

## 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 November 2018** -----  
(Änderungen möglich)

### **07.11. Ausflug: Jüdisches Museum**

*Shalom, Salam & Halleluja - „Welcome to Jerusalem“ (bis 30.04.19) barrierefrei*

Wir besuchen die aktuelle Ausstellung „Welcome to Jerusalem“ im Jüdischen Museum. Synagogen, Kirchen und Moscheen prägen das Bild von der „heilige Stadt“. Sie ist ein wichtiges Zentrum der Religionen, aber auch ein Ort der politischen Brisanz. Die Ausstellung thematisiert diese über 2000jährige Geschichte mit wertvollen historischen Objekten und medialen Installationen.

**Treff: 13.15 Uhr Schwulenberatung oder 14 Uhr vor Ort, Eingang Lindenstr. 9-14 (U-Bhf Hallesches Tor, Bus M41, 248)**

### **14.11. Thema: Psychosomatik - Was ist das?**

Die Psychosomatik beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen zwischen der Seele (Psyche) und dem Körper (Soma). Seelische und soziale Belastungen können den Körper beeinflussen. „Es wird die Psyche sein“ heißt es dann oft. Schmerzen, Juckreiz, Reizdarm, Tinnitus, Essstörungen u.a. haben dann irgendwie keine organische Ursache. Manche Symptome nisten sich auf Monate oder Jahre ein und werden zum Problem. Ein Teufelskreis, der chronisch werden kann und die Lebensqualität einschränkt.

Psychosomatische Erkrankungen sind meist komplexer Natur. Wir gehen dem Phänomen Psychosomatik mit Besucher Dieter und Euren Erfahrungen auf den Grund.

### **21.11. Thema: Programmplanung Dezember `18/ Januar `19 und offenes Thema**

### **28.11. Thema: Sex und Drogen**

Schwulen Männern wird ein ausschweifendes Sexleben nachgesagt. Sex macht Spaß und ist geil, für einige noch viel mehr mit Drogen. Angefangen vom Alkohol und Medikamenten bis hin zu Crystal Meth. Warum ist das so? Was suchen wir? Was finden wir?

Verändern Drogen unsere Beziehungen? Wo finden wir Hilfe, wenn der Spaß aufhört?

**Referent: Jan Großer** (Facharzt für Psychiatrie und Mitarbeiter der Schwulenberatungberlin)