

# POSITIVE POST

## Der Newsletter der Aidshilfe Wuppertal

### Inhalt dieser Ausgabe

- \* Frauenbrunch
- \* Benefizveranstaltung „Faust“
- \* Positiventreffen
- \* Alt werden mit HIV
- \* Neues vom Vorstand

### HALLO AN ALLE!

Wir hoffen, ihr seid gut durch den dunkelsten Monat des Jahres gekommen. Die Tage werden wieder länger und unsere Planungen für 2025 konkreter. Zu unseren ersten Veranstaltungen in diesem Jahr laden wir euch schon mit dieser PoPo ein. Vielleicht habt ihr ja Zeit und Lust, dabei zu sein.

Viele Grüße vom Team der Aidshilfe Wuppertal

*Daniel, Jana, Liane, Sarah & Susn*

### \* Frauenbrunch

Am 08.03.2025 ist es wieder soweit! Wir treffen uns zum Frauenbrunch und nutzen die Möglichkeit, den Weltfrauentag zu feiern. Der Brunch findet von 11:00 Uhr bis 13:00 Uhr statt. Anschließend gibt es noch Programm in der Volkshochschule (Auer Schulstraße 20, 42103) bis ca. 16:00 Uhr. Hier erwarten Euch verschiedene Infostände und Mitmach-Aktionen. Zudem wird ein Mitbring-Buffer angeboten. Die Aidshilfe Wuppertal wird natürlich auch einen Infostand anbieten. Wir freuen uns auf Euch! Anmeldung für den Frauenbrunch bitte an Sarah richten:

[s.stollmann@aidshilfe-wuppertal.de](mailto:s.stollmann@aidshilfe-wuppertal.de)



### \* Benefizveranstaltung „FAUST“



Wir möchten euch noch einmal auf die Generalprobe der Oper „Faust“ aufmerksam machen. Sie findet am 21.2. ab 18 Uhr im Opernhaus Wuppertal, Kurt Drees Str. 4 42283 Wuppertal, statt. Die Tickets dafür kosten 19 Euro. Die Einnahmen unterstützen die Arbeit der Aidshilfe Wuppertal. Falls ihr also Zeit und Lust habe, nehmt eure Freund\*innen mit und tut mit eurem Opernbesuch gleichzeitig noch etwas Gutes! Tickets gibt's hier: KulturKarte, Kirchplatz 1, 42103 Wuppertal, Mo. – Fr. 10–18 Uhr, Sa. 10–14 Uhr. Telefonisch ist die Kulturkarte Wuppertal erreichbar unter der Ticket-Hotline: (0202) 5 63 76 66, online unter <https://www.kulturkarte-wuppertal.de/>.

### \* Positiventreffen NRW

Die Aidshilfe NRW schreibt:

Liebe Freund\*innen und Kolleg\*innen,

wir laden herzlich ein zum 1. landesweiten Positiventreffen NRW 2025 vom 24. – 26. Januar 2025

**Gemeinsam gegen Rechts – Was ist wichtig und wie mit Rechtsextremismus und Populismus umgehen?**

Als „HELPERZELLEN GEGEN RECHTS“ wollen wir uns mit den Grundlagen und aktuellen Erscheinungsformen von Rechtsextremismus, -radikalismus und Populismus auseinandersetzen. Anhand praxisnaher Beispiele beleuchten wir die Auswirkungen rechter Ideologien auf stigmatisierte gesellschaftliche Gruppen und erarbeiten Ansätze für eine gewaltfreie Kommunikation im Umgang mit Andersdenkenden. Wir werden Strategien erkunden, wie wir rechten Argumentationsmustern begegnen und Diskussionen klug führen und mutig auf verbale Diskriminierung reagieren können. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich fundiert mit der Thematik auseinandersetzen und im Alltag aktiv gegen rechte Tendenzen vorgehen möchten.

Referenten: Samuel Epp (Akademie Biggese), Gottfried Dunkel (Aidshilfe NRW)

Termin: 24. – 26. Januar 2025

Ort: Akademie Biggese | Ewiger Str. 7-9 | 57439 Attendorn

Anmeldungen können bis 14. Januar 2024 [hier](#) oder mithilfe des QR Codes vorgenommen werden.



### \* Medizinische Rundreise: alt werden mit HIV

Am 31.3.2025 von 12—15:30 Uhr in der Aidshilfe Wuppertal

Eine HIV-Infektion ist heute mit Medikamenten gut behandelbar. Nicht nur die Lebenserwartung steigt kontinuierlich, auch die Lebensqualität hat in den letzten beiden Jahrzehnten deutlich an Wert gewonnen.

Auf der anderen Seite sind Menschen mit HIV weiterhin mit besonderen physischen und psychischen Herausforderungen konfrontiert. Da sind einerseits mit steigendem Lebensalter die natürlichen Alterungsprozesse und eventuelle Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose. Auch mögliche Langzeitnebenwirkungen der antiretroviraler (ART) Therapie oder neurologische Einschränkungen machen einigen Menschen Sorgen.

Auf der anderen Seite haben Menschen, die schon lange mit HIV leben, sehr viele Erfahrungen damit gemacht, wie andere auf ihren Status reagieren: von Unverständnis über Ablehnung bis hin zu Diskriminierung, sogar im Gesundheitssystem. Gerade nach der COVID-Pandemie und erst kürzlich seit dem Mpox-Ausbruch („Affenpocken“) beschäftigt auch viele (ältere) Menschen mit HIV das Thema Isolation und Einsamkeit.

In diesem Workshop werden die Fragen der Teilnehmenden aufgegriffen, medizinische Grundlagen zum Altern mit HIV und ART vermittelt sowie Möglichkeiten aufgezeigt, wie mit HIV „gesund“ oder „gesünder“ gealtert werden kann.

Was heißt eigentlich „Altern“? Welchen Einfluss haben bestimmte Faktoren wie Rauchen oder Alkohol? Welches Risiko habe ich für bestimmte Erkrankungen in Bezug auf meinen Lebensstil? Welche Möglichkeiten habe ich, darauf einzuwirken? Welche Früherkennungs- und Vorsorgeangebote existieren? Welche Rolle spielen Einsamkeit und Depressionen? Welche Unterstützungsangebote (z.B. von Aidshilfen) gibt es? Was sind die positiven Aspekte des Älterwerdens?

Im Workshop soll neben der konkreten Wissensvermittlung Zeit und Raum für den gemeinsamen Austausch sein.

Trainer: Siegfried Schwarze      Moderation: Peter Wiessner

**Die Teilnahme ist kostenlos.**

**Die Veranstaltung ist auf 20 Teilnehmende begrenzt.**

**Anmeldung über Daniel unter [d.viebach@aidshilfe-wuppertal.de](mailto:d.viebach@aidshilfe-wuppertal.de) oder 0202 49579992**

Das Projekt „Positiv alt werden“ wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h Sozialgesetz-buch V finanziert durch die BARMER. Gewährleistungs- oder Leistungsansprüche gegenüber den Krankenkassen können daraus nicht erwachsen. Für die Inhalte und Gestaltung ist die Deutsche Aidshilfe verantwortlich.



### \* Neues aus dem Vorstand

Am 3. Februar begleitete Chris vom Vorstand Susn zu einer Präsentation der Aidshilfe-Arbeit in die Fraktionsräume der FDP Wuppertal. Es war durchaus sinnvoll, dort zu zweit hinzugehen, da Susn viel zur aktuellen Arbeit sagen konnte, die Fraktion aber auch Fragen zur Geschichte der Aidshilfe, zur Finanzierung und zur Entwicklung über die letzten Jahrzehnte hatte. Da Chris mittlerweile seit über 20 Jahren im Vorstand ist, konnten diese Fragen vollständig geklärt werden. Wir sind immer bereit, mit den demokratischen Parteien in unserem Stadtrat und auch im Landtag zu sprechen. Unserer Erfahrung ist, dass die verschiedensten Politiker sehr schnell begreifen, wie wichtig Aidshilfe-Arbeit auch 40 Jahre nach der Gründung der ersten Aidshilfen in Deutschland immer noch ist, wenn wir aus unseren Erfahrungen berichten.

## KONTAKT

Aidshilfe Wuppertal e. V. Zentrum für Gesundheit, Sexualität und Selbstbestimmung im Bergischen

Simonsstraße 36  
42117 Wuppertal

info@aidshilfe-wuppertal.de  
Telefon 0202 450003  
Fax 0202 452570

Montag bis Donnerstag,  
09:00-16:00 Uhr

Bilder: AHW, AH NRW, W. Bühnen; Pixabay [www.aidshilfe-wuppertal.de](http://www.aidshilfe-wuppertal.de)

### Spendenkonto

Stadtparkasse Wuppertal +++ IBAN: DE02 3305 0000 0000 9376 49 +++ BIC: UPSDE33XXX