



**SCHWULEN  
BERATUNG  
BERLIN**  
*VIelfalt LeBEN*

## **Newsletter der KBS-Wippe – wir bleiben in Kontakt!**

### **Liebe Besucher\*innen!**

Da wir aufgrund der Kontaktbeschränkungen in der Coronazeit derzeit weder Frühstücksclub noch Café Wippe oder die **Gesprächsgruppe Couch+** anbieten können (aber: **ab dem 10.06. planen wir die Couch+ wieder im wilden Oscar zu eröffnen!** Näheres unten und demnächst auf der Homepage!), wollen wir mit Euch, zusätzlich zu unserer Telefonbereitschaft (Mittw. 11-14 Uhr, Fr. 14-16 Uhr), über diesen Newsletter in Kontakt bleiben, der ca. 2 wöchentlich erscheinen wird.

Wir berichten hier über aktuelle Entwicklungen innerhalb der Schwulenberatung Berlin und geben Tipps, Links, kleine Texte, um sich gegenseitig in dieser Zeit zu stärken oder auch abzulenken. Gerne schreibt an unsere Mailadressen ([j.hanke@schwulenberatungberlin.de](mailto:j.hanke@schwulenberatungberlin.de), [p.beyer@schwulenberatungberlin.de](mailto:p.beyer@schwulenberatungberlin.de) oder [t.jobran@schwulenberatungberlin.de](mailto:t.jobran@schwulenberatungberlin.de)) und gebt uns eine Rückmeldung, was Euch in einem Newsletter interessiert oder wenn Ihr selbst etwas Schönes zur Veröffentlichung in dem Newsletter für uns habt! Und Vorschläge für ein zukünftiges Couch+Programm!

**Bleibt gesund, Euer KBS-Team (Philipp, Jan, Tariq, Patric)**

### **Unsere Themen diesmal:**

- 1. Aktuelle Situation in der Schwulenberatung Berlin/ KBS und Ausblick**
- 2. Masken: Wo bekomme ich welche?**
- 3. Was machen die anderen? Homepage aller Berliner KBSen mit Tipps**
- 4. Nimm`s mit Humor: Links & Sprüche**
- 5. Rezeptidee (statt immer Nudeln 😊): Tariqs Fattousch**
- 6. Bewegungs-/Sporttipps für zuhause**
- 7. Theater, Kino etc. zu? Livestreamtipps!**
- 8. Corona und Ramadan: Tariq berichtet**
- 9. Jute News: Das Ozonloch wird kleiner + transfair: Wiedereröffnung u.a. mit einer neuen Mitarbeiterin**

### **Zu 1) 1. Aktuelle Situation in der Schwulenberatung Berlin/ KBS und Ausblick**

Wie Ihr der Homepage entnehmen könnt, sind bis **mindestens Ende Mai/Anfang Juni** alle Angebote der Schwulenberatung Berlin aufgrund der allgemeinen Kontaktbeschränkungen umgestellt (Beratung findet vorwiegend telefonisch statt) oder **pausieren, wie unsere KBS-Angebote** (Café Wippe, Frühstücksclub, Couch+). Wie Ihr wisst, könnt Ihr **uns momentan telefonisch in der Rufbereitschaft** erreichen (siehe Homepage), natürlich auch per Mail und wenn die Belastung zu groß wird, können wir im Einzelfall auch einen kurzen Termin vereinbaren, wo wir uns im Hof der Wilhelmstraße mit Abstand treffen. Denn so lange es kein Medikament und/oder Impfung gegen Covid-19 gibt, müssen die Hygieneregeln unbedingt eingehalten werden! Vor allem der Abstand, Masken und Desinfektionsmittel helfen hier! Unsere Abteilungsleiter machen sich Gedanken, wie erste Schritte hin zur Lockerung, sprich Öffnung, einzelner Angebote aussehen können. Dabei beziehen sie sich auf die Anweisungen der Bundesregierung bzw. ab Juni des Landes Berlin und auch Empfehlungen des DPW (Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband). Insofern reagieren wir teilweise von Woche zu Woche auf das Infektionsgeschehen und können noch keine langfristigen Pläne machen, **informieren Euch aber, sobald es etwas Neues zu berichten gibt** (bei Unsicherheit ruft gerne an). **Wahrscheinlich** wird es aber so sein, daß wir unsere **KBS-Angebote zunächst mit beschränkter Teilnehmer\*innenzahl, vorheriger Anmeldung und ausgewiesenen Plätzen eröffnen werden**, um die o.g. Hygieneregeln einzuhalten. Im Frühstücksclub wird es eher kein Buffet geben, sondern von uns ausgegebene Teller. Die **Couch+ Gesprächsgruppe wird im wilden Oscar ab dem 10.06.2020** stattfinden mit Abstand zwischen den Stühlen. Für alle Angebote ist es nötig Kontaktlisten zu führen, um bei einer evtl. Infektion die Person und andere, welche Kontakt hatten, zu informieren. Hört sich alles ungewohnt an, aber es sind auch ungewöhnliche Zeiten! So könnt Ihr Euch innerlich schon mal darauf einstellen, daß es für die nächsten Wochen anders wird, wenn es wieder losgeht. Aber das ist zumindest eine Perspektive, damit es wieder losgeht und wir uns wiedersehen! Um Euch und uns zu schützen, fangen wir langsam an (auch wenn z.B. die Restaurants vorher schon öffnen). Wir haben einige ältere Besucher\*innen und welche mit Vorerkrankungen, deshalb lieber sicherer und langsamer lockern, als vorschnelle Risiken einzugehen. Bitte habt Verständnis dafür! Danke!

### **Zu2) Masken: Wo bekomme ich welche?**

Maskenpflicht in Geschäften, bei der BVG etc. Es ist gut, immer eine dabei zu haben, um andere und sich selbst zu schützen. Inzwischen sind sie auch wieder käuflich erhältlich z.B. in Apotheken und Drogerien. Der Tagesspiegel hat zur kostenlosen Ausgabe von Masken einen Link erstellt (ggf. erkundigen, wie aktuell die Information dort noch ist):

<https://www.tagesspiegel.de/berlin/mundschutz-in-berlin-an-diesen-orten-gibt-es-kostenlose-masken/25783398.html>

Außerdem werden in der **Tagesstätte in der Wilhelmstraße** von Klient\*innen und Mitarbeiter\*innen Masken selbst genäht! Auf Anfrage könnt Ihr Euch ggf. dort eine Maske abholen, so lange der Vorrat reicht. Bitte vorher anrufen!

### **Zu 3) Was machen die anderen? Homepage der KBSen mit Tipps**

Es gibt eine Homepage aller Kontakt- und Beratungsstellen Berlins, auf der Ihr Euch über deren Angebote informieren könnt: <https://kbs-berlin.net/>

Vielleicht gibt es etwas in Eurem Bezirk, was Euch anspricht. Grundsätzlich sieht es bei allen KBSen ähnlich aus, nämlich Gruppen und offene Treffs sind vorerst ein- oder umgestellt. Aber z.B. bietet die KBS Kammrum eine virtuelle Schatzkiste an, oder in der KBS Terra kann man nach Absprache im Garten arbeiten. Schaut mal rein!

### **Zu 4) Nimm`s mit Humor: Links & Sprüche**

Humor kann helfen, Stress abzubauen und erfrischt! Jeder hat seinen eigenen Sinn für Humor. Jan mußte lachen und schmunzeln, als er im WDR die „Ladies Night extra: Viren im Westen“ sah: <https://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/ladies-night/video-ladies-night-extra-viren-im-westen-100.html> Kabarett von Frauen rund um Corona, jeweils aus dem Wohnzimmer gefilmt und moderiert! Mit Tipps, wie man den Alltag zuhause gestalten kann...

Und noch unser Spruch für Monat Mai: „Gott gebe mir Geduld. Jetzt!“

### **Zu 5) Rezepte (es müssen nicht immer Nudeln mit Tomatensauce sein ☺) : Tariq`s FATTOUSCH**

3 kleine Gurken

½ Grüne Paprika

½ Rote Paprika

7-8 Rotrettich

4 Lauch (Klein)

¼ Zwiebel (durchschnittliche Größe)

6-8 Salatblätter

4-5 TL Olivenöl

1 kleiner TL Salz

2 Cup normales Öl

1-2 Arabisches Brot (Pita)

½-1 Zitrone

Die Zitrone ausdrücken. Gurken, Grünpaprika, Rotpaprika, Rotrettich, Lauche, Zwiebeln und Salatblätter durchschnittliche Größe schneiden. Das Olivenöl, Salz, Zitronensaft darauf legen und mischen.

Das Brot schneiden und in normalem Öl braten, bis das Brot seine Farbe zu gelb hin verändert.



Die Gemüsemischung auf dem Bratenbrot anrichten.

Das Gericht ist fertig! Guten Appetit! Euer Tariq!



## **6. Bewegungs-/Sporttipps für zuhause**

Damit man nach dem Essen (und davon gibt es in Corona-Bleib-Zuhause-Zeiten oft mehr als gesund ist, gern auf der Couch eingenommen, wie einige KBS-Mitarbeiter gestehen) kein zu schlechtes Gewissen bekommt, hier ein paar Tipps. Klar, der innere Schweinehund bleibt, aber Jan helfen z.B. die kostenlosen Videos von Fitness First, bei denen es viele Kurse von 10 min. bis 45 min. gibt (auch ohne Hilfsmittel wie Hanteln etc., dafür evtl. mit Wasserflaschen):

<https://www.fitnessfirst.de/kurse/online-fitness-kurse>

Natürlich gibt es im Internet auch zahlreiche andere Videos und Anbieter! Wer noch gesundheitsorientierter ist und ein paar Bewegungsübungen sucht, dem seien die „**Bewegungsdocs**“ empfohlen: <https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/die-bewegungsdocs/index.html>

Oder Ihr geht zur Homepage der **KBS Terra**, die **Yoga per Livestream** anbieten (also live online gesendet, Näheres dort erfragen): <https://www.unionhilfswerk.de/angebote/psychiatrische-betreuung/kontakt-und-beratungsstellen.html>

## **7. Theater, Kino etc. zu? Livestreamtipps!**

Einige von Euch sind sehr kulturinteressiert und nutzen das große Berliner Angebot. Doch momentan ist das Angebot auch hier sehr eingeschränkt (aber: die Museen haben wieder geöffnet, per Anmeldung). Einige Künstler\*innen bieten ihre Show auch im Internet an, wie „**Jurassica Parka nackt im BKA-Theater**“: [https://www.bka-theater.de/content\\_start.php?id=392](https://www.bka-theater.de/content_start.php?id=392).

Oder für unsere tanzwütigen Besucher\*innen, die sonst gern mit den Schwuzfreikarten der Wippe die Nacht zum Tag machen, gibt es: <https://unitedwestream.berlin/>, eine Plattform, mit der Ihr die Clubs der Stadt unterstützt und Spaß zuhause habt!

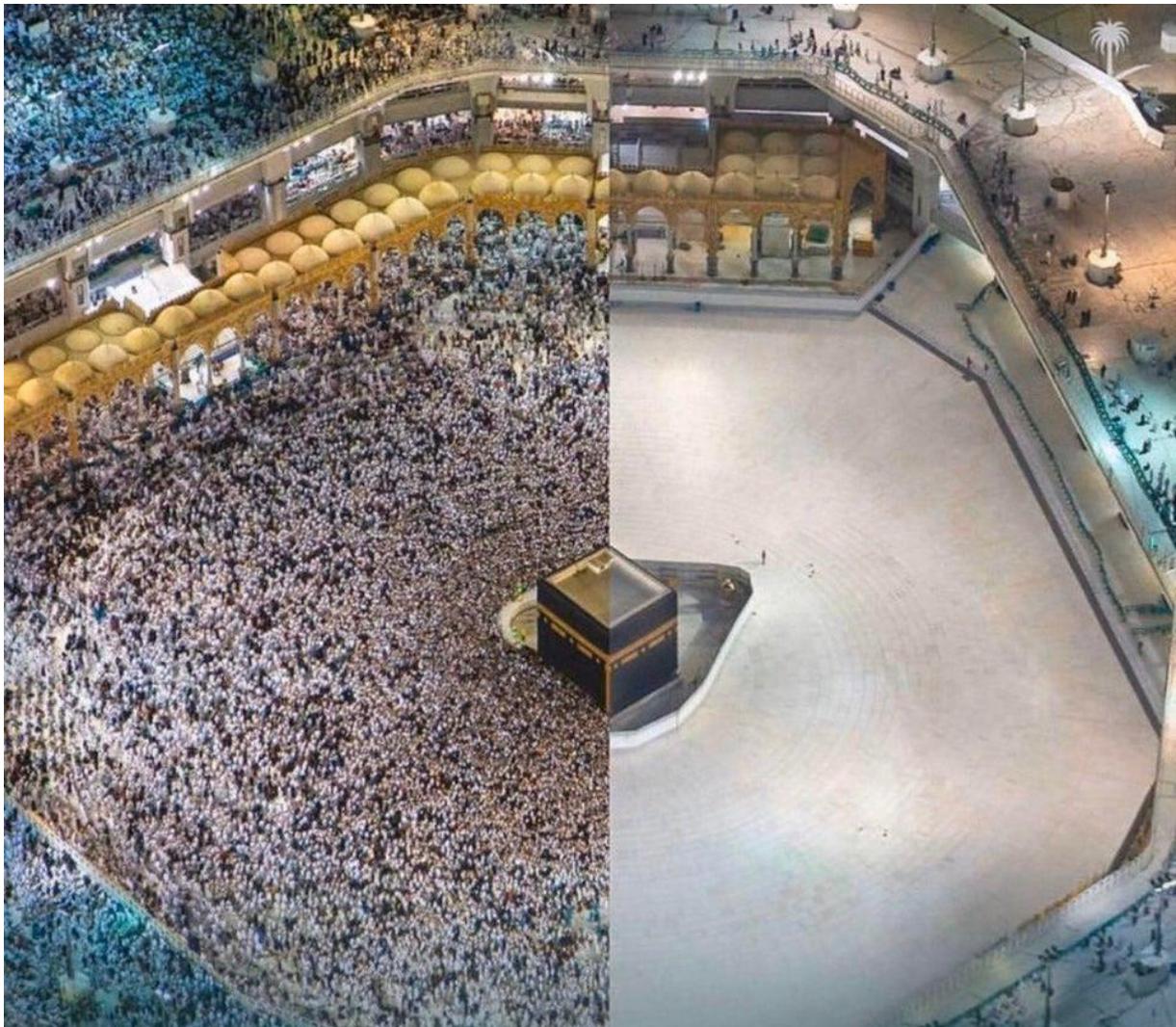
### **8. Corona und Ramadan 2020: Tariq berichtet**

Ramadan ist der heiligste Monat der Muslimen. Sie fasten 29-30 Tage, nach dem Vollmond. Die drei Tage sofort danach feiern sie eines von zwei jährlichen Festen. Dieses Fest nennt man Eid Alfitir.

Im Ramadan beten die Muslime öfter als die normalen 5 Male. Es gibt ein besonderes Gebet, das nach dem Iftar „Ramadan-Mahlzeit nach Sonnenuntergang“ stattfindet. Sie lesen den Koran jeden Tag, um ihn bis zum Ende des Monats Ramadan durchlesen zu können.

In Berlin fasten die Muslime von 3:30 bis 20:30, ungefähr 17 Stunden, das verändert sich von einem Land zum anderen entsprechend des Sonnenauf- und -unterganges. Sie dürfen nicht essen oder trinken.

Sozialerweise ist es gewöhnlich, dass sie einander zum Iftar einladen als Großfamilie und zusammen essen. Dann bilden sie eine Gebetsgruppe zu Hause oder sie gehen zusammen zur Moschee. Dieses Jahr war es ganz anders. Und das wird klar im Foto (links Vergangenheit, rechts 2020):

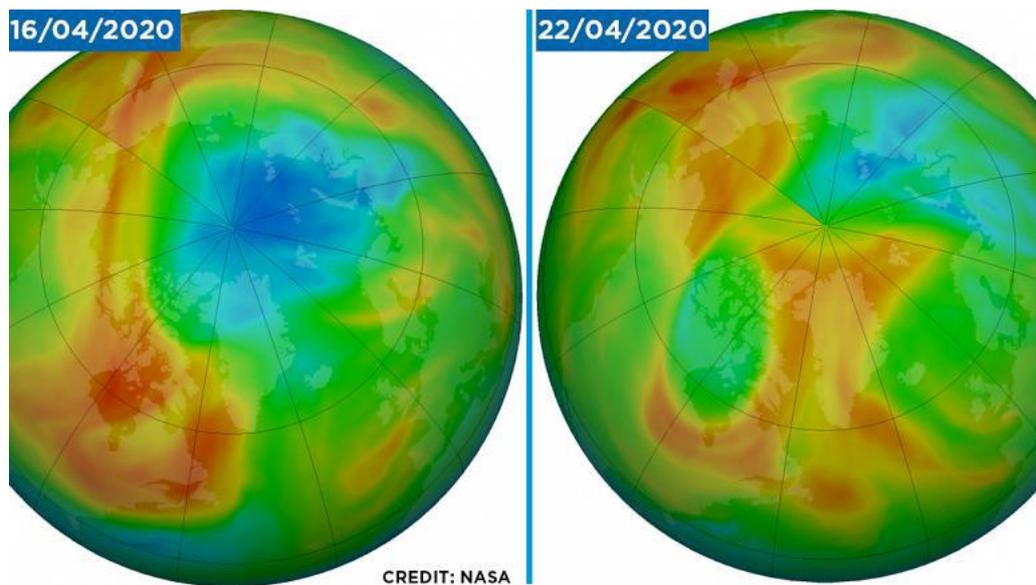


„ Die Kaaba, der heiligste Ort in der Erde für die Muslime in Saudi Arabien“.

## **9. Jute News: Das Ozonloch wird kleiner + transfair: Wiedereröffnung u.a. mit einer neuen Mitarbeiterin**

Bei all den belastenden Nachrichten in der Welt vergessen oder übersehen werden oft die guten Nachrichten. Diesmal von **Tariq** entdeckt:

**„Ozonloch - Das Loch ist endlich geschlossen“**



Das größte jemals beobachtete Loch in der Ozonschicht über der Arktis hat sich geschlossen. Das teilte der "Copernicus Atmosphäre Monitoring Service", der zuständige Dienst des europäischen Zentrums für die mittelfristige Wettervorhersage, mit.

Es bestand die Befürchtung, dass das Loch sich nach Ost bewegen würde und die Menschen gefährden würde.

Es gab Gerüchte, dass die Schließung des Lochs auf die geringe Verschmutzung bedingt durch die Isolierungsmaßnahmen in der Coronazeit zurückzuführen seien. Die Wissenschaftler haben das bestritten. Die Ursache dafür waren besonders hohe Temperaturen in der Stratosphäre.

Zum Schluss eine sehr gute Nachricht: Yippieh! Das **transfair am Ostkreuz hat wieder geöffnet!** Mit Abstands- und Hygieneregeln könnt Ihr gerne auch draußen davor Euren leckeren Kaffee trinken und u.a. unsere **neue Mitarbeiterin Nora** kennen lernen (und die anderen wie Rik, Suse und Philipp wiedersehen)!

Der nächste Newsletter erscheint ca. Ende Mai/Anfang Juni.

Bis dahin alles Gute!

**Euer KBS-Team (Philipp, Jan, Tariq, Patric)**

