

VERANSTALTUNGEN & WORKSHOPS

Unsere Beratungsstelle führt Veranstaltungen und Workshops zu unterschiedlichen Themenbereichen durch und orientiert sich dabei an aktuellen gesellschaftlichen Fragen und den Bedürfnissen unserer Nutzer*innen. Bei Interesse, melden Sie sich gerne!

GRUPPEN

In unserem Haus kommen verschiedene angeleitete Gruppen, Selbsthilfeangebote und Stammtische zusammen. Wir informieren gerne dazu und vermitteln auf Wunsch den Kontakt dahin. Weitere Informationen zu den Angeboten sind auf unserer Website zu finden. Das mhc freut sich über ehrenamtliche Unterstützer*innen, die bei der Gestaltung von Angeboten mithelfen möchten.

INFORMATIONVERMITTLUNG

Auf der Suche nach einem*r mit queeren Lebensweisen vertrauten Ärzt*in, Therapeut*in, Anwalt*in oder Selbsthilfe? Lust auf neue Kontakte? Aus unserem Infopool vermitteln wir Kenntnisse aus der queeren Szene und Infrastruktur in Hamburg.

Mitglied werden

Jetzt Mitglied werden

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

Mitgliedsanträge liegen im mhc aus oder einfach den QR-Code scannen und digital ausfüllen.



TERMINE / KONTAKT

Montag & Mittwoch 14:00 – 20:00 Uhr
Donnerstag: 16:00 – 20:00 Uhr
Termine nur nach Vereinbarung

Tel: 040 279 00 49
E-Mail: lesbenberatung@mhc-hamburg.de
www.mhc-hamburg.de

Der Zugang zu Beratungsräumen ist nicht barrierefrei. Auf Anfrage kann ein barrierearmer Zugang ermöglicht werden. Bei Gruppenbesuchen bitte Barrierefreiheit erfragen.

SPENDEN / UNTERSTÜTZUNG

mhc e.V.
IBAN: DE 13 3702 0500 0007 4947 00
BIC: BFSWDE33XXX

Das Beratungsangebot ist spendenbasiert und wird darüber abgesichert. Unsere Arbeit kann finanziell durch Spenden, eine (Förder-) Mitgliedschaft oder eine ehrenamtliche Mitarbeit unterstützt werden. Wir würden uns freuen, wenn Sie die Arbeit der Beratungsstelle für lesbische, bisexuelle, queere und nicht-binäre Frauen mit einer Spende via Überweisung oder QR Code unterstützen. Spenden sind steuerlich absetzbar, wir stellen auf Anfrage gerne eine Spendenbescheinigung aus.



SO FINDEN SIE UNS

Borgweg 8
22303 Hamburg
U3, Metrobus 6 und Bus 179
bis Borgweg (Stadtpark)



Gefördert durch die
Behörde für Wissenschaft,
Forschung, Gleichstellung
und Bezirke



beratung
lesbische-bi-
queere frauen

vertraulich
persönlich
kompetent

www.mhc-hh.de
lesbenberatung@mhc-hamburg.de



Das Magnus-Hirschfeld-Centrum (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 Haus, z.B. Koordination Migrations- & Fluchtarbeit LSBT*IQ, Jugend- und Elternarbeit, Queere Vernetzung und „Soorum“, dem Aufklärungsprojekt an Schulen.

mhc – BERATUNG

Das spezifische Beratungsangebot richtet sich an lesbische, bisexuelle, trans* und nicht-heterosexuelle Frauen & nichtbinäre Menschen, deren Angehörige und Freund*innen zu allen Fragestellungen rund um das Thema geschlechtliche Identität und sexuelle Orientierung.

Wir verstehen uns als psychosoziale Begleiter*innen, während und nach schwierigen Situationen. Wir unterstützen darin, Perspektiven individuell und persönlich im Gespräch zu entwickeln. Im Fokus der Beratung steht dabei die Selbstbestimmung und Selbstermächtigung der Nutzenden.

Das Beratungsteam hat Erfahrung mit LSBT*IQ Lebensthemen und arbeitet in einem therapeutischen Setting. Die Beratenden unterliegen der Schweigepflicht und wahren die Anonymität der Klient*innen und Nutzenden.

PSYCHOSOZIALE BERATUNG

Wir unterstützen in allen Lebenssituationen und beraten zu Themen wie:

- aktuelle Krisensituationen
- Fragen zu sexueller Orientierung und geschlechtlicher Identität
- interkulturelle Fragen von queeren Menschen mit verschiedenen kulturellen und religiösen Hintergründen und Menschen mit Fluchterfahrung
- Fragen zum Coming-Out, zu Selbstakzeptanz und zu gleichgeschlechtlichen Lebensweisen
- Beziehungsthemen, wie Freund*innenschaft, Partner*innenschaft und Familie
- Suche nach sozialen Kontakten
- Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen
- Verweis an Therapeut*innen oder ins Hamburger Hilfesystem

PAARBERATUNG

Unser moderiertes Paargespräch bietet Unterstützung für Paare, die in einer Beziehungskrise stecken. Gemeinsam arbeiten wir daran, neue Wege zu finden und die Beziehung zu stärken.

Wir helfen dabei:

- Anliegen zu klären
- Verständnis für die Perspektive der Partner*innen zu gewinnen
- einen respektvollen Umgang in der Beziehung zu erarbeiten
- konstruktive Lösungen zu entwickeln

KÖRPERLICHE & SEELISCHE GESUNDHEIT

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

- bei Therapie- und Psychatrierfahrung
- Fragen zu gleichgeschlechtlicher & queerer Sexualität
- Fragen zu Safer Sex, STI's und Testmöglichkeiten sowie dem Umgang mit Testergebnissen

GLEICHBEHANDLUNG VON QUEEREN LEBENSWEISEN

Der gesellschaftliche Abbau von queeren 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

MIGRATION UND FLUCHT

Seit 2015 bieten wir LSBT*IQ Personen mit Flucht- und Migrationsgeschichte psychosoziale Beratung und Unterstützung zu den Themen Diskriminierung, Gewalt, sichere Unterkünfte und Asylfragen an. Die Beratenden greifen intersektionale Perspektiven mit Blick auf das Zusammenwirken von Mehrfachdiskriminierungen in den Beratungsgesprächen sensibel auf. Zudem findet zweimal im Monat ein offener Treff für LSBT*IQ Geflüchtete, der „Mah Diwan“, statt.

RECHTLICHE FRAGEN

Die Beratungsstelle bietet eine kostenfreie Rechtsberatung an. Grundlegende Rechtsfragen rund um das queere Leben werden ehrenamtlich durch einen externen Rechtsanwalt beantwortet. Bei Diskriminierung und Angriffen aufgrund der sexuellen Orientierung/Identität werden Ersteinschätzungen zu weiterem Vorgehen abgegeben.

GEWALT & DISKRIMINIERUNG

Mit Hilfe eines Onlinemeldebogens erfassen wir in Kooperation mit anderen queeren Einrichtungen in Hamburg Gewaltvorfälle gegen LSBT*IQ um Bedarfe zu ermitteln. Der Meldebogen steht unter www.mhc-hamburg.de zur Verfügung. Bei Wunsch vermitteln wir vertraulich an die Ansprechpersonen für LSBT*I der Polizei Hamburg und die Beratungsstelle bei Diskriminierung wegen des Geschlechts, der Geschlechteridentität oder der sexuellen Orientierung.