



LeTRa

Beratungsstelle
& Zentrum des
Lesbentelefon e.V.

089 - 725 42 72

Beratungsstelle & Zentrum



Kontakt

info@letra.de - www.letra.de

Veranstaltungen und Gruppen

LeTRa-Zentrum, Angertorstr. 3, 80469 München

Persönliche Beratung

Blumenstraße 29, 80331 München

nach telefonischer Vereinbarung während der Telefonzeiten
Montag und Mittwoch jeweils 14.30 - 17.00 Uhr

Telefon: 089 - 725 42 72

Sonstiges

Die Beratungsstelle ist rollstuhlgerecht. Das LeTRa-Zentrum ist mit Rollstuhl zugänglich, genaue Informationen bitte im Büro erfragen.

Gehörlose Lesben bitte per Email Kontakt zu uns aufnehmen und Informationen anfordern.

Frauen, die besondere Voraussetzungen brauchen um LeTRa besuchen zu können, bitten wir dies mit uns abzusprechen.

Inhaltsverzeichnis

Der Lesbentelefon e.V.	3
Verein	4
Mitfrau werden	5
Lesbenberatung	6
Support für geflüchtete Lesben	8
Coming out-Gruppen	10
Fortbildungen	11
Öffentlichkeitsarbeit	12
LeTRa-Zentrum	13
Kontakt und Information	14

Impressum

V.i.S.d.P.: Rita Braaz, Lesbentelefon e.V.
Konzept und Gestaltung: Kubilik-Design
Fotos (sofern nicht benannt): Kornelija Rade



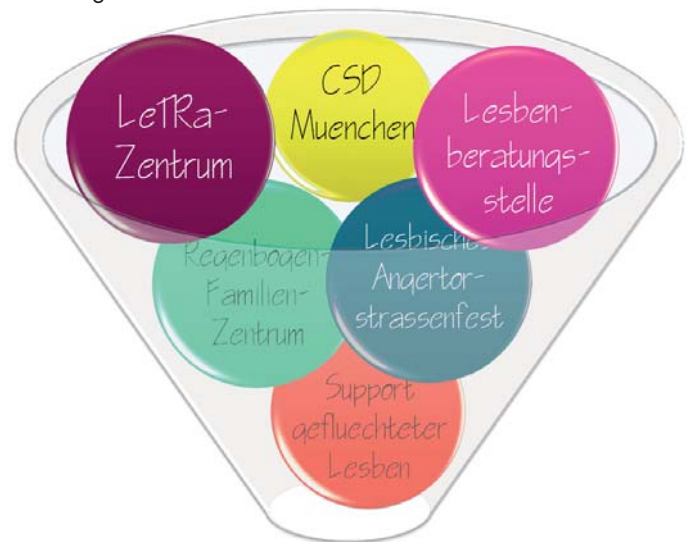
Mit freundlicher Unterstützung der
Münchner Regenbogen Stiftung

Münchner
Regenbogen
Stiftung

Der Lesbentelefon e.V.

Der Lesbentelefon e.V. ist seit 1997 Trägerverein für die Maßnahme LeTRa, zu der u.a. die Lesbenberatungsstelle, das LeTRa-Zentrum und die Fachstelle Fortbildungen gehören.

Seit 1998 ist er einer der vier großen sozialpolitischen Vereine, die den CSD München organisieren und verantworten. Zudem gehört der Lesbentelefon e.V. zu den Gründer*innen der Münchner Regenbogenstiftung und hat einen ständigen Sitz im Beirat der Stiftung.



Seit 2016 verantwortet der Lesbentelefon e.V. zusätzlich die Fach- und Beratungsstelle für Regenbogenfamilien. www.regenbogenfamilien-muenchen.de

Gefördert von der



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt

Mitglied im

Wohlfahrtsverband



4 Verein

Unser Selbstverständnis

Auszug aus unserer Satzung: „Wir setzen uns dafür ein, gesellschaftliche Bedingungen, die von Tabuisierung, Ignoranz und Verschweigen bis hin zu Diskriminierung und Gewalt gegen Lesben reichen, zu verändern und zu verbessern. Achtung, Respekt und Wertschätzung im Zusammenleben und eine vollständige Gleichberechtigung sind unsere Ziele. Wir fördern ein solidarisches Miteinander von Menschen unabhängig von ihrem kulturellen, religiösen Hintergrund und ihrer geografischen Herkunft.“



Den Lesbentelefon e.V. unterstützen

Jede noch so kleine Spende hilft dem Lesbentelefon e.V. seine wichtigen Aufgaben zu erfüllen. Du kannst/Sie können auf unserer Homepage www.letra.de das Spendenportal anklicken oder klassisch per Überweisung spenden.

Ehrenamtliche Mitarbeit

Für Deine/Ihre ehrenamtliche Mitarbeit gibt es viele Möglichkeiten und Bereiche innerhalb des Lesbentelefon e.V. Ob einmalig, kontinuierlich oder sporadisch, Deine/Ihre Hilfe ist jederzeit herzlich willkommen, zum Beispiel bei unseren Events wie dem Lesbischen Angertorstraßenfest, dem CSD, der LeTsBar oder bei anderen Angeboten und Veranstaltungen. Bei Interesse bitte telefonisch oder unter info@letra.de melden.

Mitfrau werden



Hiermit trete ich dem Lesbentelefon e.V. als fördernde Mitfrau bei.

Vor- und Zuname

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon

Datum/Unterschrift

Beitragsformular

Der jährliche Mindestbeitrag beträgt 50 EURO (nach Selbsteinschätzung gerne mehr), ermäßigt 30 EURO.

Ich wähle folgende Zahlungsweise (bitte ankreuzen)

- Jährliche Lastschriftabbuchung
- Überweisung per Dauerauftrag

Stadtparkasse München Konto: Lesbentelefon e.V.
IBAN: DE6470150000013138540 / BIC: SSKMDEMM

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich den Verein Lesbentelefon e.V. meinen Beitrag einzuziehen. Diese Einzugsermächtigung kann ich jederzeit schriftlich widerrufen.

Beitrag in EURO

IBAN

BIC

Geldinstitut

Datum/Unterschrift

6 *Lesbenberatung*

Unser Angebot richtet sich an ...

lesbische Frauen, bisexuelle Frauen, Frauen im Coming out, lesbische Paare, Eltern, Angehörige und Freund*innen von lesbischen Frauen, Multiplikator*innen und Menschen, die sich mit dem Thema auseinandersetzen möchten.

Uns sind Lesben und Frauen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen, unterschiedlicher Herkunft, people of color, transidente Lesben und gewordene Frauen, Trans*- und intersexuelle Menschen, Lesben mit Behinderungen und psychischen Erkrankungen herzlich willkommen.



Wir bieten persönliche Einzel-, Paar- und Familienberatung an.

Zudem besteht die Möglichkeit telefonisch oder per Email beraten zu werden.

Sie können zu einem einmaligen Gespräch oder einer Reihe von Beratungen kommen.

Wir beraten in geschützter Atmosphäre, unter Schweigepflicht und auf Wunsch auch anonym.

Die Beratung ist kostenfrei, wir freuen uns über Spenden für unseren Verein.

Die Beraterinnen sind selbst lesbisch oder bisexuell.

7 *Vielfalt der lesbischen Themen und Lebenssituationen*

- Wie kann ich herausfinden, ob ich wirklich lesbisch bin?
- Wie könnte ein glückliches lesbisches Leben für mich aussehen?
- Ich bin allein und kenne keine Lesben - wie finde ich Kontakt?
- Wie kann ich meinen Kindern und meinem Mann sagen, dass ich mich in eine Frau verliebt habe?
- Was tue ich, wenn meine Eltern mein Lesbischsein nicht akzeptieren?
- Ich werde an meinem Arbeitsplatz wegen meines Lesbischseins benachteiligt.
- Meine Partnerin hat mich verlassen und ich komme nicht darüber hinweg.
- Meine Partnerin und ich haben unterschiedliche sexuelle Bedürfnisse.
- Meine Partnerin macht immer Psychoterror, wenn ich alleine weggehen möchte.
- Mein Nachbar beschimpft mich, seit er mich mit meiner Freundin zusammen gesehen hat.
- Ich komme aus einem/einer anderen Land/Stadt und möchte die Münchner Lesbenszene kennenlernen.
- Ich bin aus einem anderen Land geflohen, weil mein Lesbischsein dort verfolgt wurde.
- In unserer Beziehung streiten wir ständig.

8 Lesbenberatung

Beratung und Unterstützung für geflüchtete Lesben

Innerhalb unseres Beratungsangebotes bieten wir für geflüchtete Lesben (und ihre Kinder) auch Hilfe und Unterstützung im Asylprozess und darüber hinaus. Wir kooperieren mit Fachleuten aus anderen Einrichtungen und leisten Case Management. Zudem unterstützen wir in praktischen Alltagsbelangen mit Einzelfallhilfen und bauen Brücken zur lokalen LGBTIQ*-Community.

Mit zweckgebundenen Spenden auf das Konto des Lesben-telefon e.V. - DE64701500000013138540 - unter dem Stichwort: „Geflüchtete Lesben“ können Sie / kannst du direkt helfen. Alle Zuwendungen kommen zu 100% unseren Klientinnen zugute.



9 Willkommen bei LeTRa

Bist du eine lesbische, bisexuelle oder transidente Frau, die in Deutschland Asyl sucht? Lebst du in einer Unterkunft für Geflüchtete in Bayern? Hast du dort Schwierigkeiten? Hast du Probleme mit dem Asylverfahren? Willst du hier andere Lesben kennenlernen?



Die Beratungsstelle LeTRa in München ist ein geschützter Ort für lesbische, bisexuelle und transidente Frauen, die aus ihrem Land nach Deutschland geflüchtet sind. Wir helfen, das deutsche Asylgesetz zu verstehen und unterstützen im Asylverfahren. Wir vermitteln Rechtsanwält*innen, Therapeut*innen, Ärzt*innen, andere Beratungsstellen und den Kontakt in die lesbische Community in München/Bayern.

Auf politischer Ebene kämpfen wir für das Bleiberecht und die Anerkennung der besonderen Schutzbedürftigkeit homosexueller geflüchteter Menschen.

Wir bieten Beratung in Englisch und Französisch. Für andere Sprachen organisieren wir weibliche Übersetzer*innen.

Lesbenberatung

Coming out-Gruppen

Zweimal im Jahr leiten wir eine Gruppe rund ums Thema Coming out an. Die Gruppe mit ca.12 Teilnehmer*innen geht über 10 Abende.

Die aktuellen Termine bitte der Homepage www.letra.de entnehmen.



Das Team der Lesbenberatungsstelle LeTRa

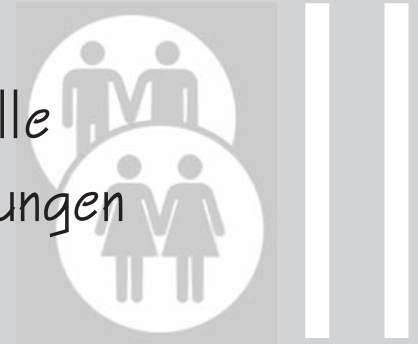
Foto: Bethel Fath



Anita Augspurg
Preis München

LeTRa ist Preisträgerin des Anita Augspurg-Preises 2007

Fachstelle Fortbildungen



Im Umgang mit lesbischen Mädchen und Frauen, schwulen Jungs und Männern sowie mit Regenbogenfamilien ergeben sich immer wieder Unsicherheiten und Wissensbedarf.

Gerne möchten wir Ihnen unser Wissen vermitteln und Sie darin unterstützen, für sich und Ihre Einrichtung eine fachliche Grundausstattung sowie Standards und Strategien zu entwickeln.

Durch Fachberatung unserer Kolleg*innen erhalten Sie Informationen und lernen Ansprechpartner*innen kennen, die Ihnen im Umgang mit einzelnen Klient*innen oder deren Familien weiterhelfen können.

Gerne kommen wir in Ihr Team, um durch ein Fachgespräch konkrete offene Fragen für Sie und Ihr Team im Umgang mit Klient*innen, deren Familien aber auch anderen Besucher*innen zu erörtern. Ebenso können wir Sie unterstützen, Ihre Offenheit für die Belange von lesbischen Klient*innen oder Besucher*innen auch in der Öffentlichkeitsarbeit zu implementieren.

Im Rahmen unserer Fortbildung¹ erhalten Sie Grundwissen zu gleichgeschlechtlichen Lebensweisen. Wir erarbeiten gemeinsam, wie Sie das Querschnittsthema in Ihrem Arbeitsfeld integrieren und für sich persönlich als Mitarbeiter*in einen professionellen und adäquaten Umgang entwickeln können.

¹ Die Fortbildung „Grundwissen zu gleichgeschlechtlichen Lebensweisen“ ist modular aufgebaut und kann somit individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst werden. Wir organisieren diese Seminare sowohl für städtische Einrichtungen als auch für Unternehmen des freien Marktes. Die Fortbildungen werden, in Kooperation von Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern der Beratungsstellen für Lesben und Schwule in München, LeTRa und Sub e.V., und der Koordinierungsstelle für gleichgeschlechtliche Lebensweisen der Landeshauptstadt München, durchgeführt. Damit ist ein hoher fachlicher Standard gewährleistet. Zur Veranstaltung erhalten Sie eine von uns zusammengestellte Informationsmappe mit ausführlichem Hintergrundwissen.

12 Öffentlichkeitsarbeit

Das zentrale Anliegen der Öffentlichkeitsarbeit von LeTRa/Lesbentelefon e.V. ist, lesbische Lebensweisen sichtbar zu machen.

Mit Hilfe von Fortbildungen, Podiumsdiskussionen, Pressearbeit, Social Media-Präsenz, der Beteiligung an der Organisation des CSD München und der jährlichen Veranstaltung des Lesbischen Angertorstraßenfestes, setzen wir dieses Anliegen um und

fördern die rechtliche, soziale wie persönliche Gleichstellung von Lesben,

tragen zu einem positiven Selbstbild und Selbstverständnis von Lesben bei,

fördern eine gewaltfreie und vorurteilsfreie Stadt-/Gesellschaft und

stärken die Kultur von Lesben, Schwulen, Bisexuellen und transidenten Menschen.



13 Das LeTRa-Zentrum

Das LeTRa-Zentrum ist Treffpunkt und Veranstaltungsort für lesbische, bisexuelle, transidente und andere interessierte Frauen – transgender, gays & friends welcome. Wir bieten:

- D Diverse Freizeit- und Gruppenangebote
- I Informationen zu lesbischem Leben in München
- V Viele Möglichkeiten zu ehrenamtlichem Engagement
- E Eine kostenlose lesbische Leihbibliothek
- R Regelmäßige offene Bar-Abende „LeTsBar“
- S Szene-Gruppen können die Räume kostenlos nutzen
- E Ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm

Alle Veranstaltungen, Freizeit- und Gruppentermine sind auf der Homepage www.letra.de, in unserem Programmheft und auf facebook unter „LeTRa Lesbenberatung“ zu finden. Bei der Neugründung einer Gruppe unterstützen unsere Mitarbeiterinnen gerne. Wir freuen uns über ehrenamtliches Engagement z.B. bei LeTRaktiv, bei den LeTsBar-Abenden sowie beim Organisieren von Freizeitangeboten oder sonstigen Veranstaltungen.

LeTRaktiv

Die LeTRaktiv-Gruppe managt jeden zweiten Mittwoch im Monat die Theke im Sub und jeden dritten Freitag im Monat den LeTsBar-Abend im LeTRa-Zentrum. Außerdem organisieren sie Aktivitäten im Freizeitbereich, z.B. Wanderungen. Wenn Du in dieser Gruppe mitmachen willst, bist Du herzlich willkommen. Kontaktmail an: letraktiv@web.de

LeTsBar Thekendienste

Die Thekendienst-Frauen unterstützen und begleiten die Gruppen, die am 1. und 3. Freitag im Monat von 19 – 23 h die LeTsBar-Abende gestalten. Sie organisieren den Barbetrieb und unterstützen und helfen vor und hinter der Theke. Wenn Du in dieser Gruppe mitmachen willst, bist Du herzlich willkommen. Kontaktmail: info@letra.de Betreff: Thekendienst