

Empowerwochenende für HIV + Frauen

Ein Wochenendseminar für HIV-positive Frauen.

Fr. 22.10 – So. 24.10.2021



Frauen sind oft sehr selbstkritisch. Die HIV Diagnose und die oft darauffolgende Angst vor Ablehnung und Zurückweisung verstärkt meist das Gefühl der Selbstkritik. Frauen fühlen sich sexuell unattraktiv und oft wird die eigene Weiblichkeit nicht mehr wertgeschätzt. Viele Frauen ziehen sich zurück und ignorieren ihre Bedürfnisse nach Nähe, Zärtlichkeit und Sexualität.

In diesem Seminar bieten wir interessierten Frauen den Raum zum Erfahrungsaustausch und geben ihnen Zeit sich mit ihrer eigenen Weiblichkeit zu beschäftigen.

Dazu wollen wir folgende Aspekte reflektieren:

- Welche Wünsche und Bedürfnisse habe ich?
- Was macht mich attraktiv?
- Welche Stärken habe ich als Frau wegen der HIV Infektion entwickelt?
- Wie fördere ich mein Selbstwertgefühl?
- Was hindert mich, mich selbst zu akzeptieren?
- Wie können Frauen sich gegenseitig unterstützen?

Das Frauenseminar wird geleitet von Reinhild Trompke. Sie ist Psychologin und hat Erfahrung mit frauenspezifischen HIV Themen.

Den Austausch möchte sie bei Interesse mit Übungen zur Achtsamkeit und Selbstakzeptanz ergänzen.

Veranstaltungsort: Frauen Pension „Arleta“, Am Nordberg 7, 38644 Goslar

Termin: Fr. 22.10 – So.24.10.2021

Anreise: Fr. 22.10 um 14 Uhr

Abreise: So. 24.10 ca. 13 Uhr

Fahrtkosten werden nicht übernommen.

Die Zahl der Teilnehmerinnen ist auf 6 Frauen begrenzt. Das Seminar ist kostenlos. Die Anmeldung ist verbindlich. Anmeldeschluss ist am 15.10.2021. Bei nicht fristgerechter Absage (3 Tage vor Seminarbeginn) erheben wir eine Ausfallgebühr von 20 €.

Anmeldung bei: Kerstin Göllner, kerstin.goellner@braunschweig.aidshilfe.de, Tel.: 0531/5800333