

## Café und Beratung

Wir\*, ein Beratungskollektiv unterschiedlichen Alters (Mitte 20 – Anfang 60), bieten eine regelmäßig stattfindende Café-Zeit und Peer-Beratung von und für lesbische und bisexuelle Frauen, Inter\* und Trans\*, nicht binäre und queere Menschen und alle, die ihre (bisherige) Identität und sexuelle Orientierung in Frage stellen und/oder erweitern möchten.

- \* Gedanken, Gefühle, Sorgen, Fragen zu deiner Identität und sexuellen Orientierung?
- \* Konflikte in Partnerschaft, Familie, mit Freund\*innen, Kolleg\*innen...?
- \* Wunsch nach Austausch über gemeinsame/ähnliche Erfahrungen, Diskriminierungserfahrungen?
- \* Wunsch nach Austausch/ Informationen zu verschiedenen Themen (körperliche und psychische Gesundheit, kulturelle Veranstaltungen...)
- \* ...

**Du bist willkommen mit dem was du mitbringst!**

Wir bieten

- \* ein offenes Ohr
- \* (geteilte) Erfahrungen, Anteilnahme, Unterstützung, Bestärkung, Beratung
- \* Informationen zu körperlicher und psychischer Gesundheit
- \* Vernetzung und Kontaktadressen zu LSBTIQ-sensiblen Ärzt\*innen und Therapeut\*innen
- \* künstlerische Zugänge, kreativ sein
- \* eine Sammlung an Buch- und Filmvorschlägen
- \* Kekse und Getränke

Sich gemeinsam austauschen in Café – Atmosphäre oder ein vertrauliches Beratungs-Gespräch zu zweit - du schaust, was du brauchst.



...zum Glück hat sich einiges verändert und verbessert in den letzten Jahrzehnten, die Akzeptanz bunter Lebensentwürfe hat zugenommen. Trotzdem ist leider immer noch nicht alles „rosig“ für Menschen, die „anders“ fühlen und leben – ein Coming Out ist immer noch nicht für alle und überall total leicht...

Wo wollen wir für Akzeptanz und Normalität für unser Lieben und Leben, wo für radikalen Systemwandel kämpfen?

Wo wollen wir unsere Verschiedenheit feiern und ganz bewusst in Abgrenzung zu verbreiteten Familien- und Geschlechtervorstellungen leben?

Wie können wir uns gegenseitig dabei unterstützen, unsere Leben, Identitäten, Begehren so zu gestalten und auszuleben, wie es uns guttut und wie wir es uns wünschen?

\* Wir stellen uns eine Gesellschaft vor, in der wir uns solidarisch unterstützen, so wie wir gerade können. Jede\*r braucht mal was, ein Gespräch, Verständnis, Mitgefühl, einen Raum zum einfach sein dürfen. Das muss nie ein direkter 'Tausch' sein. Wir begreifen uns als Projekt, das kollektive Unterstützungsstrukturen schaffen und leben will, die niedrigschwellig sind und in denen wir uns auf Augenhöhe begegnen, die eine Lücke füllen zwischen Freund\*in und Professionalisierten.

Wir leben in schwierigen gesellschaftspolitischen und ökologischen Umbruchszeiten... Bist du auch manchmal in einem Spannungsfeld von...?

gegen den Strom schwimmen

sich anpassen

Reibungslos funktionieren

Eigene Standpunkte entwickeln

Queerdressing

Mainstream

alternativ leben

Karriere machen

Lost in space

Netzwerke knüpfen

Tabus im Kopf

Kreative Gruppen gründen

Einen Platz in der Gesellschaft erkämpfen

Liebe ohne Zwänge

## Beratungs-/Café- Zeiten

Jeden **2. und 4. Freitag im Monat** von **15.30 bis 17:30** Uhr

Komm einfach vorbei!

## Wo?

Wir bieten das Café und die Beratung derzeit in den Räumen des „NA UND – queeres Leben in Oldenburg“ Zentrums („Hempels“) an:

**Ziegelhofstr. 83  
26121 Oldenburg**

Der Raum und die Toilette im EG sind barrierefrei.



## Kontakt

Falls du Fragen hast oder einfach erstmal per Mail Kontakt aufnehmen möchtest, melde dich gerne bei uns unter:

[queerpeers@mosaikgesundheit.de](mailto:queerpeers@mosaikgesundheit.de)

Du suchst einen Ort, an dem du deine Gedanken, Gefühle, Sorgen, Fragen aussprechen kannst?

## PEER-BERATUNG & TREFF

von und für  
lesbische, bisexuelle und queere  
Frauen, Inter\*- und Trans\*-  
Personen



Wir wollen einen Raum für das Anderssein öffnen...