



trans*?
lesbisch?
schwul?

HOW TO BE QUEER

Orientierungshilfe für Isbtiq*Jugendliche
in Bremen und Bremerhaven

INHALT

- 02 WAS IST EIN COMING OUT?
- 04 CHECKLISTE: DU BIST UNSICHER, OB DU DICH OUTEN KANNST ODER WILLST?
- 06 RECHTSGRUNDLAGEN UND RICHTLINIEN
- 08 WAS TUN, WENN DU DOCH BELEIDIGT, BENACHTEILIGT, VERLETZT ODER GEMOBBT WIRST?
- 08 SEXUELLE UND GESCHLECHTLICHE VIELFALT - SCHREIBWEISEN UND ERLÄUTERUNGEN
- 12 WEGWEISER

Danke an die queeren Jugendlichen für die Statements zu der Frage »Was hättet ihr euch für euer Coming out gewünscht«!

»Queere Themen in den Lehrplänen und sensibilisierte Ansprechpersonen würden Coming-outs enorm erleichtern.«
(Ally, 17 Jahre)

»Erwachsene hätten ruhig öfter mal ihren Mund aufmachen können, um offensichtliche Beleidigungen anzusprechen oder sich selbst mehr zu sensibilisieren für gendergerechte Sprache, depressive Anzeichen, Stigmatisierung usw. Schule sollte ein sicherer Raum sein und keinen Widerstand bei Kindern und Jugendlichen auslösen. Man kann nicht von Minderjährigen erwarten, sich selber aus untragbaren Situationen zu retten.«
(anonym, 19 Jahre)



HALLO!

How to be queer? Queer sein fühlt sich für jede Person unterschiedlich an und wird immer wieder neu erprobt, erlernt und entwickelt. Es gibt kein »Patentrezept«. Diese Broschüre soll dir eine kleine Orientierungshilfe bieten und dich in deinen ersten Schritten unterstützen. Dafür geben wir dir einen kleinen Einblick in das Thema »Coming out« und haben eine Checkliste erstellt, die dich in deinen Überlegungen zu deinem Coming out unterstützen kann. Desweiteren geben wir dir einen Überblick über die rechtlichen Rahmenbedingungen in Deutschland und in Bremen und welche Anlaufstellen oder Gruppen es für dich im Land Bremen, aber auch bundesweit gibt.

How to be queer? Schulen, Freizeitheime und (Sport-)vereine sind nicht nur Freizeit- oder Bildungsorte. Sie sind auch Orte, an denen

immer wieder neu hergestellt wird, was als »normal« oder eben als »anders« gilt. Diese Normalitätsvorstellungen können auf eine sehr unterschwellige Art und Weise sehr macht- und gewaltvoll sein. Was gezeigt und gesagt werden kann ohne abgewertet zu werden, ist oft stark reguliert. Jedoch bringen lesbische, schwule, bisexuelle, trans*, inter* und non-binäre Jugendliche (und Lehrkräfte, Trainer_innen, Pädagog_innen) schon lange ihre Vorstellungen von »Geschlechtern« und »Liebe und Sexualität« in ihren Alltag ein – sie alle verändern und bewegen diese Orte.

Die Bandbreite an Identitäten ist vielfältig – das ist in Wirklichkeit die Normalität! Diese Broschüre soll ein kleiner Baustein sein, der dich ermutigt und darin bestärkt, dich mit dem zeigen zu können, was du fühlst und wer und wie du bist bzw. sein möchtest.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg beim Erproben!

WAS IST EIN COMING OUT?

Der englischsprachige Begriff Coming out bedeutet sinngemäß »herauskommen«, »sichtbar werden«. Er beschreibt den Weg der Identitätsfindung von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans* und genderqueeren / non-binären Menschen. Das Coming out umfasst die Phasen, in denen queere Menschen ihre eigene geschlechtliche bzw. sexuelle Identität beginnen zu erkennen und zu festigen, anfangen, sie selbst zu sein und (wenn sie es wollen oder können) diese schließlich ihrem Umfeld mitteilen.

Jedes Coming out verläuft anders und auch nicht immer gradlinig. Es kann einfach, aber auch schwer sein. Es kann Zeiten der Unsicherheit, der Angst geben, es kann längere Zeit nicht voran gehen, es kann aber auch sehr schnell gehen und sehr positiv verlaufen.

INNERES COMING OUT

In dieser Phase nimmst du deine Sehnsüchte und Gefühle wahr. Du spürst, dass du dich »anders« fühlst als viele andere in deinem sozialen Umfeld. Du entdeckst, dass du lesbisch, schwul, bi, pan, trans*, non-binär und / oder genderqueer bist und fragst dich, was das für dich ganz persönlich bedeutet: Für deine Persönlichkeit, für deine Körperlichkeit, für deine Beziehungen, für deinen Alltag, für dein Leben, für dein Umfeld, ...du hast wahrscheinlich viele Fragen, suchst nach Informationen und nach Anderen, denen es ähnlich geht. Du suchst und brauchst vermutlich Verbündete, die dich unterstützen. Dir wird immer klarer, wer du werden möchtest und wie du gesehen und wahrgenommen werden willst und es kann sein, dass du dich zeitweise befreit, erleichtert und euphorisch fühlst.



*EGAL?

ÄUSSERES COMING OUT

In dieser Phase, die auch als »Going public« bezeichnet wird, beginnst du dich zu fragen, ob du dein soziales und schulisches Umfeld informieren willst. Sollen andere erfahren, wer du bist und wie du fühlst? Und wenn ja: Wer soll es wissen? Wann sagst du es? Und wie? Es erfordert viel Mut, Familie, Freund_innen und / oder anderen Menschen aus deinem Umfeld mitzuteilen, dass du das eigene oder mehrere Geschlechter begehrt und liebst und / oder nicht länger in deinem dir zugewiesenem Geburtsgeschlecht leben willst. Vielleicht ist es dir wichtig, deinem Umfeld mitzuteilen, dass du mit einem anderen Vornamen und mit einem anderen oder ohne Personalpronomen angesprochen werden möchtest. Vielleicht veränderst du dein Erscheinungsbild und / oder strebst eine Geschlechtsangleichung (Transition) an. Wichtig ist: Nur du solltest

entscheiden in welchen Situationen und gegenüber welchen Personen du dich outest. Auch in dieser Phase ist es sehr hilfreich, wenn es Verbündete gibt, die dich dabei unterstützen. Denn nicht immer sind die Reaktionen auf ein »Outing« positiv.

NONBINÄR?
inter*?

»Ich hatte während der Schulzeit kein Outing, aber ich hätte mir mehr Vorgang gegen homophobe Ausdrücke und Ausgrenzung gewünscht.«
(anonym, 19 Jahre)

CHECKLISTE:

DU BIST UNSICHER, OB DU DICH OUTEN KANNST ODER WILLST? WIR HABEN EINE LISTE ERSTELLT, DIE DIR ANHALTSPUNKTE GEBEN KANN, OB DER RAHMEN DEINER SCHULE, DEINER JUGENDGRUPPE, DEINES SPORTVEREINS ETC. FÜR DICH EINEN SICHEREN ORT BIETET:

1. Was wünschst du dir von deinem Coming out? Überleg dir, wie es sich anfühlt, wenn du dich geoutet hast. Erleichtert? Froh? Ängstlich? Fühlt es sich besser an noch ein bisschen zu warten oder ist der Zeitpunkt gekommen dich einer Person deiner Wahl anzuvertrauen?
2. Überlege dir, wem du es als Erstes mitteilen möchtest (Beste_r Freund_in? Geschwister? Elternteil...?).
3. Gibt es Personen in der Schule, im Freizeitheim, im Sportverein oder deiner Jugendgruppe etc., bei denen du dich schon geoutet

hast? Können sie dich bei den nächsten Schritten unterstützen? Achtung: Nur du entscheidest und gestaltest dein Coming out!

4. Gibt es eine Ansprechperson für queere Themen oder ein_e Queerbeauftrag_t_e an deiner Schule? Diese Person kann ein_e andere Schüler_in oder aber ein_e Lehrer_in sein. Gibt es eine vergleichbare Ansprechperson in deinem Verein oder deiner Jugendgruppe? Sie kann dich in deinem Outing unterstützen und dir hilfreiche Tipps geben, z. B. unterstützende queere Beratungsstellen oder queere Jugendgruppen in deiner Nähe.
5. In deinem Umfeld (Schule, Jugendgruppe, Freizeitheim, Sportverein, etc.) sind andere geoutete lesbische, schwule oder trans* Menschen? Viele Lsbtiq* Jugendliche erzählen, dass sie sich in ihrem Coming out-Prozess durch offen lebende queere Lehrer_innen, Trainer_innen bzw. Pädagog_innen sehr unterstützt gefühlt haben.
6. Gibt es in deiner Schule bzw. Einrichtung All-Gender Toiletten? Ist es für trans*, inter* und nicht-binäre Schüler_innen bzw. Jugendliche möglich, eine Toilette oder Umkleidekabine zu besuchen, die

ihrem Geschlecht entspricht, ohne weite Entfernungen zurückzulegen oder mis-gegendert (bedeutet: du wirst mit einem falschen Geschlecht wahrgenommen und angesprochen) zu werden?

7. Werden in deinem Unterricht selbstverständlich auch vielfältige Familienformen, Sexualitäten und Geschlechter thematisiert? Oder ist Heterosexualität und Cis-Geschlechtlichkeit die unhinterfragte Norm, an der sich orientiert wird? Kennen deine Lehrer_innen die Verordnung 59 Bremer Schulgesetz?
8. Andere Jugendliche konnten sich vor dir outen, d. h. es gibt andere lesbische, schwule, bisexuelle, trans*, inter* oder non-binäre Jugendliche, die ihre sexuelle Orientierung und / oder geschlechtliche Identität offen in deinem sozialen Umfeld leben können und die du um Unterstützung bitten kannst.
9. Alle werden mit dem Pronomen und Namen angesprochen, die ihrer Geschlechtsidentität entsprechen – auch in Klassenbüchern, Jahreszeugnissen, Sportabzeichen und anderen Dokumenten wird

der Wunschname verwendet. Auch der Verzicht auf ein Pronomen wird berücksichtigt.

10. An deiner Schule, in deinem Verein, deinem Freizeitheim usw. werden externe Einrichtungen eingeladen, die zum Thema »Sexuelle und Geschlechtliche Vielfalt« informieren und weiterbilden.

»Ich wünsche mir mehr Toleranz, weniger Ignoranz und dass im Unterricht erwähnt wird, dass es mehr als Hetero gibt. Mir hat nix geholfen, aber geoutete Lehrer.«
(Kimberly, 14 Jahre)

»Dass die Lehrer nicht einfach ignorieren, dass die anderen Schüler einen mobben.«
(Dilay, 16 Jahre)

gender queer?

PRIDE & RIGHTS

Auch wenn das Coming out sich schwierig oder kompliziert anfühlt und in dir Ängste und Unsicherheiten auslöst solltest du wissen, dass es bestimmte Rechtsgrundlagen und Richtlinien gibt, die dich schützen sollen und können:

Art. 2 (1) Grundgesetz (GG) regelt die freie Entfaltung der Persönlichkeit

Art. 2 (2) GG regelt das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit

Art. 2 Landesverfassung der Freien Hansestadt Bremen:

»Niemand darf wegen seines Geschlechts, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner sozialen Stellung, seiner sexuellen Identität, seiner religiösen und politischen Anschauungen bevorzugt oder benachteiligt werden.«



§ 1 Sozialgesetzbuch VIII - Kinder- und Jugendhilfe: »Jeder junge Mensch hat ein Recht auf Förderung seiner Entwicklung und auf Erziehung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit.«

Bremer Schulgesetz § 11 Sexualerziehung (seit Frühjahr 2014):

»Sexualerziehung ist nach verbindlichen Standards der Senatorin für Kinder und Bildung zu unterrichten. (...) Sexualerziehung wird fächerübergreifend durchgeführt. Sie ist dem Prinzip der sexuellen Selbstbestimmung aller Menschen verpflichtet. Sie hat auch der Diskriminierung aufgrund sexueller Orientierung oder Identität entgegenzuwirken.

Verfügung Nr. 59

Zur Umsetzung dieser Aufgaben und Ziele sind folgende Themen in der schulischen Sexualerziehung zu berücksichtigen:

- › Die Pluralisierung und Vielschichtigkeit der Lebensformen
- › Sexuelle Orientierung: Heterosexualität, Homosexualität, Bisexualität

- › Geschlechtliche Vielfalt: Transsexualität und Intersexualität
- › Schulische Sexualerziehung verfolgt das Ziel, die gesellschaftlich noch vorhandenen Stereotype gegen Homo-, Bi- und Transsexuelle abzubauen und greift deren Lebenswirklichkeit auf.
- › Zielvorstellung ist, dass auch dieser Personenkreis in unserer Gesellschaft einschließlich der Schulen leben kann, ohne verbale und körperliche Gewalt befürchten zu müssen.
- › Die Akzeptanz gleichgeschlechtlicher Liebes- und Lebensweisen

Für alle Schulen gelten die Schulgesetze in den verschiedenen Bundesländern. Das Schulgesetz in Bremen gibt vor, dass du ein Recht darauf hast, deine sexuelle und deine geschlechtliche Identität (lesbisch, schwul bi, trans*, queer, etc.) frei zu leben. Das Bremer Schulgesetz sagt auch, dass alle Schulen Diskriminierung von lsbtqi*-Schüler_innen entgegen wirken sollen und in allen Schulfächern die unterschiedlichen sexuellen Orientierungen und geschlechtliche Vielfalt(en) thematisiert werden müssen! Das Ziel

ist es, dass alle Schüler_innen ohne verbale und körperliche Gewalt befürchten zu müssen, an Schule sein können.

Mitteilung Nr. 97/2021 zur Verwendung des gewählten Namens von Schüle_rinnen mit transidenter Prägung unabhängig von einer amtlichen Namensänderung:

Es bestehen keine rechtlichen Bedenken für die Schulen, bei Schüler_innen mit transsexueller Prägung deren selbst gewählten, noch nicht amtlich geänderten Vornamen zu verwenden.

Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz (§ 1 AGG): Das AGG hat zum Ziel, »Benachteiligungen aus Gründen der Rasse oder wegen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität zu verhindern oder zu beseitigen.«

»Eine queerbeauftragte Person, empathische Lehrkräfte und mehr Gegenmaßnahmen gegen Queerfeindlichkeit.«
(anonym)

WAS TUN, WENN DU DOCH BELEIDIGT, BENACHTEILIGT, VERLETZT ODER GEMOBBT WIRST?

- Du bist nicht allein! Und du hast das Recht auf Unversehrtheit!
- Hol dir Hilfe! Entweder innerhalb oder außerhalb der Schule, des Vereines, des Freizeitheimes. Vielleicht sprichst du mit Freund*innen oder anderen Mitschüler_innen. Oder du suchst Unterstützung bei deinen Eltern oder anderen dir vertrauenswürdigen Personen. Zusammen seid ihr stärker!
- Schreib in ein Erlebnisprotokoll auf, was dir genau passiert ist: Mit Datum, Uhrzeit, Ort, Vorfall und Namen der Anwesenden.
- Vielleicht findest du eine queere Jugendgruppe mit Gleichgesinnten, die dich verstehen und dich akzeptieren, wie du bist.
- Im Anhang finden sich Beratungsstellen, an die du dich bzw. ihr euch wenden könnt! (siehe Seite 12 ff)

homo? BI?

Hier noch ein Link zum Thema Mobbing:
<https://berlin.lsvd.de/downloads/mobbing-an-der-schule-aufgrund-der-sexuellen-identitaet/>

SEXUELLE UND GESCHLECHTLICHE VIelfALT - SCHREIBWEISEN UND ERLÄUTERUNGEN

LSBTIQ* lesbische, schwule, bisexuelle, trans*, intergeschlechtliche sowie queere Menschen. Kürzel für Menschen verschiedener sexueller und geschlechtlicher Identitäten, mit spezifischen Lebens- und Diskriminierungserfahrungen und vielfältigen Bedarfen.

Lesbisch Romantische Anziehung und / oder sexuelles Begehren zwischen Frauen*

Schwul Romantische Anziehung und / oder sexuelles Begehren zwischen Männern*

Pan?

Heterosexualität Romantische Anziehung und / oder sexuelles Begehren für Personen eines anderen Genders / Geschlechts meist innerhalb der Annahme von nur zwei Geschlechtern (Mann & Frau)

Bisexualität Romantische Anziehung und / oder sexuelles Begehren richtet sich auf zwei Geschlechter (meist auf Männer und Frauen). Es muss sich dabei nicht zwangsläufig um Geschlechter innerhalb einer binären Geschlechterzuordnung handeln (Begehren richtet sich z. B. auf Frauen und genderqueere Menschen, etc.).

A*sexuell (Ace) Als asexuell bezeichnen sich Menschen, die phasenweise oder immer kein Verlangen nach Sexualität mit anderen Menschen verspüren – jedoch breites Spektrum von romantischer Anziehung und / oder sexueller Erregung.

Pansexuell Romantische Anziehung und / oder sexuelles Begehren unabhängig vom Geschlecht oder der Geschlechtsidentität der Person(-en). Menschen sind pansexuell, wenn für sie mit jedem Menschen, der als Person zu ihnen passt, Sexualität oder eine Beziehung grundsätzlich möglich ist.

Trans*identität Der Begriff Trans*identität wurde als Alternative zur medizinischen Diagnose »Transsexualität« geprägt, um zu verdeutlichen, dass es weder nur um Körperlichkeit geht (oder gehen muss) noch um Sexualität, sondern um das individuelle Geschlechterrollenverständnis bzw. die Identität.

Trans*(gender) Trans* ist ein (Ober-)begriff für alle Menschen, die sich nicht oder nur in Teilen mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren können. Dies schließt nicht-binäre Identitäten ein.

Non-binär Nicht binäre Menschen identifizieren sich weder als weiblich noch als männlich, andere Begriffe sind bbinär, non-binär und genderqueer. Es gibt eine Vielzahl von nicht-binären Identitäten, z. B. Menschen ohne Geschlechtsidentität (ageschlechtlich oder agender), Menschen mit sich zeitlich verändernder Identität (genderfluid) oder Menschen, die sich mit den beiden Geschlechtsidentitäten Frau und Mann gleichzeitig identifizieren können (bigender).

Cisgender wurde als Gegenstück zum Begriff von Transgender geprägt. Cisgender sind also Menschen, deren Geschlechtsidentität mit ihrem körperlichen Geschlecht übereinstimmt. Cisgeschlechtlichkeit gilt in unserer Gesellschaft als normal und wird strukturell bevorzugt. Zugleich unterliegt Cisgeschlechtlichkeit starken Normierungen, die bestimmen, wie Frauen und Männer auszusehen, zu handeln und zu fühlen haben.

Inter* Menschen, deren Genitalien, Hormonproduktion oder Chromosomen nicht der medizinischen Norm von eindeutig »männlichen« oder »weiblichen« Körpern zugeordnet werden können. Häufig werden Inter*Personen auch als Intersexuelle bezeichnet. Doch Inter* hat nichts mit dem sexuellen Begehren einer Person zu tun, deshalb wird der Begriff »intersexuell« von vielen Intergeschlechtlichen Personen abgelehnt.

Queer Als queer bezeichnen sich Personen, die sich nicht auf einen der heteronormativen Stereotype »Mann« oder »Frau« festlegen

wollen oder können und / oder ihre sexuelle Orientierung oder ihre Genderidentität als quer zur vorherrschenden Norm der Heterosexualität beschreiben. Der Begriff beschreibt auch wissenschaftliche Theorien, politischen Bewegungen und Gruppen.

Regenbogenfamilien Für gewöhnlich wird von einer Regenbogenfamilie gesprochen, wenn sich in einer Familie mindestens ein Elternteil eine lesbische, schwule, bisexuelle, trans* oder inter*Identität zuschreibt. Eine Familie, in der die Eltern jenseits der zweigeschlechtlichen oder heterosexuellen Norm leben.

Heteronormativität Annahme, dass es nur zwei Geschlechter (Mann & Frau) gibt, die sich sexuell aufeinander beziehen. Heterosexualität wird als naturgegebene gesellschaftliche Norm begriffen, während andere sexuelle Orientierungen (Homosexualität; Bisexualität, etc.) als abweichende und nicht gleichwertige sexuelle Orientierung angesehen werden.

Coming out (geschichtlich) meint wörtlich »Coming out of the closet« und wurde durch die Stonewall-Revolte im Juni 1969 geprägt, als sich erstmals trans*Personen, Schwule und Lesben gegen brutale Übergriffe der Polizei zur Wehr setzten. Im Anschluss daran wurden Forderungen laut, die eigene sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität öffentlich zu machen (Going public) und diese nicht mehr z.B. in der Schule, auf der Arbeit oder vor den Eltern verstecken zu müssen.

SCHREIBWEISE

Es haben sich Schreibweisen gebildet, die den Anforderungen an Gendersensibilität Rechnung tragen, z.B.

Gender-Gap »_« Stammform (in der Regel männlich) + Unterstrich + Endung (in der Regel weiblich)

Gender-Star »*« (Stern*statt Gap_)

(Gender Star) nach Frau*, Mann Das Sternchen nach einer Kategorie, wie z.B. Frau* soll auf die Konstruiertheit der Kategorie hinweisen – gemeint sind dann alle, die sich hinsichtlich ihrer Geschlechtsidentität als Frau begreifen und auch von anderen als solche wahrgenommen werden möchten – völlig unabhängig von dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht.

(Gender Star) nach Trans* oder Inter Mit dem Sternchen soll verdeutlicht werden, dass nach dem Präfix »Trans*« oder »Inter*« jede weitere Wortendung inkludiert wird, d.h. sowohl transgender, transgeschlechtlich als auch transsexuell oder nur trans bzw. intergeschlechtlich, zwischengeschlechtlich intersexuell oder nur inter.

»Z.B. Vorstellungsrunden mit Pronomen wären hilfreich gewesen.«
(anonym, 17 Jahre)

WEGWEISER

... WENN DU DICH BERATEN LASSEN MÖCHTEST IN BREMEN ODER PER CHAT-BERATUNG

Beratungsstelle Rat &Tat Zentrum für queeres Leben e. V.

Hollerallee 13, 28209 Bremen

www.ratundtat-bremen.de

beratung@ratundtat-bremen.de

Telefonische und persönliche Beratung bei Fragen zum Coming out – wir unterstützen dich auf dem Weg zur eigenen sexuellen Orientierung und / oder Geschlechtsidentität.

In&Out - Peer-to-Peer-Beratungsprojekt des Jugendnetzwerks Lambda e. V.

www.comingout.de

Chat-, E-Mail- und telefonische Beratung für junge Menschen bis 27 Jahre, die Fragen zu Themen wie Coming-Out, Liebe, Geschlechtsidentität, Partnerschaft, Sexualität und vieles mehr haben.

12

Trans*Recht e. V.

Am Wall 190, 28203 Bremen

www.trans-recht.de

info@trans-recht.de

Rechtsberatung, Peerberatung, Rechtskostenzuschüsse, solidarische Unterstützung für Trans* Menschen.

Monatliche offene Sprechstunde (Termine siehe Homepage)

Interberatung Bremen

Am Wall 190, 28203 Bremen

www.interberatung-bremen.de

info@interberatung-bremen.de

Unabhängige Beratung zu Intergeschlechtlichkeit, DSD, körperliche Varianten der Geschlechtsmerkmale

... VIELLEICHT SUCHST DU EINE QUEERE JUGENDGRUPPE IN BREMEN ODER BREMERHAVEN

Queere Jugend im Rat&Tat

Theodor-Körner-Straße 1, 28203 Bremen

www.ratundtat-bremen.de

queere_jugend@ratundtat-bremen.de

Für Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahren, jeden Freitag: 17:30 – 19:30 Uhr im Cafe Kweer

Young+Queer Gruppe im BDP Mädchen_Kulturhaus

Heinrichstraße 21, 28203 Bremen

www.bdp-mkh.de

info@bdp-maedchenkulturhaus.de

Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 14 Jahren.

»Meine queere Jugendgruppe hat geholfen bzw. hätte vor dem Coming Out geholfen, wenn ich früher davon gewusst hätte.«
(anonym, 19 Jahre)

PRISM - Eine Gruppe für LGBTQ*-Jugend in Bremerhaven

Haus der Jugend, Rheinstraße 109, Bremerhaven

Donnerstags in geraden Wochen, 17 – 19 Uhr

prism@bremerhaven.de

Safe Space, Solidarität, Support, Aktionen, Infos

... ODER EIN AUFKLÄRUNGS- UND WORKSHOPANGEBOT FÜR DICH, DEINE KLASSE ODER DEINE LEHRER_INNEN

Veranstaltungen und Workshops zum Thema geschlechtliche und sexuelle Vielfalt für Schulklassen und Jugendgruppen

Schulprojekt im Rat &Tat Zentrum für queeres Leben e. V.

www.ratundtat-bremen.de

13

Queer Power Month

www.facebook.com/QPM.Bremen

Der Queer Power Month richtet sich an Jugendliche, junge Erwachsene und Erwachsene, die sich für queere Themen und Inhalte begeistern oder Lust auf neue Themen haben.

... WAS GIBT ES FÜR QUEERE MEDIEN?

Medienkoffer Grundschule und Jugendliche und junge Erwachsene

www.ratundtat-bremen.de/medienkoffer

Ausleihbare vielfältige queere Medienangebote zum Thema sexuelle und geschlechtliche Vielfalt für Teamer_innen, Lehrer_innen, Pädagog_innen und andere Interessierte, die den Unterricht, das Seminar oder die Jugendgruppe diverser gestalten wollen.

www.Achsoistdas.com

Biografische Comicroportagen von LGBTI* – Ein Projekt für Akzeptanz und Vielfalt

www.Queer-lexikon.net

Online-Portal mit verschiedenen Bereichen wie Online-Lexikon, Podcasts, Videos, Materialien für Unterricht etc.

... GESUNDHEIT / PRÄVENTION / SAFER SEX

www.liebesleben.de / www.loveline.de

Informationen rund um die Themen Liebe, Sex und Schutz der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

www.zanzu.de

Leicht verständliche Informationen zur sexuellen Gesundheit in 13 Sprachen

... ANGEBOTE FÜR DEINE ELTERN ODER ANDERE SORGBERECHTIGTE

www.ratundtat-bremen.de

(Termine bitte vorher erfragen)

> Elterngruppe für Eltern trans* und nonbinärer Kinder, Jugendlicher und junger Erwachsener: Diese Gruppe von und für Eltern bietet Raum, sich zu allen Themen und Fragen rund um trans* und nonbinäre junge Menschen auszutauschen.

www.trans-kinder-netz.de

Trans-Kinder-Netz e. V. – ein Verein, der neben Elternberatung (elternberatung@trans-kinder-netz.de) auch gesellschaftliche Aufklärungsarbeit leistet.

www.im-ev.de

Verein intersexuelle Menschen e. V. – Peerberatung für Eltern inter*geschlechtlicher Kinder (peerberatung@im-ev.de)

»Bessere Aufklärung über die LGBTIQ Community und Infos über Verhütung bei gleichgeschlechtlichen Paaren.«
(Noa, 21 Jahre)



... WER KANN HELFEN BEI MOBBING?

IN BREMEN

Regionales Beratungs- und Unterstützungszentrum (ReBUZ) Bremen

Für Eltern, Schüler_innen und Lehrkräfte
www.rebuz.bremen.de

Bremer JungenBüro

www.bremer-jungenbuero.de
Beratung für Jungen*, die von Mobbing betroffen sind oder waren sowie deren Angehörige und Fachkräfte
Onlineberatung: www.jungenberatung-bremen.de

Mädchenhaus Bremen

www.maedchenhaus-bremen.de
Beratung für Mädchen und junge Frauen
Onlineberatung: www.hilfe-fuer-maedchen.de

IN BREMERHAVEN

Regionales Beratungs- und Unterstützungszentrum (ReBUZ) Bremerhaven

Für Eltern, Schüler_innen und Lehrkräfte
www.rebuz-bremerhaven.de

Mädchen- und Jungentelefon,

www.jugendhilfe-bremerhaven.de

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien

www.bremerhaven.de
beratungsstelle@magistrat.bremerhaven.de

... UND SONSTIGE NÜTZLICHE ADRESSEN

www.Gorizi.de

Bundesweites Portal für junge Lesben*. Social Community, Foren, Regionalgruppen, Kurzgeschichten, Kennenlernen.

www.Dbna.de

Du bist nicht allein!
Social Network von queeren Jungs*, für queere Jungs*.

www.lambda-online.de

Lambda Bund ist für alle, die jung sind und queer. Egal ob lesbisch, schwul, bi, trans*, inter*, queer oder einfach noch unsicher.

www.Transjaund.de

Trans* – ja und?! – Projekt für Empowerment und gegen Diskriminierung von jungen Trans* – Medienworkshops und Freizeitangebote

www.Meingeslecht.de

Ein Portal für junge Trans*, Inter* und Genderqueere Menschen
Infos, Anlaufstellen, Texte, Videos und Bilder



»Ich komme aus einem Dorf, wo queerness nicht öffentlich existent ist,
jede Art von öffentlicher queerer Aufklärung wäre hilfreich gewesen.«
(anonym, 19 Jahre)

AUSGEGEBEN VON:

HERAUSGEGEBEN VON

Freie Hansestadt Bremen

Die Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport

REDAKTION

Rat&Tat-Zentrum für queeres Leben e.V.

Annette Mattfeldt und Caro Schulze

GESTALTUNG

Uta Ratz, Bremen

Bremen 2019, 2. Auflage 2021



RAT&TAT 
Zentrum für
queeres Leben



queererleben



Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Integration und Sport

Die Senatorin für
Kinder und Bildung



Freie
Hansestadt
Bremen