



# September 2010

Hamburgs lesbisch-schwules Zentrum für Beratung, Kommunikation, Kultur und Jugend

## September im Überblick

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Ab 9. September, 18 Uhr  | Mit Lust und Liebe in die Kunst.<br><b>Kunst (Therapie-) Gruppe für Lesben</b>                |
| 11. September            | Gemeinsam zum „ <b>Rosa Tag</b> “ in den Heidepark  |
| 12. September, ab 11 Uhr | <b>Walzerbrunch</b>   |
| 19. September, 18 Uhr    | Lesung: Aufklärung und Aufregung – <b>50 Jahre Lesben und Schwule in der Bravo</b>            |
| 23. September, 17 Uhr    | Infoveranstaltung über <b>Demenz: „Wenn die Welt im Vergessen versinkt“</b>                   |
| 25. September, 20 Uhr    | <b>Theaterpremiere</b> mit dem Kulturbeutel Hamburg. „ <b>Liebe und andere Katastrophen</b> “ |
| 26. September, 18 Uhr    | <b>Theater</b> mit dem Kulturbeutel Hamburg. „ <b>Liebe und andere Katastrophen</b> “         |

---

## Mit Lust und Liebe in die Kunst Kunst (Therapie-) Gruppe für Lesben

Mit Lust & Liebe wollen wir uns in die Welt der Farben, Formen und Phantasien begeben. An sieben Abenden treffen wir uns, um gemeinsam die Reise in die Kunst anzutreten... innere Bilder ans Licht zu holen, neue Techniken und Materialien zu erkunden und zu erforschen, um ganz ohne Zwang und Leistungsdruck Spaß am künstlerischen Tun zu entwickeln und unsere gestalterischen Kräfte zu entfalten! Aus diesen schöpferischen Impulsen können sich eigene Wege in der Kunst und manchmal auch für das Leben ergeben...

Leitung: Nicole Hertel (Künstlerin und Kunsttherapeutin)

Mittwochs, 7 Abende, jeweils 18 – 21 Uhr



### 1. Termin:

**Mittwoch, 9. September**

**18 Uhr**

**Teilnehmerinnenbeitrag: 15- 20€ pro Abend, einmalig 20€ Materialkosten**

**Anmeldung & Info:** Nicole Hertel, Tel: 0176.24 56 18 60, [post@malchance.com](mailto:post@malchance.com)

## **mhc goes Heidepark! Gemeinsam zum „Rosa Tag“**

Im September gibt es wieder den „Rosa Tag“ im Freizeitpark Heidepark Soltau mit ermäßigtem Eintritt, vielen Extra-Aktionen und Programm ([www.csd-nord.de/rosatag](http://www.csd-nord.de/rosatag) ).

Mika organisiert eine gemeinsame Fahrt in den Heidepark.

Der Zug ins Vergnügen fährt am 11.9.2010 um 8:15 Uhr los, das heißt,

wir treffen uns bis spätestens fünf vor 8:00 Uhr in der Wandelhalle am Reisezentrum (also da, wo es die Maiskolben gibt und manchmal die Pfadfinder rumlungern). Dann kann man die Tickets kaufen und losfahren....



Foto: Mika Holthaus

Ich sammle ausschließlich VERBINDLICHE Zusagen, diese sind bis spätestens 9.9.2010 an mich zu richten. [mika.holthaus@googlemail.com](mailto:mika.holthaus@googlemail.com)

Am 10.9.2010 werde ich dann per mail den Preis und ggf. noch benötigte Info rumschicken.

Die Preise ergeben sich wie folgt:

34,- Euro für zwei Eintrittskarten  
28,- Euro Niedersachsenticket für 5

Also: Gesamtpreis für den Ausflug beträgt mindestens 22,60 Euro und maximal 32,- Euro pro Person, je nachdem wie viele Personen letztlich mitfahren :-)

Lasst uns Spaß haben und den Heidepark queer machen! :-)

**Samstag, 11. September**

**Treffpunkt: Hauptbahnhof, Wandelhalle, bis spätestens 7.55 Uhr**

**Verbindliche Anmeldung erforderlich: [mika.holthaus@googlemail.com](mailto:mika.holthaus@googlemail.com)**

---

## **Walzerbrunch**

Brunchbuffet im Café inkl. Kaffee und Tee

Janina legt Walzer, Tango, Foxtrott und andere Standard- und Lateintitel auf.

Als besonderes Special gibt es einen Miniworkshop mit Tanzlehrerin Sabine aus dem Haus Drei

**Sonntag, 12. September**

**ab 11 Uhr**

**9 Euro für's Brunchbuffet**

(Reservierungen sind möglich ab 17 Uhr unter: 040.278 778 01)

## Lesung: "Aufklärung und Aufregung - 50 Jahre Schwule und Lesben in der Bravo"

Seit 1956 hat die BRAVO Generationen von Jugendlichen aufgeklärt. Homosexualität, zunächst tabu, wurde erst ab Mitte der 60er Jahre zum Thema – als krankhafte Abweichung vom Normalen und um die Jugend vor Verführung zu warnen. Ab 1969 kam mit Dr. Sommer die sexuelle Offenheit. Als dieser 1972 gleichgeschlechtliche Erlebnisse schilderte (u. a. seine eigenen), wurde die BRAVO auf den Index der jugendgefährdenden Schriften gesetzt und stand kurz vor dem Aus. Den Anstoß für einen der ersten Beiträge über Homosexualität und Musik boten Village People mit ihrem Hit Y.M.C.A. (1979). Mit Smalltown Boy wurde Jimmy Somerville 1984 zu einer wichtigen Galionsfigur der jungen Schwulenbewegung. Das große Schweigen war nun endgültig vorbei!

Heute erinnert kaum noch etwas an den schwierigen Weg der schwul-lesbischen Emanzipation. Hat sich BRAVO hier große Verdienste erworben oder eher gebremst?



Erwin In het Panhuis untersuchte für sein Buch ca. 1.000 Beiträge, die seit einem halben Jahrhundert zum Thema erschienen sind, und stellt an diesem Sonntag eine Auswahl in Bild und Ton vor.

**Erwin In Het Panhuis** lebt in Köln, er ist und war als Diplom-Bibliothekar u.a. für das Centrum Schwule Geschichte (CSG), den LSVD und die Bibliothek des NS-Dokumentationszentrums in Köln tätig; 2008 bis 2010 Dokumentar für Stern TV. Er war an verschiedenen Ausstellungen und Publikationen des CSG beteiligt. Zuletzt veröffentlichte er "Anders als die Andern. Schwule und Lesben in Köln und Umgebung 1895-1918".

**Sonntag, 19. September**

**18 Uhr, Saal**

**Eintritt frei, Spenden sind sehr herzlich willkommen**

Kooperationsveranstaltung mit der Buchhandlung Männerschwarm,  
[www.maennerschwarm.de](http://www.maennerschwarm.de)

## **'Wenn die Welt im Vergessen versinkt...'**

**Infoveranstaltung über Demenz; für gleichgeschlechtlich liebende Frauen und Männer mit anschl. Diskussion.**

Die Referent\_innen erklären Ursachen und Formen der Demenz. Gibt es Prophylaxen? Was kann ich machen, wenn meine Partnerin / mein Partner vergesslicher wird? Welche Hilfen und Pflege sind richtig? Welche Pflegeeinrichtungen können respektvoll gleichgeschlechtlich liebende Menschen versorgen?

### **Referent\_innen:**

Dr. med. M. Eichenlaub, Facharzt für Neurologie, Nervenheilkunde und Psychiatrie / Psychotherapie  
M. Feige, Krankenschwester, Schwerpunkt Betreuung demenzerkrankte Menschen

**Donnerstag, 23. September**

**17 Uhr, Saal**

**Eintritt frei, Spenden sind herzlich willkommen.**

Wir bedanken uns bei der Hannchen-Mehrzweck-Stiftung für die Unterstützung!

---

## **Theaterpremiere: „Liebe und andere Katastrophen“**

**Vom Kulturbeutel Hamburg, der einzig (-artigen) schwulen Theatergruppe**

Uschi Ehrenfeld verbringt einen mehrwöchigen Urlaub auf Ischia. Ihr Mann nutzt die Zeit, um sich endlich mit seiner Freundin in seinem Haus zu treffen. Nur leider kann man sich nicht immer auf seine Ehefrau verlassen. In diesem Fall steht sie ohne Vorwarnung in der Tür. Jetzt ist guter Rat teuer. Aber wozu hat jeder Mann einen guten Freund?

Vorverkauf: Michael, Tel. 0172.770 15 99

Mehr Infos unter: [www.kulturbeutelhamburg.de](http://www.kulturbeutelhamburg.de)

**Premiere: Samstag 25. September**

**20 Uhr, Saal**

**Eintritt Abendkasse: 10 €**

**Vorverkauf: 8,50 €**

**Sonntag, 26. September**

**20 Uhr, Saal**

**Eintritt Abendkasse: 10 €**

**Vorverkauf: 8,50**

# NEWS

## **Bikerinnen-Stammtisch**

Motorradbegeisterte treffen sich.

**Mittwochs, 19 Uhr**  
**mhc-Café**

## **Trans\*normal: Neue Trans\*-Jugendgruppe im mhc. Du bist trans\*? Du bist wunderbar!**

Dann triff dich mit anderen Trans\* -Jugendlichen (bis 26 Jahre) im mhc!  
Hier hast du die Gelegenheit, andere junge Trans\* kennen zu lernen, dich auszuprobieren, dich zu verabreden, Freunde und Freundinnen zu finden, Spaß zu haben und Fragen rund um dein Leben zu stellen! Kontakt: [franzi@mhc-hamburg.de](mailto:franzi@mhc-hamburg.de)  
Jeden 1. und 3. Freitag ab 17 Uhr

**1. und 3. Freitag**  
**ab 17 Uhr**  
**Raum 1.1 (1. Stock links)**

## **Rechtsberatung für Schwule und Lesben**

Rechtsanwalt Sven-Uwe Blum (Kanzlei Blum) berät Rat- und Hilfesuchende kostenlos in Fragen zum Lebenspartnerschaftsgesetz, zum Mietrecht und Arbeitsrecht sowie bei Diskriminierung aufgrund der sexuellen Orientierung.

Anmeldung erforderlich unter:  
Tel. 040.279 00 69 oder [schwulenberatung@mhc-hamburg.de](mailto:schwulenberatung@mhc-hamburg.de)

**Ausführliche Beratung** für UHA-Mitglieder  
**Einfache Beratung** für Nicht-UHA-Mitglieder  
Dies ist ein Angebot der Schwulenberatung

---

**Schwulen  
Beratung**



Kontakt: Schwulenberatung, Tel. 040.279 00 69

Mo-Do 14-18 Uhr

Mo & Mi 19-21 Uhr

[schwulenberatung@mhc-hamburg.de](mailto:schwulenberatung@mhc-hamburg.de)

## **Aktuelle Angebote der Schwulenberatung**

### **Abendberatung: Mo und Mi, 19-21 Uhr**

Wir beraten schwule und bisexuelle Männer vertraulich, fachlich und individuell zu allen Fragen rund ums schwule Leben. Dazu gehören Themen wie Coming-Out, HIV/AIDS, Beziehungsfragen, soziale Kontakte, Suchtverhalten, Gewalterfahrungen, Krisensituationen und vieles mehr.

Infos und Anmeldung zur persönlichen Beratung unter:

(040) 279 00 69 oder [schwulenberatung@mhc-hamburg.de](mailto:schwulenberatung@mhc-hamburg.de)

### **„andersrumTreff“**

Die Gruppe „andersrumTreff“ sieht sich den Film an „Schwule Sau! Der neue Hass auf Homosexuelle.“

**Mittwoch, 30. Juni**

**18.30 Uhr**

---

**Lesben  
Beratung**



Kontakt: Lesbenberatung, Tel. 040.279 00 49

Mi 17-19 Uhr

Do 18-20 Uhr

[lesbenberatung@mhc-hamburg.de](mailto:lesbenberatung@mhc-hamburg.de)

## **Aktuelle Angebote der Lesbenberatung**

### **Neue Austauschgruppe für chronisch kranke Lesben**

Bist Du auch schon lange (eventuell seit Jahren) chronisch krank? Du stehst jedoch immer noch deine Frau im Arbeitsleben, bei der Arge oder bist auch schon in Rente?

Du hast keine Lust darüber zu jammern, würdest Dich aber doch gern hin und wieder mal mit "Gleichgesinnten" Lesben (zw. 40 und 60J.) austauschen?  
Dann melde Dich doch bei: Beatrice, Tel. 3895439 oder per mail :  
[BeatriceMeyer@gmx.net](mailto:BeatriceMeyer@gmx.net)

## **„Der eigenen Spur folgen...“**

### **Selbsterfahrungsgruppe für den Umgang mit eigenen Themen**

Mit diesem Angebot möchte ich den Teilnehmerinnen dieser Gruppe die Gelegenheit geben, ihre individuellen Anliegen, Veränderungswünsche und Konflikte zum Ausdruck zu bringen.

Mit Hilfe der spielerischen Methoden des Psychodramas, inneren Reisen und Gesprächen werde ich euch darin unterstützen, euren Zielen näher zukommen. Auf diese Weise können neue Wege im Umgang mit den persönlichen Themen gefunden werden.

Dieses Gruppenangebot richtet sich an Frauen, die den Wunsch haben, sich persönlich weiterzuentwickeln.

Es gibt außerdem die Möglichkeit von **Einzelgesprächen**, um die Verarbeitung gemachter Erfahrungen zu unterstützen (gegen Spende für das mhc).

*Dieses Angebot ist keine Therapiegruppe und auch kein Ersatz für Psychotherapie!*

Voraussetzungen: Vorgespräch und kontinuierliche Teilnahme, da dies für den Gruppenprozess notwendig ist.

Gruppengröße: 6-8 Teilnehmerinnen

#### Was Ist Psychodrama?

Psychodrama ist ein psychotherapeutisches Verfahren, das in der 1. Hälfte des 20. Jahrhunderts von J.L. Moreno entwickelt wurde.

Es ist eine lebendige Methode mit der durch szenische Darstellung, die innere und äußere Welt erforscht werden kann. Vergangene, gegenwärtige und zukünftige Lebenssituationen können so betrachtet werden, um dadurch Veränderungen anzustreben.

Diese Arbeitsweise führt zu einem besseren Verständnis von sich selbst und anderen und hilft konflikthafte Verhalten zu bewältigen.

Psychodrama unterstützt darin, die eigene Spontaneität und Kreativität wieder in Handeln umsetzen zu können.

Die Gruppe beginnt mit einem eintägigen Kennenlern-Seminar und findet danach für 3 Monate jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat statt.

**Samstag von 11.00 - 17.00 Uhr (Beginn voraussichtlich am 23.10.)**

**Fortlaufend Donnerstags 20.15 – 22.00**

**Anmeldung & Info: Renate Leismann, 040.4392393 (und Info)**

**mhc- Lesbenberatung, 040.2790049,**

**lesbenberatung@mhc-hamburg.de**

**Teilnahmegebühr: 80 Euro (Einstiegs-Samstag) / 20 Euro (pro Donnerstag)**

## **Tischtennis und Kicker**

Bitte Tischtennisschläger und Bälle mitbringen, falls vorhanden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Anmeldung ist erwünscht, spontanes Erscheinen auch.

Kontakt über Felicitas: [Felicitas.Gierse@hamburg.de](mailto:Felicitas.Gierse@hamburg.de)

**1. und 3. Mittwoch im Monat  
18-19.30 Uhr, Raum 0.3**

## **Coming-Out-Gruppe**

Du fühlst Dich zu Frauen hingezogen? Du fragst Dich, ob Du lesbisch/ bisexuell /queer bist oder nicht?

Oder aber Du weißt es schon, kannst jedoch mit Deinem Umfeld nicht darüber sprechen? - Dann bist Du hier genau richtig!

Wir bieten eine neue Coming-Out-Gruppe an! Diese findet jeweils an 6 Terminen statt: ein Kennenlern-Tag, sowie 5 Abende à 2 Std. Die Gruppe wird von zwei Anleiterinnen begleitet.

Jede Frau jeden Alters ist herzlich willkommen, sich mit den jeweils aktuellen Themen, Gefühlen, Prozessen und Fragen, die in die Gruppe eingebracht werden, zu beschäftigen. Wir tauschen uns aus und entdecken gemeinsam mit viel Spaß die lesbische Szene Hamburgs.

Bei Interesse, für weitere Informationen und die aktuellen Termine bitte einfach anrufen unter 040.279 00 49 oder eine Mail an [lesbenberatung@mhc-hamburg.de](mailto:lesbenberatung@mhc-hamburg.de) schreiben!

## **"Mit Lust & Liebe"- zusammen rauskommen, gemeinsam weitergehen**

Eine monatlich stattfindende Gruppe für LesBiQueere Frauen, die ihr Coming-Out hinter sich haben.

Sie besteht aus Teilnehmerinnen der letzten Coming-Out-Gruppen und interessierten neu dazu gekommenen Frauen.

Wir von der mhc-Lesbenberatung stellen den Raum zur Verfügung für Erfahrungsaustausch rund ums queere Leben. Themen können sein:

- Kennenlernen
- Beziehungsgestaltung
- Fragen zur Sexualität
- Lebensperspektiven

Die konkrete inhaltliche Gestaltung der jeweiligen Gruppenabende richtet sich nach den aktuellen Wünschen und Anliegen der Teilnehmerinnen.

Treffen: einmal monatlich Donnerstags (2Std.). Teilnahme nach Vorgespräch möglich.

Info & Kontakt: [lesbenberatung@mhc-hamburg.de](mailto:lesbenberatung@mhc-hamburg.de), Tel: 040.2790049

**Wege aus der Krise finden**

Professionelles Unterstützungsangebot für Lesben.

**Paarberatung**

Unterstützung für Paare, die gemeinsam an ihrer Beziehung arbeiten wollen. Termine nur nach Vereinbarung.