

# KOSI.MA

Kompetenzzentrum zu  
sexuell übertragbaren  
Infektionen. Mannheim

## PROGRAMM 2020/2021



### Sexual Health Counseling Center – KOSI.MA

We are available for information and offer counseling on a wide range of issues regarding sexually transmitted infections (STI), including HIV/AIDS:

- Consultation by phone Tue 4–6-pm and Thu 9–11 am.
- Open, walk-in consultation-hour: every 1st Wed of the month 4–7 pm. Paused due to Corona security measures. Consultations via appointment still possible.
- Free HIV/STI testing every 2<sup>nd</sup> Thu and 4th Wed of the month, 6 pm.

Counseling in German and English. Other languages are also possible (we look for trustworthy translators)

### Centre de consultation pour la santé sexuelle

Nous sommes disponibles pour discuter et offrir des conseils sur des questions concernant les infections sexuellement transmissibles, y compris le VIH et le sida.

### KOSI. MA - консультации о сексуальном здоровье

Информация и разъяснения о заболеваниях, передающихся половым путем (ВИЧ, СПИД), без предварительной записи, на немецком или английском языках. Для прочих языков также имеется надежный переводчик.

### استشارات عن الصحة الجنسية - KOSI.MA

نحن نقدم استشارات ومعلومات عن جميع الأسئلة المتعلقة بالأمراض المنقولة بالجنس ومرض نقص المناعة المكتسب (الإيدز).  
تقدم الاستشارات باللغة الانكليزية والالمانية بدون تسجيل مسبق. بالنسبة للغات الأخرى نعمل نحن على إيجاد مساعدة موثوقة.

### مرکز مشاوره برای سلامت جنسی KOSI. MA

ارائه اطلاعات و مشاوره در زمینه بیماریهای مقاربتی، از جمله ایدز و HIV مشاوره به زبانهای آلمانی و انگلیسی. برای مشاوره به زبانهای دیگر سعی میکنیم که مترجمی قابل اعتماد پیدا کنیم.

[www.nachtsauna.com](http://www.nachtsauna.com)

**Galileo**  
CITY SAUNA

**Die Spaß-Anlage.**

**mvd**  
sportverein

Vereint zu sportlicher Vielfalt.

[www.mvd-mannheim.de](http://www.mvd-mannheim.de)

# KOSI.MA

Kompetenzzentrum zu  
sexuell übertragbaren  
Infektionen. Mannheim

## Ein Angebot in Trägerschaft von PLUS

KOSI.MA ist der Angebotsbereich bei PLUS für alle Mannheimer Bürger\_innen zu Fragen und Hilfen rund um die Themen HIV/AIDS und andere sexuell übertragbare Infektionen (STI).

Alle Menschen sind willkommen – unabhängig von Geschlecht, sexueller Orientierung und HIV-Status.

Alle Angebote sind grundsätzlich kostenfrei. Über kleine und größere Spenden für unsere Präventionsarbeit freuen wir uns sehr!

## Psychosoziale und sozialrechtliche Beratung zu HIV/AIDS und STI:

Telefonische Terminvereinbarung: dienstags von 16:00–18:00 Uhr und donnerstags von 9:00–11:00 Uhr

Offene Sprechstunde: 1. Mittwoch im Monat von 16:00–19:00 Uhr, auf Grund von Corona-Sicherheitsmaßnahmen bis auf weiteres ausgesetzt, Beratung mit Termin selbstverständlich weiterhin möglich.

Telefon 0621-33 93 94 78; [info@kosima-mannheim.de](mailto:info@kosima-mannheim.de);

[www.kosima-mannheim.de](http://www.kosima-mannheim.de)

[www.facebook.de/KOSIMAsexuellegesundheit](https://www.facebook.de/KOSIMAsexuellegesundheit)

## Träger und Ort der Beratungsstelle:

PLUS e.V. Psychologische Lesben- und Schwulenberatung

Rhein-Neckar e.V., Max-Joseph-Str. 1 (4. OG), 68167 Mannheim

KOSI.MA wird gefördert durch die Stadt Mannheim,  
Fachbereich Jugendamt und Gesundheitsamt,  
und durch das Ministerium für Soziales und  
Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg

STADT **MANNHEIM**<sup>2</sup>

Jugendamt und  
Gesundheitsamt



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION

Unterstützung und Stärkung zu setzen. In der Zeit einer HIV-Diagnose kann der Buddy eine große Hilfe bei der Beantwortung persönlicher Fragen bieten, Hoffnung machen, Sicherheit vermitteln und Ressourcen fördern.

Interessierte mit und ohne HIV sind willkommen.

**Kontakt:** buddies@kosima-mannheim.de


 The logo for PRIS.MA features the text 'PRIS.MA' in a bold, black, sans-serif font. The letter 'I' is stylized with a vertical line of small, black, square pixels running through its center, extending slightly above and below the main text.

### **PRIS.MA – Prävention in Sachen Sex. Mannheim**

ist unser Präventionsteam, das durch verschiedene Aktionen die Themen HIV, STI und sexuelle Gesundheit der Öffentlichkeit näher bringt. Alle Teammitglieder haben ein Mitspracherecht und können sich freiwillig, individuell, je nach eigener zeitlicher Kapazität, einbringen. Das Team trifft sich hin und wieder und plant gemeinsam die kommenden Aktionen, die am Welt-AIDS-Tag, zum CSD oder aus anderen Anlässen stattfinden. In kleinen Gruppen gehen wir dann in die Mannheimer Szene. Interesse geweckt?

**Kontakt:** em.brett@kosima-mannheim.de

### **HIV-Selbsthilfegruppe „WIR.positiv“**

Wissen. Integration. Respekt.

Die Selbsthilfegruppe versteht sich als Zusammenschluss und Hilfsangebot von und für Menschen mit HIV und AIDS – unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung, geschlechtlichen Zugehörigkeit und Altersgruppe. Sie richtet sich an Menschen mit HIV, die in Zeiten immer besser werdender medikamentöser Therapie ihr Leben gestalten, insbesondere auch an Neudiagnostizierte.

**WIR** sind eine bunt gemischte Gruppe mit unterschiedlichem Hintergrund.

**WIR** tauschen uns über verschiedenste Themen aus dem medizinischen, rechtlichen und sozial-gesellschaftlichen Bereich rund um HIV aus.

**WIR** sprechen darüber, wie HIV uns und unser tägliches Leben beeinflusst.

**WIR** wirken Stigmatisierungen entgegen und bauen diese ab.

Die Gruppe trifft sich alle 2 Wochen. Offenes Get Together – wechselnde Termine, auf Anfrage

**Kontakt:** wir.postiv@kosima-mannheim.de



## Checkpoint Mannheim

### Checkpoint

Der Checkpoint ist ein Informations-, Beratungs- und Testangebot rund um das Thema sexuelle Gesundheit. Zwei Mal im Monat stärken wir in einem freundlichen Rahmen Menschen in ihrem individuellen Gesundheitsverhalten. Die Beratung erfolgt vertraulich und kostenfrei. Zur Unterstützung des Angebots besteht die Möglichkeit einer Spende.

Aufgrund der aktuellen Situation um Corona müssen besondere Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden. Unter anderem ist ein Besuch des Checkpoints bis auf weiteres nur mit Terminvereinbarung (telefonisch/per Mail) möglich. KOSI.MA speichert die Kontaktdaten der Besucher\_innen für 4 Wochen für eine eventuelle Nachverfolgung von Corona-Infektionsketten durch das Gesundheitsamt. Die Daten werden nach 4 Wochen automatisch gelöscht. Aktuell werden zudem keine Rachenabstriche durchgeführt.

Der neue Checkpoint-Ablauf mit allen Maßnahmen und die aktuellen Termine können unter [kosima-mannheim.de/checkpoint](http://kosima-mannheim.de/checkpoint) abgerufen werden.

Angebotene Tests:

- HIV-Schnelltest  
(Risikosituation sollte mind. 12 Wochen zurückliegen)
- Hepatitis C (nur bei erhöhtem Infektionsrisiko)
- Syphilis (Lues)
- Chlamydien
- Gonorrhö (Tripper)  
(Bitte beachten! Auf Chlamydien und Gonorrhö wird per Urinprobe oder Harnröhrenabstrich / Analabstrich getestet. Bei der Urinprobe darf im Vorfeld 2 Stunden nicht uriniert werden!)
- PrEP-Check

Termine und weitere Infos unter:

<http://kosima-mannheim.de/checkpoint>

### Peer-Begleitung durch die Buddys:

Die Buddys sind eine Gruppe ehrenamtlicher Schwuler, die anderen Schwulen in allen Fragen des Lebens als persönliche Ansprechpartner zur Seite stehen.

Das zentrale Ziel des Projektes ist es, schwulen Männern einen Austausch mit anderen Schwulen zu ermöglichen – und das in einer Zeit, zu der der eigene schwule Freundeskreis noch weit entfernt scheint. Nicht selten ist der Buddy der erste echte Kontakt zu schwulen Männern. Während des Coming-out versucht das Buddy-Projekt, Inseln von



### **Welt-Aids-Tag**

Zum Welt-Aids-Tag am 01.12.2020 wird KOSI.MA verschiedene Angebote machen. Auch die Kunstaktion „Kunst tut gut“ ist wieder in Vorbereitung.

### **HIV und Corona (Workshop für HIV-positive Menschen)**

*Fast ein halbes Jahr Corona-Wahnsinn und kein Ende in Sicht*

Was wissen wir heute besser, was immer noch nicht?

Welche Schutzmaßnahmen haben sich bewährt?

Kommt eine zweite und noch eine dritte Welle? Wann? Wo kann ich Schwimmen lernen?

Wie ist der Stand der Forschung zu Therapie und Impfung?

Was bringen die neuen Antikörper-Tests?

Wie ist der Stand bei HIV/SARS-CoV-2-Koinfizierten? Ist die HIV-Infektion ein Risiko für einen schweren oder gar tödliche Verlauf von CoViD-19?

Im Rahmen des Workshops wollen wir auf diese und die Fragen, die von den Teilnehmenden mitgebracht werden, gemeinsam Antworten suchen.

**Termin:** 09.07.2020, 19.00–21.30 Uhr

**Referent\_innen:** Ulla Clement-Wachter und Bernd Vielhaber

Anmeldungen bei Ulla Clement-Wachter unter: Tel. 0170 / 777 61 77 oder ullacw@gmx.de

Der Workshop wird gefördert durch Projekt Information e.V.

### **HIV und Psyche (Workshop für HIV-positive Menschen)**

Mit HIV zu leben stellt für die meisten Menschen mit HIV und AIDS eine psychische und soziale Herausforderung dar. Die Anpassungsleistungen, die die Infektion und ihre Behandlung erfordern, aber auch die Stigmatisierung und Selbststigmatisierung müssen tagtäglich bewältigt werden.

Die HIV-Infektion stellt in gewisser Weise eine dauerhafte destruktive Stressbelastung dar, die – wie bei anderen lebensbedrohlichen oder chronischen Erkrankungen oder privatem/familiärem/beruflichem Dis-Stress auch – Folgen für die körperliche, psychische und soziale Gesundheit hat.

Welche konkreten gesundheitlichen Folgen erwachsen aus dieser Situation?

Wie können Menschen mit HIV und AIDS rechtzeitig erkennen, wenn Dinge aus dem Ruder laufen und was können sie tun, um sich „gesund“ zu erhalten bzw. gesünder zu werden?

Im Rahmen des Workshops wollen wir auf diese und die Fragen, die von den Teilnehmenden mitgebracht werden, gemeinsam Antworten suchen.

**Termin:** 28.07.2020, 19.00–21.30 Uhr

**Referent\_innen:** Ulla Clement-Wachter und Bernd Vielhaber

Anmeldungen bei Ulla Clement-Wachter unter: Tel. 0170 / 777 61 77 oder ullacw@gmx.de

Der Workshop wird gefördert durch Viiv Healthcare

## HIV-Test

KOSI.MA bietet verschiedene Varianten der HIV-Testung an. Es ist zum einen möglich, den HIV-Selbsttest (mehr Infos unter [kosima-mannheim.de/selbsttest](http://kosima-mannheim.de/selbsttest)) bei uns abzuholen oder von uns begleitet durchzuführen. Zum anderen kann KOSI.MA in der persönlichen Beratung mit HIV-Schnelltests auf HIV testen. HIV-Tests und Tests auf andere sexuell übertragbare Infektionen sind auch Teil unseres Testangebots „Checkpoint“ (siehe S. 37).

## PrEP

PrEP bedeutet „Prä-Expositions-Prophylaxe“-Vorsorge vor einem Risiko-Kontakt. Bei dieser Schutzmethode nehmen HIV-negative Menschen HIV-Medikamente ein, um sich vor einer Ansteckung mit HIV zu schützen. KOSI.MA veranstaltet den „Runden-Tisch-PrEP“ in Mannheim und koordiniert mit allen beteiligten Akteur\_innen die Beratung und Versorgung in Mannheim.

Mögliche Beratungsthemen:

- Wie wirkt die PrEP und wie sicher ist sie?
- Zu wem passt die PrEP – passt sie zu mir?
- In welchen Fällen ist die PrEP besser als andere Präventionsmethoden? Und in welchen Fällen eignet sie sich weniger gut?
- Was muss ich machen um sie zu erhalten?
- Worauf sollte ich im Verlauf der Einnahme achten?
- Wo kann ich zu den Verlaufskontrollen hingehen?
- Wie funktioniert die Übernahme durch die Krankenkasse?

Zu diesen und anderen Fragen bietet KOSI.MA in Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen Information, Beratung und Peer-Vernetzung an.

## Aktuelle Informationen zu sexuell übertragbaren Infektionen (online InfoAbend)

Welche Infektionen werden durch welche Art von Kontakten übertragen?

Gibt es besondere Risikosituationen und Risikogruppen?

Wie funktioniert Prävention?

Wie erkenne ich, ob ich mich infiziert habe?

Wie komme ich zur richtigen Behandlung?

Dr. Vogelmann stellt an diesem Abend neue Erkenntnisse zu Chlamydien, Gonorrhoe, Hepatitis B & C, HIV, HPV, Syphilis & Co. vor und nimmt sich Zeit für die Fragen der Gäste.

**Termin:** 29.06.2020, 18:00 Uhr

**Referent:** PD Dr. Roger Vogelmann, Infektiologe in der Mannheimer HIV-Schwerpunktpraxis online (der Link-Zugang wird ca. eine Stunde vor Beginn auf [kosima-mannheim.de/termine](http://kosima-mannheim.de/termine) geteilt)

**Gefördert wird der InfoAbend von MSD Sharp & Dohme GmbH**

## **Trans\* und gender non-konforme Menschen in der HIV/STI Beratung (Fortbildung) für Mitarbeiter\_innen und Ehrenamtliche von HIV/STI Beratungs- & Testangeboten**

Für eine gute trans\* und gendersensible Beratung im Kontext von HIV und STI Testprojekten ist spezielles Wissen und eine sensible Haltung notwendig. Daher geht es in dieser Fortbildung um trans\* und gender non-konforme Menschen und Sexualität im HIV/STI-Beratungskontext.

Themen sind dabei u.a. die Begriffsklärung und mögliche Abläufe einer Transition und Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der cis/trans\* Sozialisation. Angesprochen werden auch Besonderheiten in der Testberatung von trans\* und gender non-konformen Menschen, bspw. das Sprechen über den eigenen Körper, das Benennen von Körperteilen und (un-)gelebten Sexpraktiken, Risikomanagement (HIV/STI) und das Thema der Zugehörigkeit zu Szenen und der Umgang mit Ablehnung.

Vorbehalte und Unsicherheiten sind willkommen und werden mit aufgegriffen. Neben Input werden wir uns mit Kleingruppenaustausch und praktischen Übungen dem Thema nähern.

**Termin:** 01.11.2020, 10.00–18.00 Uhr

**Referent:** Alexander Hahne, Hamburg, schwuler Transmann, Sexualpädagoge (gsp), Bodyworker und Sexological Bodyworker (i.A). Leiter von Workshops rund um die Themen Körpererfahrung, Intimität und Sexualität. Referent für trans\* spezifische Sensibilisierungsarbeit im Bereich HIV/STI Prävention. Anmeldung über KOSI.MA: 0621-33 93 94 78 oder info@kosima-mannheim.de

## **KOSI.MA-Team**



- ❑ **Dr. phil. Ulli Biechele**  
Jg. 1964, Dipl.-Psychologe, Controlling.
- ❑ **Em Brett**  
Jg. 1995, Psycholog\_in (B.Sc.), Beratung, Prävention, Öffentlichkeitsarbeit, Datenschutz, PRIS.MA, Leitung JuLe
- ❑ **Marc Fischer**  
Jg. 1989, Sozialarbeiter (M.A.), Leiter von KOSI.MA, Fundraising, Beratung, Prävention, Schulaufklärung, Leitung Checkpoint.
- ❑ **Thomas Heinrich**  
Jg. 1964, Dipl.-Psychologe, Ausbildung und Supervision der Buddy-Gruppe
- ❑ **Daniel Pientka**  
Jg. 1995, Psychologe (B.Sc.), Mitarbeiter bei KOSI.MA und PLUS, Prävention, Checkpoint