

## INFORMATIONSVERMITTLUNG

Auf der Suche nach einem mit homosexuellen Lebensweisen vertrauten Arzt, Therapeuten, Anwalt oder Selbsthilfe? Auf der Suche nach neuen Kontakten? Aus unserem Infopool vermitteln wir Kenntnisse aus der queeren Szene und Infrastruktur in Hamburg.

## VERANSTALTUNGEN/WORKSHOPS

Die Schwulenberatung führt Veranstaltungen und Workshops zu unterschiedlichen Themenbereichen durch und orientiert sich dabei an aktuellen gesellschaftlichen Fragen und den Bedürfnissen unserer Nutzer.

## GRUPPEN

Zusammen mit Gleichgesinnten lässt es sich besser durchs Leben gehen. Unter dem Dach des mhc kommen angeleitete Gruppen, Selbsthilfegruppen und externe Gruppen zusammen. Wir informieren dazu und vermitteln auf Wunsch den Kontakt dahin.

## mhc - CAFÉ



**mhc** Café - Bar - Bistro

Montag - Donnerstag 17.30 Uhr - 23.00 Uhr (Küche bis 22.00 Uhr)  
Freitag 17.00 Uhr - 02:00 Uhr (Küche bis 23.00 Uhr)  
Samstag Ruhetag (außer bei Veranstaltungen)  
Sonntag 15.00 Uhr - 20.00 Uhr (Küche bis 19.00 Uhr)

## ERREICHBARKEIT

Montag – Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr  
Montag und Mittwoch 19.00 – 21.00 Uhr  
Termine nach Vereinbarung

040.279 00 69

www.mhc-hamburg.de

schwulenberatung@mhc-hamburg.de

## SPENDEN/UNTERSTÜTZUNG

mhc e. V., Sozialbank,  
IBAN: DE30 2512 0510 0007 4947 00  
BIC: BFSWDE33HAN

Das Beratungsangebot ist kostenlos und wird über Spenden abgesichert. Unsere Arbeit kann finanziell, durch eine Mitgliedschaft / Fördermitgliedschaft oder durch ehrenamtliche Mitarbeit unterstützt werden. Wir würden uns freuen, wenn auch Sie die Arbeit im mhc e.V. mit einer einmaligen oder regelmäßigen Spende fördern. Spenden sind steuerlich absetzbar.

*Unterstützen Sie das mhc dauerhaft und werden Sie Mitglied im mhc e.V.*

*Mitgliedsanträge liegen im mhc aus und stehen als Download auf der mhc-homepage zur Verfügung.*

## SO FINDEN SIE UNS

Borgweg 8  
22303 Hamburg

U3, Metrobus 6 und Bus 179  
bis Borgweg (Stadtpark)



Wir bedanken uns bei der Freien und Hansestadt Hamburg für die Förderung der Beratungsstellen, der Jugendarbeit und der Aufklärungsarbeit

### IMPRESSUM:

mhc e.V. (Magnus-Hirschfeld-Centrum) • Borgweg 8 • 22303 Hamburg  
Titelfoto: © Sinan Mucur / pixelio • Satz / Layout: Peter Eckhoff • Stand: 07 / 2019

**vertraulich**

**fachlich**

**individuell**

040.279 00 69

www.mhc-hamburg.de

schwulenberatung@mhc-hamburg.de

Das mhc ist Hamburgs LSBT\*IQ-Zentrum für Beratung, Kultur, Jugend und Treffpunkt für die queere Community und setzt sich als gemeinnütziger Verein für die Emanzipation, Akzeptanz und Gleichstellung von queeren Menschen ein.

Die Beratungsstelle für lesbische, schwule, bisexuelle, trans\*, inter und queere Menschen arbeitet eng vernetzt mit den anderen Projekten im Hause, z.B. Koordination Migrations- & Fluchtarbeit, Jugendarbeit, Queere Vernetzung und Aufklärungsarbeit an Schulen zusammen.

### **mhc - SCHWULENBERATUNG**

Das spezifische Beratungsangebot richtet sich an schwule, bisexuelle, trans\* und nicht-heterosexuelle Männer, deren Angehörige und Freund\*innen zu allen Fragestellungen rund um das Thema geschlechtliche Identität und sexuelle Orientierung.

Wir verstehen uns als psychosoziale Begleiter vor, während und nach schwierigen Situationen. Wir unterstützen darin, Perspektiven individuell und persönlich im Gespräch zu entwickeln. Nichts ist erfolgreicher als der selbst entworfene Lösungsweg.

Das Beraterteam hat Erfahrung mit LSBT\* Lebensthemen und ist in psychologischer Beratung und Therapie geschult.

Die Beratenden unterliegen der Schweigepflicht und wahren die Anonymität der Klient\*innen.

### **PSYCHOSOZIALE BERATUNG**

Wir unterstützen in allen Lebenssituationen und zu allen Themen, z.B.:

- aktuelle Krisensituationen
- Fragen zu sexueller Orientierung und geschlechtlicher Identität

- interkulturelle Fragen von homo- und bisexuellen Migrant\*innen, Zugewanderten und Geflüchteten
- Fragen zum Coming-Out, zu Selbstakzeptanz und zu gleichgeschlechtlichen Lebensweisen
- Beziehungsthemen wie Freundschaft, Partnerschaft und Familie
- Suche nach sozialen Kontakten
- Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen
- Vermittlung zu Therapeuten oder ins Hamburger Hilfesystem

### **MIGRATION UND FLUCHT**

Seit 2015 bieten wir LSBT\*I Menschen mit Fluchtgeschichte psychosoziale Beratung und Unterstützung zu den Themen Diskriminierung, Gewalt, sichere Unterkünfte und Asylfragen an. Die Beratenden greifen intersektionelle Perspektiven mit Blick auf das Zusammenwirken von Mehrfachdiskriminierungen in den Beratungsgesprächen sensibel auf.

### **SEELISCHE UND KÖRPERLICHE GESUNDHEIT**

Wir unterstützen bei Aspekten des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens, z.B.:

- Fragen zu Safer Sex, HIV und STI, Test und Umgang mit dem Testergebnis
- Fragen zu männlicher Sexualität und / oder Vermittlung zu Ärzten
- bei Therapie- und Psychiatrieerfahrung

### **RECHTLICHE FRAGEN**

Die Rechtsberatung wird ehrenamtlich durch einen externen Rechtsanwalt geleistet. Schwerpunkte sind Fragen zu Ehe, zu Miet- und Arbeitsrecht sowie Diskriminierung aufgrund der sexuellen Orientierung / geschlechtlichen Identität. Bitte vereinbaren sie vorher telefonisch einen Termin mit uns.

### **GEWALT UND DISKRIMINIERUNG**

Wir erfassen Gewaltvorfälle gegen LSBT\*I. Ein Meldebogen steht unter [www.mhc-hamburg.de](http://www.mhc-hamburg.de) zum Download bereit. Wir arbeiten eng mit entsprechenden Organisationen und den Ansprechpartner\*innen für LSBT\*I der Polizei Hamburg zusammen.

### **GLEICHBEHANDLUNG UND GLEICHGESCHLECHTLICHE LEBENSWEISEN**

Der gesellschaftliche Abbau von homo- und trans\*negativen Vorurteilen, Einstellungen und Sichtweisen ist ein mühsamer Prozess. Wir beraten fachlich zu:

- Fragen sexueller Vielfalt und Gleichbehandlung
- Umgang und Abbau von Mehrfachdiskriminierung
- Vermittlung von weiterführenden Hilfen

Bild: Karl Mai Art Photography

