

START



hab queer bern?

Als ich letztes Jahr als trans Frau in den Vorstand der hab gewählt wurde, stand in den Statuten, dass die hab die Belange der LGBT+ Personen vertritt. Ich fand das cool, endlich jemand der sich nicht nur für Homosexuelle, sondern auch für bi- und trans Persönlichkeiten einsetzt.

Bald merkte ich, dass die vier Buchstaben nicht alle Gruppen vertreten, die sich mit ihrer anderen Identität oder Sexualität identifizieren. Versuche, dies mit einem + Zeichen abzukürzen, waren auch nicht das Wahre.

Bei der Klausurtagung des Vorstandes im letzten Herbst kam mensch zum Schluss, dass der Begriff «queer» weiter gefasst ist und damit alle Gruppen beinhaltet. Am 22. Mai 2019 genehmigte die Mitgliederversammlung einstimmig den neuen Namenszusatz.

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass die Mitglieder von hab queer bern uns trans Personen nicht nur als Buchstabe wahrnehmen, sondern uns das nötige Verständnis entgegenbringen. Also frei nach dem Lied von Peter Alexander «Hier ist ein Mensch lass ihn herein».

Grenzen und Ängste können nur abgebaut werden, wenn wir die Möglichkeit haben unsere Situation zu erklären. Wir sind offene Menschen und beißen nicht. Also nur Mut.

Petra Brombacher, Vizepräsidentin
petra.brombacher@habqueerbern.ch

Professionelle psychologische LGBT+ Beratung im Checkpoint Bern

> für trans und non-binäre Menschen (d/f/e):

Myshelle Baeriswyl

Dr. phil. Psychologin und Sexualpädagogin

Persönliche Beratungen finden jeweils am Donnerstag nach Voranmeldung statt und sind kostenlos: myshelle.baeriswyl@checkpoint-be.ch

> für schwule und bisexuelle Männer (d/e):

Roland Sanwald

lic. phil. Psychologe und Psychotherapeut FSP

Persönliche Beratungen und Gruppengespräche finden jeweils Donnerstagabend nach Voranmeldung statt: roland.sanwald@checkpoint-be.ch.

Die Einzelgespräche sind kostenlos und auf drei Sitzungen beschränkt. Teilnehmende der Gruppengespräche leisten einen Unkostenbeitrag von 15 Franken pro Sitzung.

Checkpoint Bern, Schwarztorstrasse 11, Bern
> checkpoint-be.ch, 031 390 36 46

NEUE BERATUNGSANGEBOTE FÜR LGBT+

Es war ein Kraftakt

Die Projektgruppe, bestehend aus Vertreter*innen von hab queer bern, TGNS und Aids Hilfe Bern/Checkpoint Bern, hatte nicht viel Zeit, um ein neues Konzept zur Sicherstellung eines Beratungsangebotes für LGBT+ auszuarbeiten und dieses vorerst potentiellen Geldgeber*innen vorzulegen.

Alle Beteiligten waren motiviert und nur wenige Monate später war das Baby geboren: Ein niederschwelliges und doch professionelles Beratungsangebot für LGBT+ im Raum Bern.

Die Situation war schon seit längerem unbefriedigend. Die weitere Finanzierung des ursprünglichen Beratungsangebots der hab war ungewiss und Aussicht auf eine langfristige Lösung nicht in Sicht. Schliesslich wurde ein über 20-seitiges Dokument ausgearbeitet, das aufzeigt, warum es das Angebot unbedingt braucht.

Der Anlass wurde sinnvollerweise dafür genutzt, bisherige Missstände in der Beratungslandschaft vor allem betreffend Diversität der Beratenden und Angeboten, durch neue Dienstleistungen aufzuheben. Für lesbische und bisexuelle Frauen sowie für trans Menschen gab es noch kein spezifisches Angebot in Bern. Auch hier bedarf es professioneller Beratung. Man darf nicht unterschätzen, wie wichtig Fachleute sind, die selbst zur Community gehören. Denn selbst die grösste Offenheit gegenüber

LGBT+ Menschen kann die spezifische Selbsterfahrung (zu einer von der Heteronorm abweichenden Minderheit zu gehören) nicht ersetzen. Viele empfinden die Zugehörigkeit ihrer Beratenden zur Community als sehr hilfreich und bereits ein einmaliger Kontakt kann viele Menschen psychisch entlasten. Je nach Fragestellung und Schwere der Problemstellung ist zwar die Inanspruchnahme bestehender Regelangebote nicht auszuschliessen. Hier erhalten die zu Beratenden auf jeden Fall Unterstützung, um langfristige Lösungen zu finden.

«Unter Fachleuten unumstritten ist, dass Personen, welche von der Heteronorm abweichen, ein grösseres Risiko für Suizide haben und häufiger an Depressionen und Suchterkrankungen leiden.»

Mit dem neuen Angebot wird ein wichtiger Beitrag für die psychische Gesundheit von LGBT+ Menschen in unserer Region geleistet. Unter Fachleuten unumstritten ist, dass Personen, welche von der Heteronorm abweichen, ein grösseres Risiko für Suizide haben und häufiger an Depressionen und Suchterkrankungen leiden. Der sogenannte Minderheitenstress beeinflusst den Gesundheitszustand der Betroffenen negativ. Gleichzeitig ist der Mangel an adäquaten Angeboten und vorurteilsfreien Ansprechpersonen ein Hindernis, sich rechtzeitig Unterstützung zu holen. Eine schlechte mentale

Gesundheit und ein tiefes Selbstwertgefühl können wiederum dazu führen, dass der sexuellen Gesundheit keine oder nur eine geringe Priorität beigemessen wird.

Seit diesem Mai füllt der Checkpoint Bern dank finanzieller Unterstützung der Aids Hilfe Schweiz und den hab queer bern diese Lücke. Mit der Stadt Bern sind wir intensiv im Gespräch und zuversichtlich, dass auch sie das Angebot unterstützen wird.

Wir wollten aber nicht zu lange warten und so ist zumindest das Beratungsangebot für schwule und bisexuelle Männer sowie für trans und non-binäre Menschen bereits gestartet. Glücklich und stolz sind wir vor allem, dass so kompetente Fachleute für die Beratung von LGBT+ gewonnen werden konnten: Myshelle Baeriswyl und Roland Sanwald.

Eine Beraterin für lesbische und bisexuelle Frauen wird aktuell noch gesucht. Das gewünschte Profil sollte analog ihrer beiden Kolleg*innen sein: Studium in Psychologie mit mehrjährige Erfahrung, selber der Zielgruppe angehören, in dem Fall also lesbisch oder bisexuell, und Freude daran haben, andere lesbischen und bisexuellen Frauen in verschiedenen Lebenssituationen zu beraten.

Wuddri Rim
Leiter Checkpoint Bern

IM GESPRÄCH MIT ROLAND SANWALD UND MYSELLE BAERISWYL

Das LGBT+ Beratungsteam stellt sich vor

Roland Sanwald hat in den letzten 14 Jahren als Psychologe und Psychotherapeut die professionelle Beratung von hab queer bern geleitet und an der Beratungsfront Gesprächsgruppen geleitet und Einzelberatungen durchgeführt. Mit der Umsetzung der «neuen» LGBT+ Beratung wechselt sein Anstellungsverhältnis von hab queer bern zum Checkpoint Bern. Dabei sei die grösste Änderung für ihn, dass er nun Teil eines professionellen Beratungsteams sei – zusammen mit Myshelle Baeriswyl und den anderen Mitarbeiter*innen des Checkpoints Bern. «Diese Integration in den Checkpoint Bern ist für mich ein grosser Gewinn», sagt Roland Sanwald im Gespräch mit der habinfo.

Der Wechsel bedeute aber auch Abschied von hab queer bern zu nehmen, weil er in Zukunft nicht mehr ganz so eng wie zuvor mit den ehrenamtlichen Berater*innen zusammenarbeiten werde. «Ich stehe aber natürlich weiterhin als Ansprechperson zur Verfügung», betont Roland Sanwald. Da die Beratungen zudem jetzt am Standort des Checkpoint Bern an der Schwarztorstrasse 11 stattfinden, habe er sich von der Villa Stucki verabschieden müssen: «Ein Haus mit Charakter, ich werde es vermissen».

Was ändert sich aber durch den Wechsel für seine Klient*innen? Roland Sanwald betont, dass die wichtigsten Sachen gleichbleiben: «Ich biete nach wie vor ein kostenloses Beratungsangebot für schwule und bisexuelle Männer an». Dabei berate er per Mail, persönlich und auch im Gruppensetting. «Für die Gesprächsgruppe am Donnerstagabend hat es übrigens noch Plätze frei», erwähnt Roland Sanwald beiläufig. Und im Vergleich zur Anstellung bei hab sei er nun «nur» noch für schwule und bisexuelle Männer (und deren Angehörige) zuständig. «Für trans Menschen gibt es jetzt eine eigene Beraterin und in absehbarer Zukunft auch für lesbische und bisexuelle Frauen», erklärt Roland Sanwald.

Myshelle Baeriswyl gehört seit dem 1. Mai zur LGBT+ Beratung des Checkpoint Bern und vertritt das «T». Die Themen ihrer Beratungen seien so vielfältig wie die trans Community selbst und meistens würden sich die Beratungsgespräche rund ums Coming-out und die Transition drehen: «Viele stehen ganz am Anfang ihres Wegs, die einen noch unsicher, andere sehr klar in ihren Zielen», sagt mir Myshelle Baeriswyl im Gespräch.

Wie mir Myshelle Baeriswyl erklärt, gehe es beim Coming-out von trans Menschen meist darum, wie die Mitwelt – Eltern, Familie, Schule oder Arbeitgeber*innen – mit ins Boot geholt werden können: «Wer soll wann und wie informiert werden?» Dabei sei die Vernetzung mit anderen trans Personen bzw. der trans Community sehr wichtig. «Ein Coming-out ist eine hoch vulnerable Situation, vernetzt ist sie besser bewältigbar». Und bezüglich Transition gehe es oft zunächst darum, eine passende psychologische Begleitung zu finden. «Vor allem auch darum, weil in der Schweiz nach wie vor ein medizinisch-psychiatrisches Gutachten notwendig ist, damit Krankenkassen anfallende Kosten übernehmen», erklärt die LGBT+ Beraterin. Bei jedem Beratungsgespräch seien «gute Informationen» wichtig – damit alle trans Personen ihren Weg so selbstbestimmt wie möglich gehen können.

Auch 50 Jahre nach Stonewall gibt es in der LGBT-Community noch immer Verwerfungslinien, obwohl trans Personen seit je mit an der Spitze kämpften. «Vor allem seitens homosexueller Menschen», ist Myshelle Baeriswyl überzeugt, «erlebe ich immer wieder grosses Unverständnis gegenüber trans Personen». Das habe sich zwar in den letzten Jahren stark verbessert: «Aber immer wieder erlebe ich und andere trans Personen Ausgrenzungen». Auch die LGBT-Community sei nicht vor Schubladendenken und Diskriminierung gefeit. Oft mangle

es auch an Wissen oder man pflege lieber sein eigenes Gärtchen.

Das trans Coming-out hatte Myshelle Baeriswyl vor zehn Jahren. Es war privat und beruflich ein Desaster. Auf meine Frage, wie sie diese Jahre überlebt habe, lacht sie und sagt: «Im Ernst und ohne in allzu private Details zu gehen: durch Vernetzung mit der trans Community, durch meinen politischen Aktivismus und dank vieler Freund*innen aus meinem cis Umfeld». Diese Kontakte seien überlebenswichtig: «Ich bin ja als Mensch mehr als einfach trans».

«Ich wünsche mir manchmal, dass trans Personen ihre Transition vermehrt auch als politischen Akt betrachten. Und dieser geht auch nach der individuellen Transition weiter!»

Auf die Frage, wie sich die Gesellschaft in den letzten Jahren verändert habe, meint Myshelle Baeriswyl: «Dank der unermüdlichen Arbeit der LGBT-Communities hat sich die Situation sicher verbessert». In der Schweiz sei die Zwangssterilisation von trans Personen bei einer Personenstandsänderung Geschichte und die Namensänderung wurde vereinfacht. Zudem seien trans Menschen in der medialen Öffentlichkeit präsenter. «Aber – und dieses Aber ist politisch enorm wichtig: wir können uns auf dem Erreichten nicht ausruhen, das zeigt der Backlash auch in europäischen Staaten. Und vieles haben wir noch nicht erreicht: die Ehe für alle, einen Diskriminierungsschutz für LGBT, geschlechtliche Selbstbestimmung, die vollständige Entpathologisierung.» In vielem hinke die Schweiz noch immer hinterher. Deshalb sei eine starke, vielfältige LGBT-Community unerlässlich. «Uns wurde nichts geschenkt, wir haben es uns erkämpft. It gets better? Ja, aber nur mit uns.»

Gespräch: Daniel Frey

«Ja, ich bin angekommen!»

Lieber Chris, bist du angekommen?

In meinem Verständnis von «angekommen» kann ich diese Frage mit einem klaren Ja beantworten.

Wie würdest du dich beschreiben?

Schwierige Frage. Eines ist jedoch klar: ich bin heute ein glücklicher, lebensfroher, stolzer und feministischer Transmann. Ich bezeichne mich als ein ehrgeiziger, neugieriger und mutiger Mensch.

Wie verbringst du deine Zeit?

Beruflich bin ich seit 2014 als Pflegefachmann tätig. Neuerdings engagiere ich mich zudem als Berater* im Bereich queere Gesundheit. Und in meiner Freizeit bewege ich mich gerne vielseitig in der Natur. Wandern, Fahrradtouren, Wildkräuter sammeln bringen mir den gewünschten Ausgleich zum Alltag.

Wie erlebst du als trans Mann den Alltag?

Mehrheitlich positiv und bereichernd. Beruflich wie auch privat. Darüber bin ich sehr dankbar. Es gibt jedoch immer noch bürokratische oder politische Richtlinien, welche mich als «nicht normalen» Menschen fühlen lassen. Etwa bei der Krankenkasse oder geschlechtsneutralen Toiletten.

Nervt dich die Frage nach deinem Coming-out?

Nerven nicht mehr. Ich habe gelernt, wie weit ich solche Fragen an mich ran lasse. Für mich ist es aber wichtig, die Wissenslücken der Gesellschaft zu füllen. Es ist aber immer wieder ein Abwägen des Interessens oder der Motivation.

Wann ist ein Mann ein Mann?

Sobald eine Person sich als Mann* fühlt, dann soll

mensch auch als Mann* leben dürfen. Ist doch ganz einfach. Oder nicht?

Wie erlebst du die sogenannte LGBTIQ-Community?

Unterschiedlich. Ich erlebe oft noch Diskriminierung und Intoleranz. Trotzdem hat sich das Verhalten und der Umgang seit meinem ersten Coming-out im Jahr 2007 stark verändert: Es gibt immer mehr Toleranz, Respekt und Anerkennung – gerade bei der jüngeren Generation.

Bist du ein Beziehungsmensch?

Ich würde diese Frage mit einem Ja beantworten. Entspreche aber nicht den Vorstellungen und Erwartungen einer heteronormativen Gesellschaft.

Den vollständigen Chatverlauf gibt es auf: habqueerbern.ch/chat-mit-chris

Der queere Treffpunkt



ab 18.30 Uhr Apéro-Bar
19.30 Uhr Abendessen
Menüpreis: CHF 28.-

> **Mittwoch, 3. Juli 2019, 19.30 Uhr**

Unsere Gäste: Jasser*innen.
Bibliothek geöffnet.

> **Mittwoch, 17. Juli 2019, 19.30 Uhr**

Unsere Gäste: Jasser*innen.
Bibliothek geöffnet.

> **Mittwoch, 28. August 2019, 19.30 Uhr**

Grillabend. Unsere Gäste: Trans-Inter-Stammtisch.
Bibliothek geöffnet.

> **Mittwoch, 11. September 2019, 19.30 Uhr**

Unsere Gäste: Jasser*innen.
Bibliothek geöffnet.

> **Mittwoch, 25. September 2019, 19.30 Uhr**

Unsere Gäste: Trans-Inter-Stammtisch.
Bibliothek geöffnet.

Villa Stucki, Seftigenstrasse 11, Bern

Infos, Menu und Tischreservation: 3gang.ch

HAB-VERANSTALTUNGEN



Theaterbesuch: «Tüüfelskreis»

> Freitag, 12. Juli 2019, 19.00 Uhr
Weissensteingut, Hauensteinweg 12, Bern



Wer in Bern lebt, kennt die lauselige Eisenbahner-Gartensiedlung im Weissenstein-Quartier garantiert. Zum 100. Jubiläum lässt die Eisenbahner-Baugenossenschaft Bern die bewegte Gründerzeit der Siedlung wiederaufleben und bringt das von Livia Anne Richard geschriebene Theaterstück «Tüüfelskreis» auf die Freilichtbühne.

An einem Sommertag im Jahr 1941 steht in Bern

eine elegante Frau vor Gericht. Sie soll ihren 20-jährigen Liebhaber ermordet haben. Die Menge der Schaulustigen ist gross, denn Gladys Eysenach ist keine Unbekannte, sondern eine der schönsten und reichsten Frauen Berns.

Wie konnte diese kultivierte Dame zur Mörderin werden?

Im Stück «Tüüfelskreis» wird Gladys Eysenachs Leben in der Rückschau erzählt. Der attraktiven Tochter aus gutem Haus liegen die Männer zu Füssen. Nach dem Tod ihres ersten Mannes und als allein-

erziehende Mutter wird es für sie schwierig, die gesellschaftliche Stellung zu halten. So unterhält sie immer wieder Beziehungen mit Männern und kämpft verzweifelt gegen den Verlust ihrer Attraktivität – und verliert alles.

Am 12. Juli besuchen wir gemeinsam das Freilichttheater mit dem Weissensteingut als Kulisse. Tickets unbedingt selbst online besorgen. Wir treffen uns um 19 Uhr auf dem Theatergelände beim Foodtruck «Le Petit Bistrot» zum Apéro.

> teufelskreis.ch/tickets

Diskutieren, brunchen und picknicken

Der «fröhliche mittwoch»



Diskutieren, politisieren und philosophieren: Im Mittelpunkt des Stammtischs für Junggebliebene im gemütlichen Restaurant Bahnhof Weissenbühl (gleich neben Bahnhof Bern-Weissenbühl) steht die Geselligkeit. Keine Anmeldung erforderlich.

> Mittwoch, 10. Juli 2019, ab 18.30 Uhr
> Mittwoch, 7. August 2019, ab 18.30 Uhr

Restaurant Bahnhof Weissenbühl
Chutzenstrasse 30, Bern

Brunchfahrt auf dem Hallwilersee

> Sonntag, 14. Juli 2019, 10.15 Uhr
Schiffsteg Hotel Seerose, Meisterschwanden



Auch diesen Sommer ist das Aargay-Brunch-Schiff «MS-Seerose» – exklusiv für uns queere Menschen – wieder für auf dem Hallwilersee unterwegs.

Nebst einem umfangreichen Brunch-Angebot erwartet dich eine unvergessliche Rundfahrt auf dem wunderschönen Hallwilersee. Schiffskapitän und Aargay-Mitglied Mani versteht es, dir die faszinierenden Schönheiten der Uferlandschaft etwas näher zu bringen.

Die Fahrt wird bei jedem Wetter durchgeführt. Eine Rückerstattung kann nur erfolgen, wenn der Platz weitergegeben werden kann. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Besammling ist um 10.15 Uhr auf dem Schiffsteg beim Hotel Seerose in Meisterschwanden, das Schiff fährt pünktlich um 10.30 Uhr ab.

Kosten: CHF 60.- (für Aargay-Mitglieder CHF 50.-)

Anmeldung erfolgt mit Eingang der Zahlung auf IBAN CH72 8072 1000 0066 5037 4 mit dem Vermerk «Brunchfahrt». Anmeldeschluss ist am 9. Juli 2019 (Eingang der Zahlung).

Feuerwerk – und picknicken am Bielersee

> Mittwoch, 31. Juli 2019, 20.00 Uhr
beim Restaurant «La Peniche» in Nidau



hab queer bern, Juragay und «les lacets roses» laden gemeinsam zu einem gemütlichen und geselligen Picknick am Bielersee in der Nähe von Nidau ein – mit Blick auf das Feuerwerk, das zwischen 22.30 und 23 Uhr abgefeuert wird.

Treffpunkt: Mittwoch, 31. Juli, 20.00 Uhr in der Nähe des Grillstandes des Restaurants «La Peniche» an der Schlosstrasse 25 in Nidau. Anschliessend suchen wir uns einen gemütlichen Platz am See.

Mitbringen: Euer Essen, eure Getränke und euer Badetuch sollte auch nicht fehlen. Verpflegung kann auch beim Grill des Restaurants «La Peniche» gekauft werden.

Bei Regen oder unsicherem Wetter wird der Anlass NICHT stattfinden!

Anmeldung: Bis am 28. Juli online oder per Mail unter kurt.hofmann@habqueerbern.ch. Du wirst per Mail eine Bestätigung erhalten, ob er Anlass stattfindet oder nicht.

33. BEGEGNUNG SCHWULER MÄNNER

Das diesjährige BSM-Wochenende für schwule und bi Männer* findet am 19. und 20. Oktober statt. Acht interessante und spannende Workshops stehen den Teilnehmenden zur Auswahl:

Neu: «Homosexualität und Gesundheit», «kreative Schreiben», «Malen und Zeichnen»

Bewährt: «Stressbewältigung durch Achtsamkeit», «Psychodrama», «Massage», «Film» und «Spiele».

JETZT ANMELDEN: bsm-info.ch/die-details

HAB-TREFFPUNKTE

Bibliothek: alle zwei Wochen an den 3gang-Abenden von 19.30 bis 21.30 Uhr; Villa Stucki.

> onlinekatalog.habqueerbern.ch

Der «fröhliche mittwoch»: Stammtisch für Junggebliebene monatlich im Restaurant Bahnhof Weissenbühl.

> habqueerbern.ch/froehlich

Touch me – mehr nicht! Berührung für Männer*, die gerne Männer* massieren und sich von Männern* massieren lassen möchten.

> Infos und Anmeldung: habqueerbern.ch/touchme

HAB-BERATUNG

Lesbenberatung: 0800 133 133
Mittwoch, 19.00 bis 21.00 Uhr

Schwulenberatung: 0800 133 133
Dienstag, 19.00 bis 21.00 Uhr

LGBT+ Beratung im Checkpoint Bern
jeweils am Donnerstag;
Anmeldung: mail@checkpoint-be.ch

Trans-Gesprächsgruppe
monatlich vor dem Trans-Inter-Stammtisch von 18 bis 19 Uhr;
Infos: habqueerbern.ch/trans-gespraechsgruppe/

Schwule Väter
Jeweils am zweiten Dienstag im Monat, 19.00 Uhr;
Auskunft: schwulevaeter@habqueerbern.ch

HAB-Rechtsberatung
Nach Voranmeldung an den 3gang-Abenden von 18.30 bis 19.45 Uhr oder direkt per Mail: rechtsberatung@habqueerbern.ch

> habqueerbern.ch/beratung

POLITIK

AG Politik und Gesellschaft: Die Gruppe trifft sich monatlich zum Austausch. Informationen und Termine sind auf der Webseite der hab zu finden.

> habqueerbern.ch/politik