



**Beratung und Information zu
sexueller Orientierung und Geschlechtsidentität
für junge Menschen und Fachpersonen**

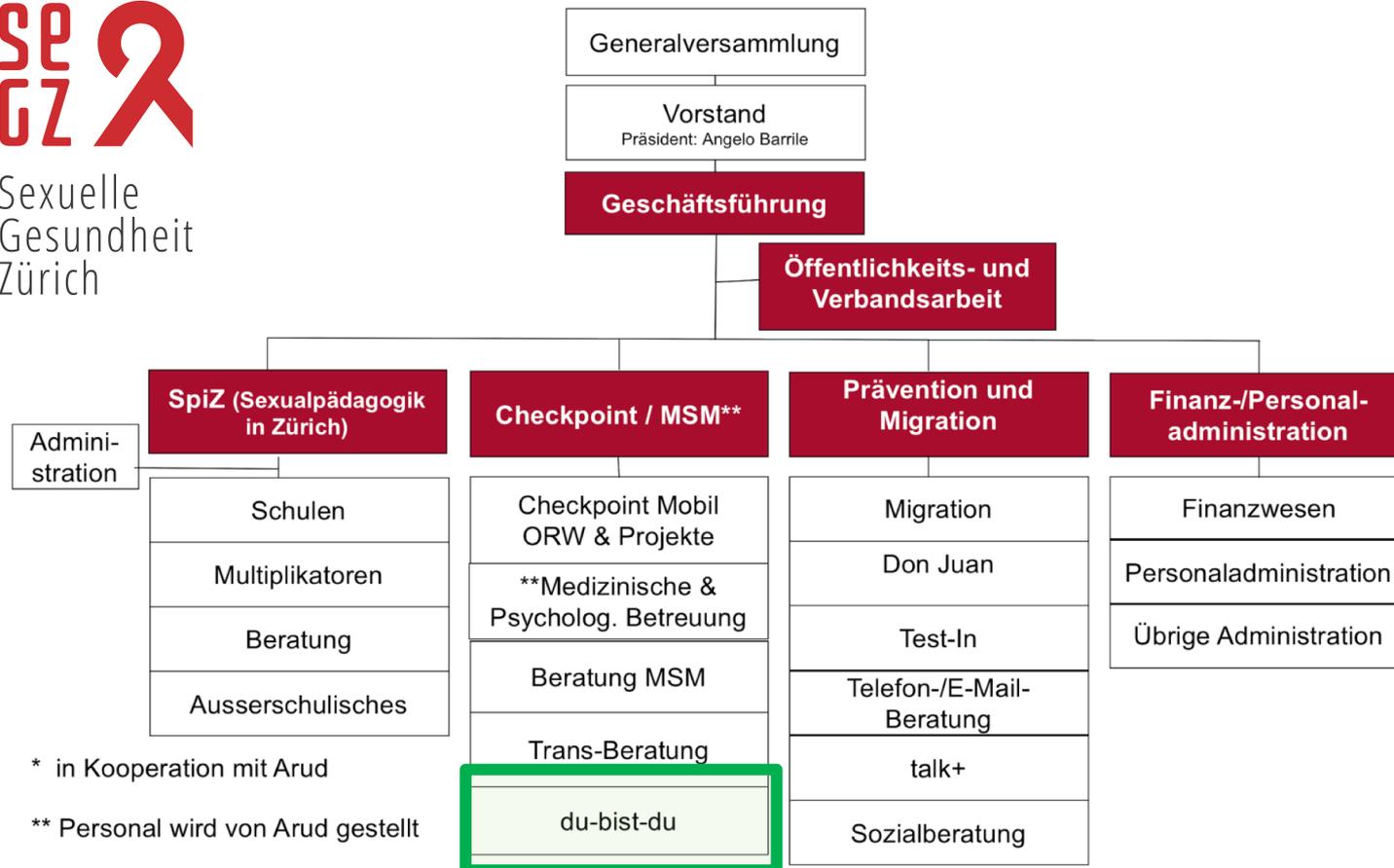
Business Lunch

Parkhotel Zug, 1. Oktober 2019

du-bist-du



Sexuelle
Gesundheit
Zürich



* in Kooperation mit Arud

** Personal wird von Arud gestellt



Themenbereich

- L** esbisch
- G** ay / schwul
- B** isexuell
- T** ransgender / trans
- Q** ueer / questioning
- I** ntergeschlechtlich / inter*
- A** sexuell / aromantisch



Zahlen

homo-/bisexuell 5 - 10% (Schätzungen)
trans 0.5 - 3% (Schätzungen)
inter* 0.05 – 1.7% (Schätzungen)

Bevölkerung CH	8 Mio.	Vergleich	
0.5%	40'000	SBB-Mitarbeitende <small>(Stand 2018, Quelle: sbb.ch)</small>	32'309
1.7%	136'000	Einwohnende Kt. Zug <small>(Stand 2019, Quelle: zg.ch)</small>	127'642
3%	240'000		
5%	400'000	Einwohnende Sdt. ZH <small>(Stand Juli 2019, Quelle: stadt-zuerich.ch)</small>	431'303
10%	800'000		
15%	1.2 Mio		

Entwicklungsprozess Von jungen Menschen



Soziale, emotionale und physische Herausforderungen:

- Beziehungsaufbau zu Gleichaltrigen
 - Emotionale Unabhängigkeit von Eltern
 - Entwicklung eigener Ich-Identität
 - Entwicklung eigener Werte und Handlungsmuster
 - Wertesystem der Gesellschaft übernehmen
 - Körperliche und hormonelle Veränderungen
- Kleinste Reize können heftige emotionale Reaktionen auslösen.

Zusätzliche Herausforderungen für junge LGBTQ Menschen



Identitätsentwicklungsaufgaben (Vivienne Cass, 1979)

- Feststellen des Andersseins
- Inkongruenz des Selbst- und Fremdbildes
- Akzeptanz der eigenen sexuellen Orientierung / Geschlechtsidentität
- Umgang mit heteronormativer und cisnormativer Gesellschaft
- LGBTQ als ein Teil der Identität

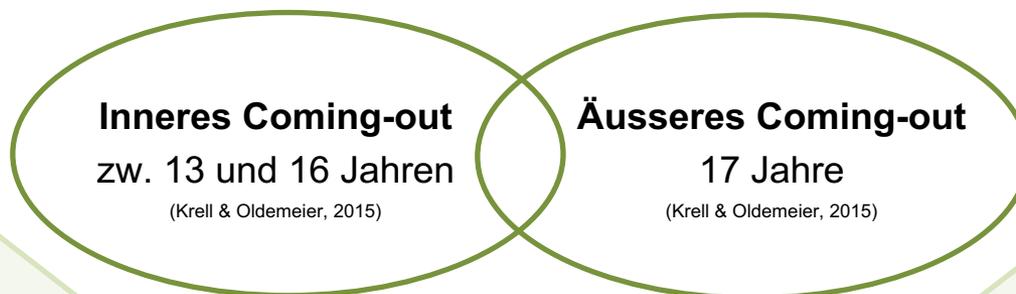
Minoritätenstress (Modell von Meyer, 2003)

- Erleben und Befürchtung von Ablehnung, Diskriminierung, Gewalt
- Internalisierte LGBTQ-Feindlichkeit
- Verheimlichung



Coming-out

homo- und bisexuelle Jugendliche



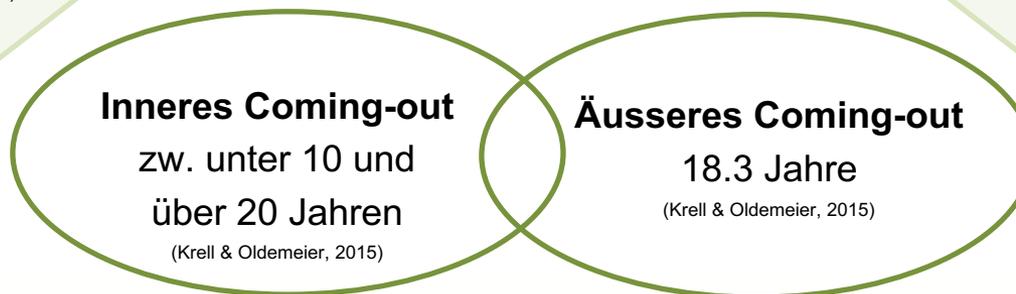
Im Alter zw. 13 und 16 Jahren vermehrt Diskriminierung und Mobbing

(Poteat & Russell, 2013)

Fehlen von wichtigen Ressourcen und Bewältigungsstrategien

(Poteat & Russell, 2013)

trans Jugendliche



Mögliche negative Auswirkungen



Depression

homo- und bisexuelle junge Männer: Depressionsanzeichen 4.8 Mal höher (Wang et al., 2014, CH)

homo- und bisexuelle Frauen: Depressionserkrankung 2.3 Mal höher (Plöderl et al., 2006, int. Metanalyse)

trans Menschen: Depressionserkrankung 2.5 Mal höher (Reisner et al., 2015, USA)

Suizidalität

homo- und bisexuelle junge Männer: Suizidversuche 5.1 Mal höher (Wang et al., 2014, CH)

homo- und bisexuelle junge Frauen: Suizidrisiko 2 bis 4 Mal höher (Wang et al., 2013, CH)

trans Menschen: Suizidversuchsprävalenz 1/4 bis 1/3 (Hammarberg, 2009, Europa)

Erhöhte Suizid- tendenz besteht weiter auch im Erwachsenenalter. (Wang et al., 2012)

Einfluss auf schulische Leistung
(Sung Hong et al., 2011)

Erhöhter Substanzkonsum
(Sung Hong et al., 2011)

Sexuelles Risikoverhalten
(Langer, 2009)

Psychische Probleme im Erwachsenenalter können mit negativen Erfahrungen in der Jugend zusammenhängen. (Ryan et al., 2009, Sung Hong et al., 2011)



Resilienzfaktoren (Fröhlich-Gildhoff et al., 2007)

- Positive Selbstwahrnehmung
adäquate Wahrnehmung der eigenen Emotionen und Gedanken
- Angemessene Selbststeuerungsfähigkeiten
Gefühlszustände selbstständig regulieren (Strategien zur Selbstberuhigung)
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
Stärken und Fähigkeiten kennen und stolz darauf sein
- Soziale Kompetenzen
auf andere Menschen zugehen und Kontakt aufnehmen
- Angemessener Umgang mit Stress
Grenzen und Bewältigungsstrategien kennen
- Problemlösekompetenz
sich trauen Probleme direkt anzugehen und Lösungsstrategien kennen

Vision und Mission



Unsere Vision

Eine Zukunft frei von Diskriminierung, in der die Chancen und Träume für alle Jugendlichen, unabhängig ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität, die gleichen sind, bzw. sein können.

Unsere Mission

Wir fördern die psychische und physische Gesundheit und reduzieren die Suizidgefahr bei jungen LGBT+ Menschen sowie bei jungen Menschen, die sich ihrer sexuellen Orientierung und/oder Geschlechtsidentität nicht sicher sind.

Wir reduzieren Vorurteile und Diskriminierung gegenüber LGBT+ Menschen durch Sensibilisierung in heteronormativen Umfeldern.

Ansätze



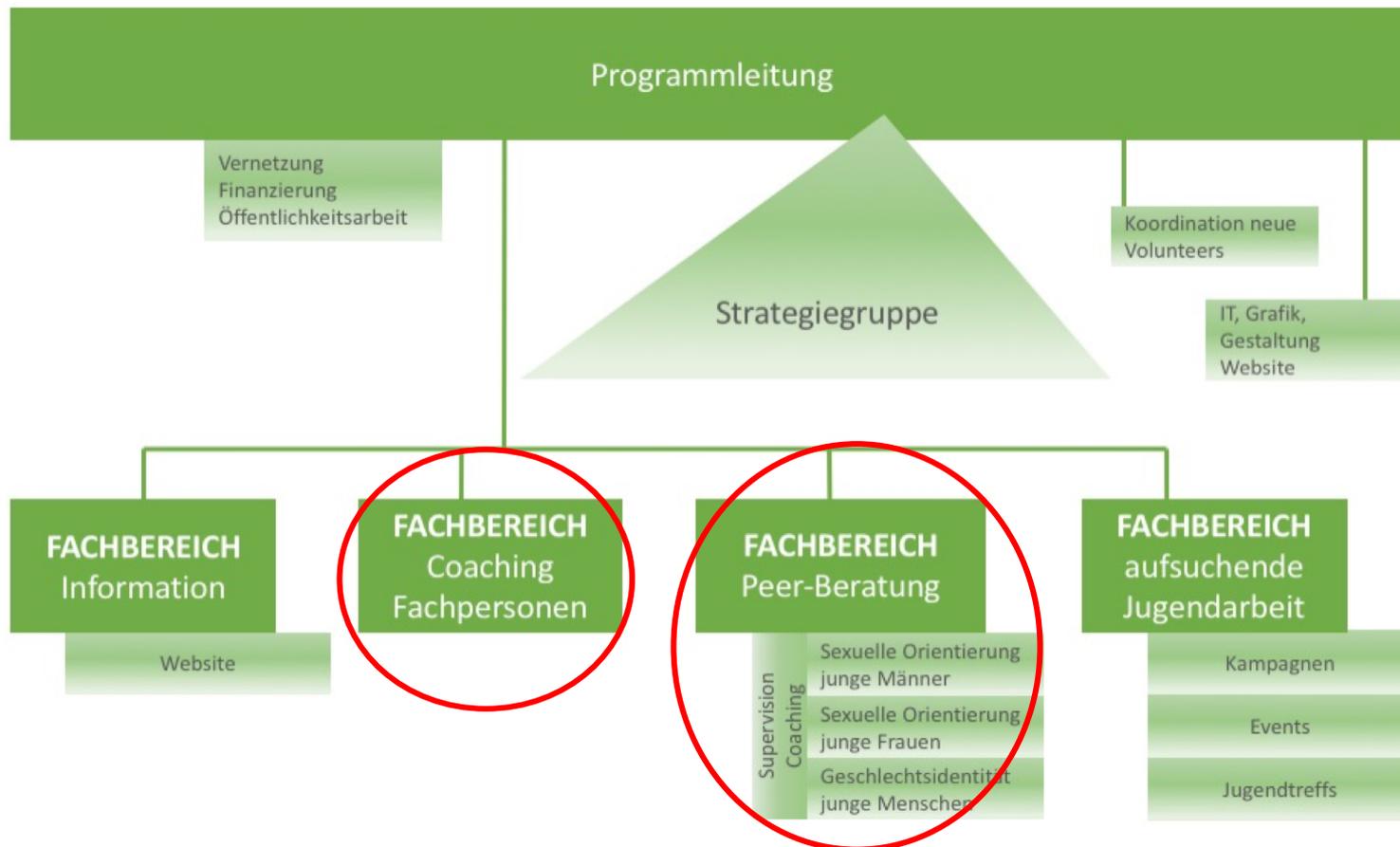
Peer Involvement

*»Peer Involvement meint den Einsatz von Jugendlichen für Jugendliche zur Aufklärung, Beratung oder Projektgestaltung«.
(Appel, 1997)*

Partizipation

«Teilnahme einer Person oder Gruppe an Entscheidungsprozessen oder an Handlungsabläufen, die in übergeordneten Strukturen oder Organisationen stattfinden». (Lexikon der Sozialpolitik)

du-bist-du



Peer-Beratung



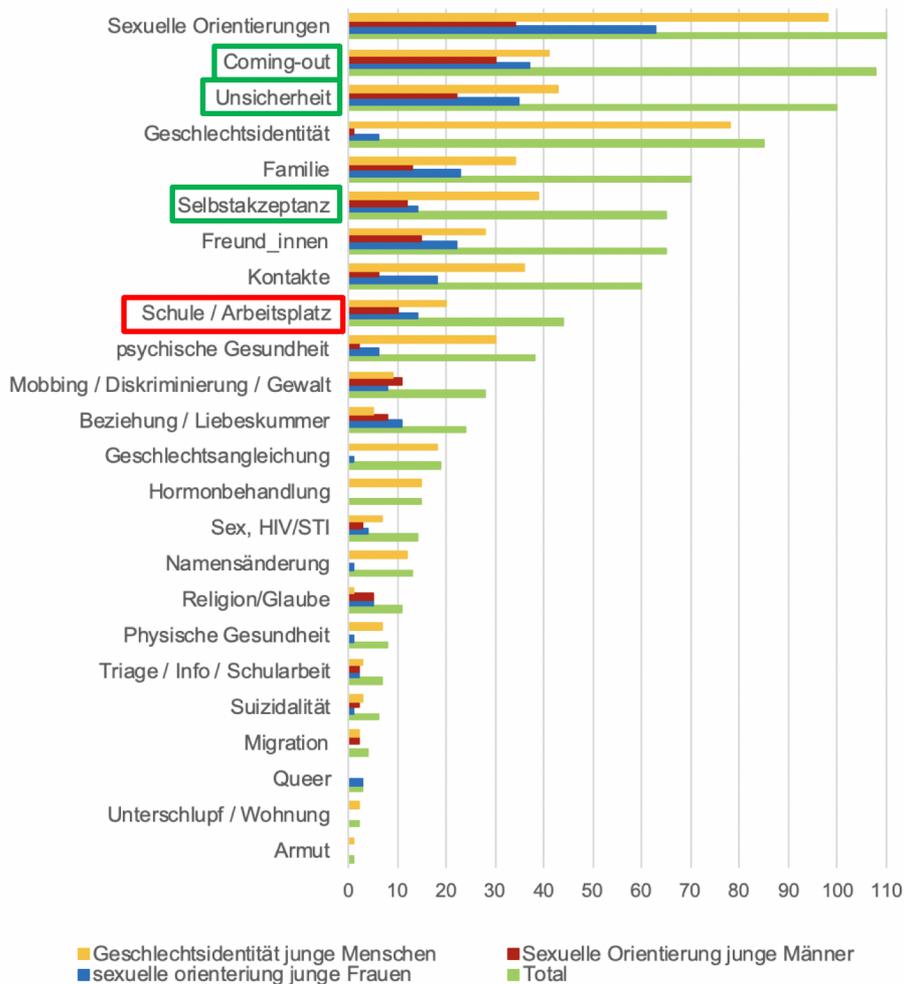
- Für alle jungen Menschen mit Fragen zu sexueller Orientierung und Geschlechtsidentität
- Unterstützung von und für junge Menschen (peer-to-peer)
- E-Mail und persönliche Beratungen
- Aus- und Weiterbildung für Beratende
- Unterstützung durch Coaches
- Beratungsfrist 72h

Peer-Beratung 2019



2019	Geschlechts- identität junge Menschen	Sexuelle Orientierung junge Frauen	Sexuelle Orientierung junge Männer	Alle Bereiche
Versendete Mails	308	489	245	1'042
Ratsuchende	108	101	60	269
Persönliche Beratungen	3	2	2	7
Altersspanne	13-42	12-54	13-65	12-65
Alter (Durchsch.)	22	19	19	20
Alter (Median)	21	16	16	17

Beratungsthemen 2019



- Coming-Out
- Unsicherheit
- Selbstakzeptanz

- Schule/Arbeitsplatz

Coaching für Fachpersonen



Sensibilisierung / Wissens- und Kompetenzvermittlung

- LGBTQ Sozialarbeitende
- für Fachpersonen, die mit (jungen) Menschen arbeiten
- Ziele:
 - sicheres Klima für alle
 - Abnahme von Mobbing + Diskriminierung
 - Begleitung im Coming-out-Prozess
- Workshops
- Einzelfallberatung
- Kontaktaufnahme per E-Mail: t.kuhnert@du-bist-du.ch

Information



www.du-bist-du.ch

- Soforthilfe-Button
- Hide-Me-Button / Tipps zu Sicherheit
- Wissensbeiträge
- Lexikon
- Mediathek (in Überarbeitung)
- Kampagnen



Fragen und Diskussion