einschneidendes Ereignis im Leben ist und sicherlich vieles verändert, so sind Menschen mit HIV doch immer mehr als nur HIV-positiv!

A blurred, low-angle photograph of a crowd of people walking on a paved surface. The image is out of focus, showing the lower legs and feet of several individuals in motion. The colors are muted, with a mix of greys, blues, and earthy tones. The overall mood is one of movement and activity.

**DIE LANDESWEITEN  
POSITIVENTREFFEN NRW**



Die von der Aidshilfe NRW veranstalteten landesweiten Positiventreffen sind seit Jahren eine feste 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!

Die Teilnahme an den Positiventreffen ist nur für das gesamte Wochenende möglich. Mit der Anmeldung wird die verbindliche Teilnahme an allen Seminarteilen erklärt. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung in Höhe von 250,00 € und die der Workshop-Angebote werden von der Aidshilfe NRW übernommen. Bei allen Positiventreffen der Aidshilfe NRW wird je nach Einkommen der Teilnehmenden eine Kostenbeteiligung erhoben.

Weitere Informationen zu den jeweiligen Treffen und die Möglichkeit zur Onlineanmeldung findest du unter [posithivhandeln.de](https://www.posithivhandeln.de).

## IM ZWEITEN HALBJAHR 2024 FINDEN FOLGENDE LANDESWEITE POSITIVENTREFFEN NRW STATT

### 30. AUGUST BIS 1. SEPTEMBER 2024

STAND-UP-COMEDY-WORKSHOP  
THEATER-WORKSHOP  
AKADEMIE BIGGESEE | ATTENDORN

### 11. BIS 13. OKTOBER 2024

EMOTIONALE GESUNDHEIT IM ALLTAG UND IN DER SEXUALITÄT  
AKADEMIE BIGGESEE | ATTENDORN

### 6. BIS 8. DEZEMBER 2024

ACHTSAMKEITS-WORKSHOP  
AKADEMIE BIGGESEE | ATTENDORN

A woman with long dark hair wearing a straw hat and a black top looks off to the side with a curious expression. Next to her, a man with grey hair, wearing a white shirt, black tie, and bright blue sunglasses, is blowing into a colorful party horn. The background is a plain, light-colored wall.

LANDESWEITES POSITIVENTREFFEN  
IN DER AKADEMIE BIGGESEE | ATTENDORN

**30. AUGUST BIS 1. SEPTEMBER 2024**  
**STAND-UP-COMEDY-WORKSHOP**  
**THEATER-WORKSHOP**

## STAND-UP-COMEDY-WORKSHOP LACHEN IST ANSTECKEND, HIV NICHT ...

Lachen ist ansteckend, HIV nicht. Naja, meistens nicht. Aber kann ich über die eigene Infektion lachen? Darf ich das? Wenn nicht ich, wer dann? HIV und Aids wurden und werden oft in Stand-Up-Comedy als Pointe oder Schockmoment verwendet – selten ist jedoch eine (offen) positive Person auf der Bühne und zeigt ihre Perspektive! Wir schnappen uns das Mikro und ändern das. In diesem Workshop schieben wir unseren Arm tief in die Biotonne unserer Infektion und holen die absurden Goldstücke hervor. Mit einem humorvollen Blick untersuchst du dein Leben mit HIV und entwickelst deine Perspektive. Wir schaffen einen sicheren Rahmen, lockern unsere Lachmuskeln, schreiben und proben mit passenden Instruktionen. Dies ist ein Anfängerworkshop. Wonne, Wagemut und Wahnsinn sind wichtig, nicht Theater- oder Comedyerfahrung. Am Ende hast du dein eigenes Material, welches du bei Aldi an der Kasse oder auf einer Bühne ausprobieren kannst ...

### SPIELLEITERIN

Sophie Kortenbruck | Systemische Therapeutin & Trainerin | Quasselkopp | Berlin

## THEATER-WORKSHOP

### TABULA RASA – REINEN TISCH MACHEN?! VOM UMGANG MIT TABUS

In diesem Theaterworkshop nehmen wir uns Zeit für etwas, das sonst gerne ausgespart wird. Wir erlauben uns, was schwierig scheint. Wir beschäftigen uns mit Tabus. In vielen Lebenssituationen ist es wichtig, über Tabus dann doch zu sprechen. Das ist gar nicht so einfach, denn in der Welt da draußen gibt es so viel Stigmatisierung und Klischees. Und einiges davon übernehmen wir und glauben es über uns selbst. Eine enge „Freundin“ des Tabus ist die Scham. Was braucht es, um authentisch zu sich selbst (einschließlich seiner Diagnose) stehen zu können? Wir spielen mit Klischees sowie Stereotypen und hinterfragen unser Bild von uns selbst. Mit Theatermethoden, Achtsamkeit, Neugierde und Empathie brechen wir Tabus und erleben Gemeinschaft.

## SPIELLEITERIN

Svea Menne | psychologische Beraterin | Theatertherapie (B.A.) | Kulturschaffende

Die durchgehende Teilnahme an einem der beiden Workshops ist verpflichtend.  
Ein Wechsel ist nicht möglich.

A photograph of a man with a beard, seen from the side, sitting and reading an open book. He is shirtless and appears to be in a relaxed, possibly outdoor or semi-outdoor setting with white fabric in the background. The text is overlaid on the left side of the image.

LANDESWEITES POSITIVENTREFFEN  
IN DER AKADEMIE BIGGESEE | ATTENDORN

**11. BIS 13. OKTOBER 2024**  
**WORKSHOP EMOTIONALE GESUNDHEIT  
IM ALLTAG UND IN DER SEXUALITÄT**

## WORKSHOP

### EMOTIONALE GESUNDHEIT IM ALLTAG UND IN DER SEXUALITÄT

Dieser Workshop beleuchtet verschiedene Aspekte unseres Alltags und unserer Psyche. Ziel ist es, Verständnis für die eigenen seelischen und emotionalen Prozesse zu fördern, aber auch die Konflikte, welche unser Leben prägen, genauer zu verstehen. Vorträge, Gespräche und praktische Übungen sollen helfen, die Perspektive zu erweitern, sich selbst in den eigenen Lebenszusammenhängen neu zu betrachten, und Ressourcen zu identifizieren und zu aktivieren. Themen umfassen u.a. psychische Konflikte und deren Abwehr, Lebensstrukturen, die Bedeutung von Fantasie, Körper, Sexualität, Bewegung und Kommunikation. Der Workshop will Anregungen geben, Neues auszuprobieren und weiter zu verfolgen. Eigene Erfahrungen, Fragestellungen und Ideen können eingebracht werden.

#### REFERENT

Jan Großer | Psychiater | HIV-Aktivist | Berlin

A photograph of two people sitting on a large, dark, mossy rock formation by the sea. The sky is a pale, overcast blue, and the water is a muted greenish-blue. The overall mood is calm and contemplative.

LANDESWEITES POSITIVENTREFFEN  
IN DER AKADEMIE BIGGESEE | ATTENDORN

6. BIS 8. DEZEMBER 2024  
ACHTSAMKEITS-WORKSHOP



## ACHTSAMKEITS-WORKSHOP

### DU KANNST DIE WELLEN NICHT ANHALTEN, ABER DU KANNST LERNEN AUF IHNEN ZU SURFEN ...

Stress, beständiges Grübeln, Ängste, Zwänge oder Depressionen können den Alltag massiv beeinträchtigen. Achtsamkeit kann ein Weg sein, um einen anderen Umgang mit solchen oder ähnlichen Herausforderungen für sich zu finden. An diesem Wochenende steht das Erlernen der Achtsamkeit im Zentrum. Sorgfältig eingeführt und dann ganz praktisch geübt werden unter anderem: Übungen zur Körperwahrnehmung, Sitz- und Gehmeditation, einfache Bewegungs- und Dehnübungen, sowie Achtsamkeitsübungen für den Alltag. Dazu kommen Elemente eines kognitiven Trainings zur Verdeutlichung der Zusammenhänge zwischen unseren Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und dem Verhalten.

## REFERENT

Daniel Viebach | Achtsamkeitstherapeut | MBSR-/ MBCT-Lehrer | Essen

The image features a solid teal background. In the bottom-left corner, there is a red, three-dimensional sign with a grid of small white dots. The sign is partially visible and appears to be part of a larger structure. The main text is centered in the upper half of the image.

**LANDESARBEITSGEMEINSCHAFT  
POSITIV HANDELN NRW**

## SELBSTVERTRETUNG STATT STELLVERTRETUNG

In der Landesarbeitsgemeinschaft von POSITHIV HANDELN NRW engagieren sich Positive, die mehr erreichen wollen und sich politisch ehrenamtlich auf Landesebene einmischen. Auch in diesem Jahr werden wir aktuelle Themen und Fragestellungen zum Leben mit HIV aufgreifen und diskutieren. Wenn du etwas für dich und für andere machen möchtest, bist du hier genau richtig. Mach mit. Wir freuen uns auf dich. Die Landesarbeitsgemeinschaft trifft sich im zweiten Halbjahr 2024 an folgenden Terminen:

### 7. SEPTEMBER 2024

AWO Seniorenheim Arnold-Overzier-Haus | Severinswall 43 | 50678 Köln  
Thema: HIV und Versorgung im Alter

### 16. NOVEMBER 2024

aidshilfe dortmund | Gnadenort 3-5 | 44135 Dortmund



POSITIV HANDELN UNTERWEGS  
3. AUGUST 2024



MUSEUMSBESUCH  
KOLUMBA KÖLN

## FÜHRUNG DURCH DAS MUSEUM KOLUMBA

3. AUGUST 2024 | 10.30 UHR

KUNSTMUSEUM KOLUMBA KÖLN | KOLUMBASTRASSE 4 | 50667 KÖLN

Das Kunstmuseum Kolumba in Köln zählt zu den schönsten und interessantesten seiner Art. Kunst vom 4. bis zum 21. Jahrhundert sind in der Architektur des Schweizer Peter Zumthor zu erleben: Moderne trifft auf Geschichte, Malerei auf Skulptur, Design auf sakrale Kunstwerke. Guido Schlimbach, der manchen sicher als Mitarbeiter der Aidshilfe NRW bekannt ist, kennt das Museum wie seine Westentasche und ist zudem ein begeisterter Kunstvermittler. Er wird uns durch die aktuelle Jahresausstellung „Wort Schrift Zeichen. Das Alphabet der Kunst“ führen und manche ungeahnte Erfahrung mit den Kunstwerken ermöglichen.

Anmeldungen bitte per Mail an [gottfried.dunkel@nrw.aidshilfe.de](mailto:gottfried.dunkel@nrw.aidshilfe.de).



POSITIV HANDELN UNTERWEGS  
28. SEPTEMBER 2024

**BRUNCH IM CAFÉ PLUS DORTMUND  
AUSFLUG ZUM LWL-MUSEUM  
SCHIFFSHEBEWERK HENRICHENBURG**

**BRUNCH IM CAFÉ PLUS DER AIDSHILFE DORTMUND**  
**AUSFLUG ZUM LWL-MUSEUM SCHIFFSHEBEWERK HENRICHENBURG**  
**28. SEPTEMBER 2024, | 10.30 BIS 17.00 UHR**  
**START: CAFÉ PLUS | AIDSHILFE DORTMUND | GNADENORT 3-5 | DORTMUND**

Hoch über dem Dortmund-Ems-Kanal an den imposanten Türmen des Schiffshebewerks Henrichenburg in Waltrop. Bis heute hat der stählerne Aufzug für Schiffe nichts von seiner Faszination eingebüßt. Er wurde gebaut, um eine 14 Meter hohe Kanalstufe zu überwinden. Über 60 Jahre lang war die Anlage in Betrieb. Heute ist das Wahrzeichen ein beliebtes Ausflugsziel mit Wasserspielplatz und Schiffstouren. Es bietet vielfältige Möglichkeiten, das Leben und die Arbeit am Wasser zu erkunden.

Anmeldungen bitte per Mail an [an.gottfried.dunkel@nrw.aidshilfe.de](mailto:an.gottfried.dunkel@nrw.aidshilfe.de).



17. AUGUST 2024

VISION | NEUERBURGSTR. 25 | 51103 KÖLN

# SOMMERFEST UND VERNETZUNGSTREFFEN VON POSITIV HANDELN



**SOMMERFEST UND VERNETZUNGSTREFFEN POSITHIV HANDELN**  
**17. AUGUST 2024 | 14.00 BIS CA. 21.00 UHR**  
**VISION | NEUERBURGSTR. 25 | 51103 KÖLN**

POSITHIV HANDELN hat sein 20-jähriges Jubiläum. POSITHIV HANDELN zeigt, welche Möglichkeiten die Positiven-Selbsthilfe in Nordrhein-Westfalen bietet und Menschen mit HIV wieder Mut macht, gemeinsam mit der Infektion zurechtzukommen. Wir wollen uns weiter für ein selbstverständliches und selbstbewusstes Leben mit HIV einsetzen.

Darum laden wir alle positiven Menschen, deren Familie und Freund\*innen und Unterstützer\*innen herzlich zu unserem Vernetzungstreffen und Sommerfest ein.

Anmeldungen bitte per Mail an [an gottfried.dunkel@nrw.aidshilfe.de](mailto:gottfried.dunkel@nrw.aidshilfe.de).



**WEITERE TERMINE  
UND WORKSHOPS 2024**

**13. BIS 14. SEPTEMBER 2024 | AKADEMIE DIE WOLFSBURG | MÜLHEIM A.D. RUHR**  
**EMPOWERMENT-TREFFEN FÜR HIV-POSITIVE FRAUEN MIT MIGRATIONSBIOGRAFIE**  
**RESILIENZ IN UNS: EMPOWERMENT FÜR EINE STRAHLENDE ZUKUNFT**

Lasst Euch inspirieren, Eure innere Stärke zu entdecken und Euer Leben positiv zu gestalten. Durch Übungen, Gespräche und praktische Hilfestellungen werdet Ihr Werkzeuge an die Hand bekommen, die Euch dabei unterstützen, Resilienz aufzubauen und Euren Alltag mit mehr Zuversicht zu meistern. Dieser Workshop bietet eine einzigartige Gelegenheit dafür. Unser Resilienz-Coach ist selbst eine Frau mit Migrationsbiografie und versteht daher Eure individuellen Herausforderungen und Stärken. Sie wird Euch einfühlsam begleiten, unterstützen und mitreißen, damit jede von euch etwas Wertvolles für sich mitnehmen kann.

Anmeldungen bitte per Mail an [gottfried.dunkel@nrw.aidshilfe.de](mailto:gottfried.dunkel@nrw.aidshilfe.de).

**REFERENTIN**

Nicole Nkanza | Resilienz-Coach und Paarcoach

**22. BIS 24. SEPTEMBER 2024 | AKADEMIE BIGGESEE | ATTENDORN**  
**POSITIVENTREFFEN FÜR HETEROSEXUELLE MENSCHEN MIT HIV**  
**DIE BEDÜRFNISSE DER HETEROSEXUELLEN HIV-POSITIVEN MENSCHEN IN DEN MITTELPUNKT STELLEN**

Die Vielfaltigkeit der Menschen mit HIV zeigt sich auch im Rahmen der PSH-Wochenenden. Jedoch ist der Anteil der heterosexuell lebenden Menschen bei den Treffen gering. Zu diesem zielgruppenspezifischen Positiventreffen wollen wir daher alle heterosexuell lebenden Menschen herzlich einladen, mit ihrer persönlichen Geschichte im Umgang mit HIV neue, stärkende Erfahrungen zu machen und positive Sichtweisen zu entwickeln. Dazu gibt es an diesem Wochenende Gelegenheit zum Austausch. Wir verwenden kreative Methoden, schauen auf unsere Lebensgeschichte, schenken unserem Körper Aufmerksamkeit durch Bewegung, Meditationen und Wahrnehmungsübungen.

Anmeldungen bitte per Mail an [gottfried.dunkel@nrw.aidshilfe.de](mailto:gottfried.dunkel@nrw.aidshilfe.de).

**REFERENT\*INNEN**

Andrea Schmidt | Heilpraktikerin (Psychotherapie) | Kontemplationslehrerin  
Winfried Kempf | Heilpraktiker (Psychotherapie) | Systemischer Berater

**19. OKTOBER 2024 | 10.00 BIS 17.00 UHR | CAFÉ BACH AIDSHILFE KÖLN | PIPINSTRASSE 7 | KÖLN**  
**LUSTVOLL LEBEN – SEXUALITÄT GENIESSEN**  
**EIN WORKSHOPTAG VON UND FÜR HIV-POSITIVE FRAUEN\* RUND UM DAS THEMA WEIBLICHE SEXUALITÄT.**

Die HIV-Diagnose führt oft zu starken Beeinträchtigungen des sexuellen Erlebens bis hin zum völligen Verzicht auf sexuelle Aktivitäten. Unsere Sexualität wird von einer Vielfalt unterschiedlicher Faktoren beeinflusst, u.a. auch psychologische und psychosoziale spielen dabei eine Rolle. Wir thematisieren die Zusammenhänge von HIV-Diagnose, den körperlichen und psychischen Symptomen, Auswirkungen durch die ART, Stigmatisierung, Kinderwunsch, Lebensqualität und weitere Faktoren, die unsere Sexualität beeinflussen. Es wird Raum geben für den Austausch über Partner\*suche, partnerschaftliche Kommunikation über die Infektion und die Sexualität sowie Schutz durch Therapie und andere Präventionsmethoden. Anmeldungen bitte per Mail an [an.gottfried.dunkel@nrw.aidshilfe.de](mailto:an.gottfried.dunkel@nrw.aidshilfe.de).

### REFERENTINNEN

Johanna Verhoven | HIV-Aktivistin | Systemische Beraterin und in WB zur Sexualberaterin  
Alexandra Frings | HIV-Aktivistin | Beraterin und in WB zur Sexualberaterin

**SAMSTAG, 14. DEZEMBER 2024 | 11:00 UHR BIS 17 UHR AIDSHILFE NRW | LINDENSTRASSE 20 | 50674 KÖLN**  
**SOCIAL-MEDIA-WORKSHOP**  
**SOCIAL-MEDIA, SELBSTHILFE UND ICH**

Du interessierst dich für Social-Media, und möchtest mehr darüber erfahren? Welche Chancen, welchen Nutzen und welche Möglichkeiten bieten Social-Media-Plattformen? Welche Unterscheidungsmerkmale gibt es und was bedeutet Reichweite und welche Auswirkungen hat diese? Welche Social-Media-Plattform passt besser zu mir und warum? Will ich Social-Media überhaupt nutzen? Wie sieht es aus mit Datenschutz? Wie kann ich mich dort vernetzen? Welchen Nutzen könnte es für Selbsthilfestrukturen geben? Über diese Inhalte und deine Fragen rund um Social Media wollen wir reden.

Anmeldungen bitte per Mail an [an.gottfried.dunkel@nrw.aidshilfe.de](mailto:an.gottfried.dunkel@nrw.aidshilfe.de).

**REFERENT\*INNEN**

Hannah Harms | Sozialpädagogin mit Faible für Social Media  
Robin Kolbe | Social Media Experte | Düren

**ONLINE-ANGEBOT AB 30. SEPTEMBER 2024 ACHT TERMINE JEWEILS MONTAGS VON 18.00 BIS 20.15 UHR**  
**SELBSTFÜRSORGE UND ACHTSAMKEIT**  
**ACHTSAMKEITSBASIERTER STRESSREDUKTION (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION – MBSR)**

Sich in Achtsamkeit zu üben bedeutet, ruhig und gelassen wahrzunehmen, was um und in uns geschieht. Das können sowohl beunruhigende wie schmerzhaft gefühlte Gedanken sein. So wird es uns möglich, die Dinge ohne Scheu zu betrachten. Sich dabei von inneren Bewertungen freizumachen, kann helfen, Blockaden zu überwinden, Stress abzubauen und besser mit Ängsten und Schmerzen umzugehen. Dazu braucht es allerdings Übung. Das MBSR-Programm verbindet dafür meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Ansätzen aus moderner Psychologie und Stressforschung. Die Kurseinheiten bestehen aus Kurzvorträgen, Gruppenarbeit und Praxisübungen. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist die Teilnahme an einem zuvor stattfindenden Online-Infoabend am 9. September 2024, von 18.00 bis 19.00 Uhr.

Anmeldungen bitte per Mail an [gottfried.dunkel@nrw.aidshilfe.de](mailto:gottfried.dunkel@nrw.aidshilfe.de).

**REFERENT**

Daniel Viebach | Achtsamkeitstherapeut | MBSR-/MBCT-Lehrer | Essen

# KONTAKT

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

## **GOTTFRIED DUNKEL**

Koordination Positiven Selbsthilfe NRW  
Landesweite Positiventreffen NRW  
Fon 0221 925996-23  
[gottfried.dunkel@nrw.aidshilfe.de](mailto:gottfried.dunkel@nrw.aidshilfe.de)

## **CHRISTIAN HILLEN UND UWE DANIEL**

Die beiden Sprecher der Landesarbeitsgemeinschaft POSITHIV HANDELN erreichst du per E-Mail an [sprecher@posithivhandeln.de](mailto:sprecher@posithivhandeln.de).



**HELPERZELLEN  
GEGEN RECHTS**

DEMOKRATIE LEBEN: POSITIV HANDELN!

**MENSCHENRECHTE  
STATT RECHTE MENSCHEN!**

# IMPRESSUM

## 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

Gottfried Dunkel  
Markus Schmidt

## LAYOUT UND SATZ

Markus Schmidt

## DRUCK

Juni 2024

## FOTOS

Hohlkehlchen | [photocase.de](http://photocase.de)  
lama-photography | [photocase.de](http://photocase.de)  
bobot | [photocase.de](http://photocase.de)  
time. | [photocase.de](http://photocase.de)  
joto | [photocase.de](http://photocase.de)  
rowan | [photocase.de](http://photocase.de)  
secretgarden | [photocase.de](http://photocase.de)  
Guido Schlimbach | Aidshilfe NRW  
LWL | Hudemann  
Mr. Nico | [photocase.de](http://photocase.de)  
Hohlkehlchen | [photocase.de](http://photocase.de)



Gefördert vom

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



**POSITIVHANDELN.DE**