



# „Couchgespräch +“

**Offene Gruppe für queere Menschen mit Beeinträchtigungen**

**Moderation: Philipp Beyer / Patric Jaeckel**

in den Räumen der Schwulenberatung Niebuhrstr. 59/60

**mittwochs von 14.00 bis 16.00 Uhr**

----- **PROGRAMM Oktober 2024**-----  
(Änderungen möglich)

**02.10. Ausflug: Fähre von Wannsee nach Kladow**

„Pack die Badehose ein und das kleine Schwesterlein und dann nichts wie raus zum Wannsee...“ Vielleicht lassen wir beides dann doch eher zu Hause, was wir aber mitnehmen ist ganz viel Freude auf eine Fahrt über den Wannsee.

**Treffpunkt:** 13.00 Uhr Schwulenberatung (Niebuhrstraße) oder um 14 Uhr vor Ort.

Wir freuen uns auf dich!

**09.10. Thema: Im guten sozialen Umfeld altern**

Wie möchten wir leben und in welchem Umfeld? Dies sind wichtige Fragen und sie gewinnen deutlich an Relevanz, wenn sie die Bedürfnisse im Laufe des Lebens ändern. Welchen Zugang Supermärkten und Ärzten habe ich in meinem Umfeld und wie nah leben meine Bezugspersonen, um mir die Zeit gemeinsam mit ihnen zu versüßen. Welche Rolle spielt der Lebensort Vielfalt der Schwulenberatung dabei?

**16.10. Thema: Erinnerung an das Arbeitsleben**

Arbeit muss nicht immer nur harte Maloche bedeuten. Für einige war ihre Arbeit ein identitätsstiftender Ort, der Struktur und Freundschaften bot. Gemeinsam wollen wir uns von euren Erinnerungen getragen auf einen imaginären Arbeitstag mit euch freuen.

**23.10. Thema: Sexualität von der Jugend bis ins Alter**

Unsere Sexualität begleitet uns unser ganzes Leben, von der Jugend bis ins hohe Alter. Über die vielen Jahrzehnte verändert sie sich, genauso wie der Rest von uns. Überraschte sie uns früher regelmäßig mit einer unberechenbaren Leichtigkeit, müssen wir ihr später vielleicht mehr explizite Zeit zugestehen.

In einer sicheren und wertfreien Runde, wollen wir in den Erfahrungsaustausch gehen und womöglich Tipps und Anregungen mit nach Hause nehmen.

**30.10. Thema: Mobilität – Wie komme ich vom Fleck, wenn die Bahn nicht fährt?**

Mobilität ist ein wichtiger Teil unseres Alltags. Doch was tun wir, wenn dies nicht mehr selbstverständlich ist und der öffentliche Nahverkehr uns im wahrsten Sinne des Wortes stehen lässt? Wir wollen uns den Herausforderungen und Lösungen rund um das Thema Mobilität widmen.

----- **PROGRAMM November 2024**-----  
(Änderungen möglich)

**06.11. Ausflug: Hackesche Höfe**

An diesem Mittwoch machen wir einen Ausflug zu einem der bekanntesten Orte Berlins, wo historische Architektur und moderne Kultur aufeinander treffen – die Hackeschen Höfe.

**Treffpunkt:** 13.15 Uhr Schwulenberatung (Niebuhrstraße) oder um 14 Uhr vor Ort.

Wir freuen uns auf dich!

**13.11. Thema: Veränderung des Medienkonsums**

Unsere Medienwelt hat sich in den letzten Jahrzehnten rasant verändert. Von TikTok über Streaming-Dienste und die Art und Weise wie uns die Nachrichten erreichen. Wir möchten gemeinsam mit euch über die Vor- und Nachteile des Medienkonsums von Früher und heute sprechen und wie ihr damit umgeht.

**20.11. Programmplanung für Dezember und Januar**

An diesem Termin entscheiden wir gemeinsam über die Themen und Ausflugsziele der kommenden zwei Monate. Sei Teil des Prozesses und komm mit tollen Ideen dazu!

**27.11. Thema: Erinnerungen an die ersten 20 Jahre des Lebens**

Was hat uns geprägt und woher kommen wir. Wir wollen uns an die schönsten Dinge unserer ersten zwei Dekaden erinnern und darüber nachdenken, wie sich unsere Wünsche und Sehnsüchte im Laufe der Zeit veränderten.