



SCHWULEN  
BERATUNG  
BERLIN  
*VIELFALT LEBEN*

## Gesprächskreis

# „Couchgespräch +“

Offene Gruppe für queere Menschen mit Beeinträchtigungen  
Moderation: Philipp Beyer, Patric Jaeckel  
in den Räumen der Schwulenberatung

mittwochs von 14.00 bis 16.00 Uhr

----- PROGRAMM April 2026 -----  
(Änderungen möglich)

### **01.04**      **Ausflug: KVOST- Queere Kunst in der DDR**

Die Ausstellung widmet sich den wechselhaften Biografien von neun Künstler:innen und ihren Werken – darunter Gemälde, Skulpturen, Keramiken und Fotografien.

**Treff:** 13.15 Uhr Schwulenberatung Niebuhrstr.59/60 oder 14 Uhr vor Ort,

### **08.04.**      **Thema: Sexualität**

Sexualität ist nicht nur ein Spektrum und hat viele unterschiedliche Facetten, sondern kann sich auch über die Zeit ändern. Wir wollen gemeinsam darüber sprechen, welchen Stellenwert Sexualität in eurem Leben hat und wie sie sich auch im Laufe der Jahre veränderte.

### **22.04.**      **Thema: Respekt und Dankbarkeit**

Wir gehen heute in den Austausch darüber, wie Respekt in unserer Gesellschaft, in der Familie, unter Freunden gelebt werden. Es geht um Anerkennung der Individualität, Achtung und ein wertschätzendes Miteinander. Es ist wichtig im Alltag auch Dankbarkeit zu praktizieren, denn dies kann Sorgen reduzieren, in dem der Fokus auf das positive im Leben gelenkt wird. Wie kann ich im Alltag bewusster dankbar sein? Und wie gelingt es mir Selbstrespekt zu praktizieren, also respektvoll mit sich selbst umzugehen (eigene Grenzen erkennen, Pausen gönnen)

**29.04. Thema: Meinungsbildung**

„Die Gedanken sind frei und fliegen vorbei...“ Jede\*r hat ein Recht auf eine eigene Meinung. Doch wie kommen wir eigentlich auf unsere eigene Meinung, wenn wir täglich von KI gesteuerter Werbung und einer Fülle von Meldungen überflutet werden?



**SCHWULEN  
BERATUNG  
BERLIN**

*VIelfalt Leben*

**Gesprächskreis**

# „Couchgespräch +“

**Offene Gruppe für schwule Männer mit Beeinträchtigungen**

**Moderation: Philipp Beyer, Jan Hanke**

in den Räumen der Schwulenberatung

**mittwochs von 14.00 bis 16.00 Uhr**

----- **PROGRAMM Mai 2026** -----

(Änderungen möglich)

**06.05. Ausflug: Charlotte von Mahlsdorf**

Wir wollen uns gemeinsam das Gutshaus von der Ikone Charlotte von Mahlsdorf anschauen.

**Treffpunkt:** 12:20 Uhr Schwulenberatung oder 14 Uhr vor Ort, Hultschiner Damm 333, 12623 Berlin

**!!!Wenn ihr gemeinsam mit uns fahren möchtet, solltet ihr gut zu Fuß sein, weil wir einen längeren Fußweg zurücklegen müssen!!!**

**13.05. Thema: Gesundheit – ein fragiles Gut**

Gesundheit ist die Abwesenheit von Erkrankungen. Viel zu häufig nehmen wir das als naturgegeben hin und wissen sie erst zu schätzen, wenn sie eingeschränkt. An diesem Termin sprechen wir über den Stellenwert von Gesundheit und wie wir uns auch mit Einschränkungen eine positive Einstellung zum Leben bewahren können.

**20.05.            Thema: Programmplanung**

Deine Stimme zählt! Also sei dabei und gestalte aktiv die nächsten zwei Monate mit! Es gibt ein Thema, über das du schon immer mal mit uns in der Gruppe sprechen wolltest? Du kennst einen Ort in Berlin, den du uns gerne zeigen möchtest, oder selbst zum ersten Mal mit der Gruppe entdecken möchtest? Dann sei herzlich zur Programmplanung eingeladen!

**27.05.            Thema: Soziale Gerechtigkeit**

Was ist eigentlich soziale Gerechtigkeit und wo begegnet sie uns heute noch? Ist dies noch ein utopisches Ziel oder haben wir sie womöglich schon erreicht? Müssen wir vielleicht einfach nur einmal die Perspektive wechseln? Was denkt ihr dazu?