



SCHWULEN
BERATUNG
BERLIN

VIELFALT LEBEN

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 August 2019** -----

(Änderungen möglich)

07.08. Ausflug: Volkspark Wuhlheide (barrierefrei)

Der Volkspark Wuhlheide liegt im Bezirk Treptow-Köpenick und erstreckt sich von der Treskowallee im Nord-Westen in süd-östlicher Richtung entlang der Straße an der Wuhlheide. Der Park entstand nach Plänen des damaligen Treptower Gartendirektors Ernst Harrich in den Jahren 1919 - 1932 im westlichen Teil der Wuhlheide, einem ehemals riesigem Waldgebiet.

Wir entspannen im Park und können dann noch evtl. einen Kaffee z.B. im FEZ (Freizeit- und Erholungszentrum) trinken.

Treff: 13.00 Uhr Schwulenberatung oder 14 Uhr auf dem S-Bhf Wuhlheide!

14.08. Thema: Gibt es No-Go-Areas für LSBTI* in Berlin?

Berlin hat einen Ruf als Schwulenmetropole. Hier gibt es viele Angebote und eine große Szene für LSBTI*, weswegen aus der ganzen Republik und auch aus dem Ausland viele Menschen hierher kommen. Zum Wohnen, feiern und einfach „man/frau*“ selbst sein. Andererseits gibt es immer wieder Vorfälle, in denen LSBTI* beschimpft, diskriminiert oder von Körperlicher Gewalt bedroht werden. Einige Ostbezirke haben diesbezüglich einen schlechten Ruf, aber auch um den Nollendorfplatz häufen sich diese Vorkommnisse. Sollte man bestimmte Orte/ Bereiche in Berlin meiden oder ist diese Angst übertrieben? Falls doch, wo sind diese Orte und wie sollte man sich verhalten?

21.08. Thema: Die Seele baumeln lassen

Einigen von uns fällt es schwer, einfach mal nichts zu tun. Sie haben viele Termine und Verabredungen, teilweise auch, damit sie beschäftigt und abgelenkt sind von trübsinnigen Gedanken. Im August kann es sehr heiß werden, viel zu heiß für Diskussionen. Da bietet es sich an, bei der „Couch+“ einfach mal nichts zu tun und die Seele baumeln zu lassen. Ein schattiges Plätzchen im Garten der Niebuhrstraße, evtl. mit Keksen und Kaffee (Kaffee stellt die Schwulenberatung) oder Eis etc. Plaudern, relaxen, chillen. Welche Ideen habt Ihr noch für einen entspannten Nachmittag? Gerne bringt Euch ein!

28.08. Thema: Wie schwul/queer ist Berlin noch?

Immer mehr Clubs und Bars für Schwule und Queers schließen, bzw. werden verdrängt, Stichwort Gentrifizierung. Die Mieten werden zu teuer oder die Nachbarschaft, wie häufig in Prenzl`berg oder Friedrichshain geschehen, beschwert sich über die Lautstärke. Schoppenstube, Treibhaussauna etc. geschlossen, About blank und Polygon evtl. von Schließung bedroht. Stimmt dieser Eindruck oder hat sich die Szene verlagert, sind neue spannende Orte entstanden, von denen wir uns berichten können? Hat evtl. auch der rein schwule Club ausgedient und heute vermischt sich vieles mehr, i.S. von „queer“?



**SCHWULEN
BERATUNG
BERLIN**
VIELFALT LEBEN

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 September 2019**-----
(Änderungen möglich)

04.09. Ausflug: Die Perle des Wedding – Volkspark Rehberge (barrierefrei)

Der Volkspark Rehberge bietet mit seinen Hügeln und waldähnlichen Abschnitten allerlei Entdeckungen: Den Rathenau-Brunnen, Spiel- und Liegewiesen, ein Parkcafé mit Biergarten (wobei wir ein suchtmittelfreies Angebot sind☺), Wildgehege mit Dammwild, Wildschweinen und Volge-Volière und eine kleine Seenkette.

Treff: 13.15 Uhr Schwulenberatung oder 14 Uhr U6 Bhf. Rehberge (Ausgang Schönigstr.)

11.09. Thema: Sensibilität, Dünnhäutigkeit und Ängste

Hochsensibilität ist ein Begriff, dem man gerade häufig begegnen kann. Was bedeutet es, wenn man sensibel oder gar hochsensibel ist? Ist man dann empfänglicher für bestimmte Stimmungen, feinfühlicher? Oder eher „Sensibelchen“, also nicht so belastbar und robust? Wer sensibel ist, ist häufig auch etwas dünnhäutiger, verletzbarer. Dies führt evtl. dazu, daß man empfänglicher für Ängste oder auch mehr Ängste hat?!. Ein spannendes, vielschichtiges Thema.

18.09. Thema: Programmplanung Oktober/November und offenes

25.09. Thema: Wie selbstbewußt bin ich (oder auch nicht)?

Selbstbewußtsein. Immer wieder ein Thema, sei es im Alltag oder auch in den Gruppen der Schwulenberatung.. Woher bekommt man Selbstbewußtsein? Wird man damit geboren oder kann man es auch trainieren, erlernen? Kann man vielleicht sogar zu viel davon haben? Und was bedeutet es überhaupt, selbstbewußt zu sein? Kann nicht Schwäche zeigen auch ein Ausdruck von Selbstbewußtsein sein? Wir erkunden mit Euch diese Fragen!