

Gesprächskreis



„Couchgespräch +“

Offene Gruppe für schwule Männer mit Beeinträchtigungen

Moderation: Philipp Beyer u. Jan Hanke

in den Räumen der Schwulenberatung

mittwochs von 14.00 bis 16.00 Uhr

----- **PROGRAMM April 2019** -----

(Änderungen möglich)

03.04. Ausflug: Topographie des Terrors mit anschließendem Besuch „Café Queer“

An diesem Ort an der Niederkirchnerstr. 8 befanden sich während des „Dritten Reiches“ die Zentralen der Gestapo, der SS und des Reichssicherheitshauptamtes. Wir schauen uns diesen bedeutsamen Ort an und können danach noch in der nahe gelegenen Wilhelmstraße 115 in das „Café Queer“ der Schwulenberatung gehen.

Treff: 13.15 Uhr Schwulenberatung oder 14 Uhr auf dem Potsdamer Platz an der historischen Uhr. (S+U-Bhf barrierefrei)

10.04. Thema: Sind Schwule Männer Sex-isten?! Sex besessen?

Pornographie. Sexpartys, wilde Orgien: Sind wir alle „schwanzgesteuert“? Sexualität ist ein Grundbedürfnis, für dessen Realisierung die schwule Szene samt Internet vielfältige Kontakte und Möglichkeiten bietet. Auf der Suche nach dem schnellen Sex! Kann man zu viel Sex haben? Wo fängt „Sexsucht“ an? Manchmal ist der Umgang miteinander auch wenig wertschätzend. Wer nicht „gut“ genug aussieht, hat es schwer in der Szene. Welche Erfahrungen haben wir gemacht?

17.04. Thema: LGBTIQ*, ihre Eltern und die langen Nachwirkungen...

Dauer-Coming-out, man muß sich immer wieder erklären. Der Wunsch nach Anerkennung der Eltern und danach, daß sie einen früher in der Jugend als LGBTIQ* erkannt und akzeptiert hätten. Das kennen viele in der Community. Die Prägung aus dieser Zeit und das Hadern damit, beschäftigen viele LGBTIQ* ein Leben lang, manchmal sogar, wenn die Eltern schon verstorben sind.. Wie kann man seinen inneren Frieden finden oder auch evtl. das Gespräch mit den Eltern suchen, um sich als erwachsener LGBTIQ* wertgeschätzt zu fühlen?

24.04. Thema: Wie finde ich einen Partner?

Wir tauschen uns darüber aus, was wir zunächst einmal unter einem Partner verstehen: Jemand, mit dem ich Sex habe, der meine Interessen teilt, den ich liebe? Alles drei oder kann man diese Dinge auch trennen? Dann schauen wir uns an, wo und wie man solch einen Partner finden kann bzw. welche Faktoren dafür die Wahrscheinlichkeit erhöhen könnten.

„Couchgespräch +“

Offene Gruppe für schwule Männer mit Beeinträchtigungen

Moderation: Philipp Beyer u. Jan Hanke

in den Räumen der Schwulenberatung

mittwochs von 14.00 bis 16.00 Uhr

----- **PROGRAMM Mai 2019** -----

(Änderungen möglich)

01.05. Entfällt, da heute Feiertag!

08.05. Ausflug: Gotische Haus

Das Gotische Haus ist ein Juwel der Altstadt Spandau und eines der bedeutendsten mittelalterlichen Baudenkmäler Berlins. Es wurde im 15. Jahrhundert errichtet und beherbergt in seiner Ursprünglichkeit in 13 Räumen eine geschichtliche Ausstellung. Anschließend gibt es Gelegenheit zu Kaffee und Kuchen in der Altstadt.

Treff: 13.15 Uhr Schwulenberatung oder 14 Uhr Eingang Breite Str. 32 (U7-Bhf. Altstadt Spandau, nicht barrierefrei!, oder U7 Bhf. Rathaus Spandau, S5 Bhf. Spandau, 15 min. Fußweg)

15.05. Thema: Selbstvertrauen und Zuversicht

Manchmal hat man Gedanken und Gefühle wie: „Das wird doch nichts“, „Ich schaffe das nicht“ oder „Was soll das bringen?“. Oder es gibt Selbstzweifel, ob man gut genug für etwas oder jemanden ist. Wenn Selbstvertrauen und Zuversicht fehlen, ist es schwer, alltägliche Dinge zu bewältigen oder Hilfe zu nutzen. Welche Gründe kann das es haben? Was muss passieren? Wie erreichen wir mehr Selbstvertrauen und Zuversicht? Wie gehen wir mit Kritik von Anderen um? Wir diskutieren und Philipp/Jan geben evtl. einen kleinen Einblick in das jährlich stattfindende Selbstsicherheitstraining/soziale Kompetenztraining.

22.05. Programmplanung Juni/Juli und offenes Thema

29.05. Thema: Persönliche Probleme – wie geht`s mir heute und was beschäftigt mich gerade?

Manchmal starten wir unser Anfangsblitzlicht und die Zeit reicht für die momentanen Befindlichkeiten und Sorgen nicht aus, da wir ein spezielles Thema für diesen Tag gewählt haben. Deshalb nehmen wir uns heute Zeit, genau darüber zu sprechen, was Euch an diesem Tag bewegt bzw. die Probleme, die Ihr mit den dann Anwesenden teilen möchtet. Eine Chance, sich etwas näher kennen zu lernen und besser zu verstehen!