

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 2018** -----
 (Änderungen möglich)

01.08. *Ausflug: Viktoriapark & Einkehren im Bistro*

Der Kreuzberg ist ein abwechslungsreiches Ausflugsziel, mit einem Wasserfall, einem Tiergehege, dem Schinkel-Denkmal mit schöner Aussicht rund um Berlin. Wir entspannen im Park und können dann noch in einem netten Bistro dort etwas trinken.
Treff: 13.15 Uhr Schwulenberatung oder 14 Uhr vor Ort an der Kreuzung Mehringdamm/Kreuzbergstr. (U7,U6-Bhf. Mehringdamm (barrierefrei))

08.08. *Thema: Bin Ich Entscheidungsfreudig? und was tun, wenn ich mich falsch entschieden habe?*

- _Manche Entschlüsse erfordern ein längeres Nachdenken, andere müssen schnell gefällt werden. Ständig treffen wir Entscheidungen, die für uns persönlich und unser Umfeld weitreichende Konsequenzen haben können. Wieso fällt es oft so schwer Entscheidungen zu treffen? Warum heute tun, was bis morgen warten kann? Manchmal stellen sich Entscheidungen auch als Fehler heraus. Wir sind oft vor eine Wahl gestellt, z.B.: Partnerschaft oder Single? Andere Wohnung? Neuer Job? Schon die alten Chinesen wussten: Eine lange Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

15.08. *Thema: Gruppendynamik - Gruppe als Chance*

Inwiefern können Gruppen helfen, das Selbstbewusstsein zu stärken, zu entlasten oder ein Gefühl von Zusammengehörigkeit zu entwickeln? Wir diskutieren über unsere Erfahrungen und schauen, wie es uns in der Couch+ miteinander geht. Philipp und Jan informieren allgemein zu Gruppendynamik

22.08. *Ausflug: „WHERE LOVE IS ILLEGAL“ & „ERIC*“ - Fotoausstellungen*

- Die Galerie „*fhoch3 - Freiraum für Photographie*“ lädt uns zu zwei Ausstellungen mit einer 30minütigen Führung ein. „*WHERE LOVE IS ILLEGAL*“ von Robin Hammond zeigt LGBTI*-Menschen, die in ihren Ländern bedroht und verfolgt werden. Sie müssen ihre Identität täglich, unter Gefahr für Leib und Leben neu verteidigen. „*ERIC**“ von Jasper Groen erzählt in einer Langzeitstudie die Geschichte von ERIC*, einem Transsexuellen. Anschließend ist noch genügend Zeit für ein entspanntes Picknick am nahe gelegenen Engelbecken oder auf der Wiese des Mariannenplatzes. PS: Bitte keine alkoholischen Getränke! Bringt mit, worauf ihr Lust habt und ggf. Decken.
Treff: Schwulenberatung, 13:15 Uhr, oder vor der Galerie in der Waldemarstr. 17 (Bus: M29-Oranienplatz 147-Heinrich-Heine-Platz 140-Waldemar/Adalbertstr., U8-Moritzplatz(ohne Aufzug), U1,U3,U8-Kottbusser Tor (500m Fußweg). (Barrierefrei))

29.09. *Thema: Freundschaft: Finden – erhalten – beenden*

Freunde finden ist manchmal nicht so einfach. Allerdings ist es auch eine Kunst, Freundschaften zu erhalten über einen längeren Zeitraum, Kompromisse einzugehen wenn man selbst und die Lebensumstände sich verändern, oder auch Freundschaften fair zu beenden, wenn es nicht mehr passt. Wie sieht es mit Euren Freundschaftserfahrungen aus?