

RECHTLICHE FRAGEN

Die Rechtsberatung wird ehrenamtlich durch einen externen Rechtsanwalt geleistet. Termine werden telefonisch vereinbart.

040.279 00 69 oder
lesbenberatung@mhc-hamburg.de

Wir erfassen Gewalt und Diskriminierung gegen LGBT*IQ. Meldung eines Gewaltvorfalls unter: www.mhc-hh.de

LESBIOTHEK

Die Bibliothek für LesBiTrans*Queere Frauen im mhc verleiht gegen eine geringe Gebühr über 1000 Bücher und viele Filme.

Die selbstständige Ausleihe ist während der Öffnungszeiten des mhc - Cafés möglich:

Montag - Donnerstag 17.30 Uhr - 23.00 Uhr
Freitag 17.00 Uhr - open End
Samstag Ruhetag
Sonntag 15.00 Uhr - 20.00 Uhr

mhc - CAFÉ

mhc

Café - Bar - Bistro

Montag - Donnerstag 17.30 Uhr - 23.00 Uhr (Küche bis 22.00 Uhr)
Freitag 17.00 Uhr - open End (Küche bis 24.00 Uhr)
Samstag Ruhetag (außer bei Veranstaltungen)
Sonntag 15.00 Uhr - 20.00 Uhr (Küche bis 19.00 Uhr)

**lesben
beratung**

ERREICHBARKEIT

Mittwoch 17.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr
Termine nach Vereinbarung

040.279 00 49
www.mhc-hh.de
lesbenberatung@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)



 Behörde für Wissenschaft,
Forschung, Gleichstellung
und Bezirke

Die Lesbenberatung wird durch die Behörde für Wissenschaft, Forschung Gleichstellung und Bezirke gefördert

IMPRESSUM:
mhc e.V. (Magnus-Hirschfeld-Centrum) • Borgweg 8 • 22303 Hamburg
Titelfoto: ©Carsten-Grunwald/Pixelio (Frontgrafik) • Satz / Layout: Peter Eckhoff •
Stand: 07 / 2021

**lesben
beratung**

vertraulich

persönlich

kompetent

040.279 00 49
www.mhc-hh.de

lesbenberatung@mhc-hamburg.de



Das mhc vereint vielfältige Beratungs- und Begleitungsangebote für Lesben, Schwule, Bi und Trans* aus jeder Altersgruppe und unterschiedlichen Lebenserfahrungen unter einem Dach.

Die Beratungsstelle für Lesben, Schwule, Bisexuelle, Trans* und Queers arbeitet eng vernetzt mit den Arbeitsbereichen queere Geflüchtete, Jugend und Aufklärung zusammen.

Darüber hinaus gibt es diverse Gruppenangebote, und für Austausch und Freizeit steht das mhc-Café im Hause zur Verfügung.

mhc - LESBENBERATUNG

In unserer Lesbenberatungsstelle arbeitet ein genderdiverses Team, wenn Sie ein bestimmtes Gender der beratenden Person bevorzugen, fragen Sie dies gerne an.

Wir verstehen uns als Begleitung für LesBiTrans*Queere Frauen in jedem Alter, mit jedem kulturellen Hintergrund in schwierigen Situationen oder Lebenskrisen.

Unsere Beratungsarbeit sehen wir als Hilfe zur Selbsthilfe und wir unterstützen dabei, Perspektiven individuell zu entwickeln.

Unser Beratungsteam ist psychologisch ausgebildet und hat umfangreiche Beratungserfahrung. Das Beratungsangebot unterliegt selbstverständlich der Schweigepflicht und wahrt die Anonymität der Klient*innen.

Wir sind telefonisch und persönlich während unserer Beratungszeiten erreichbar, die Kontaktaufnahme ist auch über E-mail möglich. Persönliche Gespräche nach Terminvereinbarung.

PSYCHOSOZIALE BERATUNG

Unser Beratungsteam bietet lesbischen, bise-xuellen, queeren und trans*Frauen kostenfreie persönliche Einzelberatung und Informationen zu folgenden Themen:

- Coming Out
- Identität
- Beziehung
- Sexualität
- Kinderwunsch
- Ehe für alle
- Verlust (Trennung / Tod)
- Einsamkeit & Kontaktschwierigkeiten
- Kultur- & Freizeitangebote
- Beratung von Angehörigen & Freund*innen

Einzelberatung nach Terminvereinbarung.

KRISENINTERVENTION FÜR LESBISCHE PAARE

Über die Methode des moderierten Paargesprächs hilft dieses Beratungsangebot Frauen, die Auswege aus einer Beziehungskrise suchen, dabei

- ihre Anliegen zu klären
- Verständnis für die Position und Sichtweise der Partner*in zu gewinnen,
- einen respektvollen Umgang in der Beziehung zu leben,
- konstruktive Lösungen zu finden.

Termine nur nach Vereinbarung.

INFORMATIONSMITTLUNG

Auf der Suche nach einer Therapeut*in, einer Selbsthilfegruppe oder einer Anwält*in? Interesse an einem Freizeitangebot? Neu in Hamburg? Infos zu Kinderwunsch oder Kontakt zu anderen Müttern und Co-Müttern gewünscht? Wir helfen gerne weiter mit unserem „Infopool“ und unseren Kenntnissen zum LesBiTrans*Queeren Leben in Hamburg.

GRUPPENANGEBOTE

Im mhc treffen sich angeleitete Gruppen, Selbsthilfegruppen sowie Stammtische. Hierzu informieren wir und stellen gern den Kontakt her. Von der Lesbenberatung werden regelmäßig folgende Gruppenangebote durchgeführt:

- Coming-Out-Gruppen
- angeleitete Themengruppen und Workshops
- offener Treff zum Info-Austausch über die Themen Kinderwunsch und Regenbogenfamilie
- FrauenLesben-Stammtisch

Weitere Gruppenangebote:

- Freizeit-Gruppen und Aktivitäten z.B. Kickern, Kanufahren und vieles mehr

Wir freuen uns über ehrenamtliche Mitstreitende, die ihre Ideen zur Freizeitgestaltung in die Tat umsetzen möchten. Die Lesbenberatung bietet dafür Räumlichkeiten und Unterstützung.

