

Richtlinien zum Umgang mit psychischen Gesundheitsproblemen bei LGBTIQ+ Personen

Die LGBTIQ+ Lebenswelt verstehen

Um eine LGBTIQ+ Person mit einem psychischen Gesundheitsproblem besser unterstützen zu können, informiere dich so umfassend wie möglich über die LGBTIQ+ Community und auch darüber, wie sich Kultur und Religion auf LGBTIQ+ Personen auswirken, z.B. durch Schamgefühle aufgrund kultureller oder religiöser Normen.

Sexuelle Orientierung und sexuelle Identität (Begriffsklärungen siehe unten) liegen eher auf einem Spektrum und können nicht in feste Kategorien eingeteilt werden; z.B. identifiziert sich nicht jeder als männlich oder weiblich. Sexuelle Orientierung und sexuelle Identität können sich mit der Zeit auch verändern. Die Vielfalt bei Personen mit einer bestimmten LGBTIQ+ Identität ist groß und eine LGBTIQ+ Person kann verschiedene Identitäten haben, z.B. queer und trans.

Vermeide Annahmen über:

- die sexuelle Orientierung oder sexuelle Identität einer Person aufgrund ihres Aussehens, ihres Verhaltens, ihrer Sprache, ihres Kleidungsstils, ihres Freundeskreises oder weil sie Kinder hat oder nicht
- das Verhalten oder die Einstellung einer Person aufgrund ihrer Zugehörigkeit zur LGBTIQ+ Community
- die sexuelle Orientierung einer Person aufgrund ihrer sexuellen Identität und umgekehrt.

Bist du mit einer Person desselben Geschlechtes im Kontakt und ist diese Person homosexuell, gehe nicht automatisch davon aus, dass sich diese Person sexuell zu dir hingezogen fühlt. Genauso wie du nicht davon ausgehen würdest, dass alle heterosexuellen Mitglieder des anderen Geschlechtes sich zu dir hingezogen fühlen.

Wenn du eine LGBTIQ+ Person bist, solltest du keine Annahmen treffen, welche auf deinen eigenen Erfahrungen oder deinem Verständnis von LGBTIQ+ beruhen.

Für wen steht LGBTIQ+?

Die Definition und Verwendung von Begriffen verändern sich im Laufe der Zeit und können abhängig von Ort und Kultur variieren. Aus diesem Grund werden im Folgenden die in diesen Richtlinien verwendeten Begriffe definiert:

LGBTIQ+ ist die englische Abkürzung für lesbisch, schwul (gay), bisexuell, transgender, intersex und queer oder die Identität hinterfragend. Das Pluszeichen in LGBTIQ+ wird verwendet, um diese Definition zu erweitern und das gesamte Spektrum sexueller und emotionaler Aspekte (z.B. asexuell, polysexuell, pansexuell) sowie alle sexuellen Identitäten einzuschließen.

LGBTIQ+ Erfahrung bezieht sich auf die Art und Weise, wie eine LGBTIQ+ Person sexuelle oder emotionale Attraktion, sexuelles Verhalten sowie sexuelle Identität oder intersexuelle Variation erlebt.

Sexuelle Identität (Gender) bezeichnet das eigene Verständnis in Bezug auf die genderbezogene Identität (z.B. Frau, queer, Mann, kein Geschlecht usw.) – im Unterschied zu anatomischen Merkmalen. Dazu gehört auch die Art und Weise, wie Menschen ihre sexuelle Identität ausdrücken und präsentieren. Es berücksichtigt die Möglichkeit, dass sich manche Menschen weder mit Mann-, noch mit Frau-Sein identifizieren. Folgende Begriffe werden hierfür verwendet:

- **Transgender** ist ein weiter Begriff für Menschen, deren sexuelle Identität, Erscheinungsbild oder Verhalten nicht mit den typischen Charakteristiken ihres biologischen Geschlechts bei der Geburt übereinstimmen. „Trans“ ist die Abkürzung für „transgender“. Transgender wird korrekt als Adjektiv und nicht als Nomen genutzt, daher ist „transgender Personen“ eine angemessene und respektvolle Bezeichnung, im Gegensatz zu Transsexuelle. Manche Personen möchten sich allerdings nicht als transgender identifizieren, sondern als Mann oder Frau oder **nicht-binär** (binär bedeutet, dass sich jemand nicht in das zweigeteilte Geschlechtersystem einordnen kann oder möchte).
- Andere Menschen identifizieren sich nicht mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht, sondern mit dem Gegengeschlecht und unterziehen sich ggf. geschlechtsangleichenden Maßnahmen (veralteter Begriff **transsexuell**).
- **Transvestit** (oder Cross-Dresser) ist ein Begriff für Personen, die sich nach den gesellschaftlichen Normen des jeweils anderen Geschlechts kleiden, die aber in der Regel nicht die Absicht haben, als Angehörige des anderen Geschlechts zu leben. Der Begriff „Transvestit“ kann als abwertend empfunden werden.
- **Cisgender** bezeichnet Menschen, deren sexuelle Identität ihrem biologischen Geschlecht bei der Geburt entspricht.

Sexuelle Orientierung bezieht sich auf die emotionale, romantische oder sexuelle Anziehung gegenüber anderen. Der Begriff homosexuell (lesbisch, schwul) beschreibt die Anziehung in Bezug auf das eigene Geschlecht. Einige Menschen erleben ihre Sexualität auch als fließend und im Verlauf des Lebens unterschiedlich.

- Als **asexuell** wird eine Person beschrieben, die kein sexuelles Interesse hat.
- Als **bisexuell** wird eine Person bezeichnet, die sich emotional oder sexuell von Menschen unterschiedlicher Geschlechter angezogen fühlt oder mit diesen eine Beziehung eingeht. Manche Menschen, auf die diese Definition zutrifft, ziehen die Begriffe „queer“ oder „pansexuell“ vor. Dabei ist Bisexualität eine eigenständige Orientierung und sollte nicht als „vorübergehende Phase“ oder „auf dem Weg gay zu werden“ gesehen werden.
- **Pansexuelle** (pan, griech. für „alles, umfassend“) Menschen können sich zu einer Person jeden Geschlechts hingezogen fühlen
- Als **polysexuell** wird eine Person beschrieben, die sich zu Personen einiger, aber nicht zu allen Geschlechtern hingezogen fühlt.

Intersexuelle Variation ist ein Oberbegriff für Menschen mit körperlichen Merkmalen, die sich von dem unterscheiden, was typischerweise mit einem „weiblichen“ oder

„männlichen“ Körper in Verbindung gebracht wird. Diese körperlichen Merkmale sind bei der Geburt vorhanden und können sich während der Entwicklung stärker ausprägen. Intersexuelle Variation ist von sexueller Orientierung und sexueller Identität zu unterscheiden. Intersexuelle Menschen können sich als Mann, Frau oder als einem anderen Geschlecht zugehörig fühlen, ebenso als schwul, lesbisch, bisexuell, heterosexuell usw.

Queer ist ein Oberbegriff, den einige Personen verwenden, um ihre sexuellen Identitäten zu beschreiben. Der Begriff queer kann auch bedeuten, dass sich Identitäten nicht scharf abgrenzen lassen, sondern ständig verschieben.

Wie verbreitet sind LGBTIQ+ Erfahrungen in der Bevölkerung?

Es gibt wenige wissenschaftliche Daten zum Anteil von LGBTIQ+ Personen in der Bevölkerung in Deutschland. Eine 2016 durchgeführte Online-Studie in Berlin (Daliah Studie) ergab, dass sich in den jüngeren Altersgruppen (14 – 29 Jahre) 11 % dieser Gruppe zuordnen. Bei den über 50-jährigen beträgt der Anteil 6,5 %.

Psychische Probleme bei LGBTIQ+

LGBTIQ+ Erfahrungen und Identitäten zu haben, ist keine psychische Störung. LGBTIQ+ Personen haben jedoch ein erhöhtes Risiko, Depressionen, Angststörungen, Substanzmissbrauch und -abhängigkeit, Suizidgedanken und suizidales Verhalten sowie nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten zu erleben.

Darüber hinaus solltest du wissen, dass

- bisexuelle Menschen im Vergleich zu Schwulen oder Lesben ein erhöhtes Risiko für psychische Krankheiten haben.
- transgender Personen ein erhöhtes Risiko für eine gestörte Wahrnehmung des eigenen Körpers sowie für Essstörungen haben.
- homosexuelle Männer ein erhöhtes Risiko für eine gestörte Wahrnehmung des eigenen Körpers sowie für Essstörungen haben.

LGBTIQ+ Erfahrungen verursachen an sich keine psychischen Störungen, sie können aber mit bestimmten Stressoren verbunden sein. Es gibt eine Reihe von Risikofaktoren für psychische Störungen, die spezifisch oder häufiger für LGBTIQ+ Personen sind.

Dazu gehören:

- Zugehörigkeit zu einer Minderheit
- Diskriminierung, Vorurteile und emotionale, physische oder sexualisierte Gewalterfahrung
- Tatsächliche oder erwartete unsensible Reaktionen durch andere oder Gewalterfahrungen

- „Korrigierende“ Operationen an intersexuellen Personen im Kleinkindalter ohne ihr Einverständnis. (siehe hierzu auch Abschnitt über chirurgische Eingriffe auf Geschlechtsmerkmale und damit verbundene Risiken)

Allerdings sind nicht alle Menschen durch ihre LGBTIQ+ Erfahrungen belastet. Führe daher nicht alle psychischen Gesundheitsprobleme oder Beeinträchtigungen auf die Zugehörigkeit einer Person zur LGBTIQ+ Community zurück.

Chirurgische Eingriffe auf Geschlechtsmerkmale und das damit verbundene Risiko für psychische Probleme

Geschlechtsangleichende Operationen zielen darauf ab, die physischen Charakteristika einer transgender Person an ihre sexuelle Identität anzugleichen.

Diese sind abzugrenzen von „korrigierenden“ Operationen, welche darauf ausgerichtet sind, einer intersexuellen Person, welche mit biologisch uneindeutigen Geschlechtsmerkmalen geboren wurde, ein Geschlecht zu geben.

Hierzu solltest du wissen, dass:

- Geschlechtsangleichende Operationen nicht notwendig sind, um bei transgender Personen psychische Probleme zu verhindern.
- „korrigierende“ Operationen nicht notwendig sind, um bei intersexuellen Menschen psychische Probleme zu verhindern.
- intersexuelle Menschen möglicherweise großes Leid empfinden durch „korrigierende“ Eingriffe, denen sie nicht zugestimmt haben (z.B. in der Kindheit), oder auch durch die damit verbundene Scham oder auch Geheimhaltung.

Mit LGBTIQ+ Personen sprechen

Sprache und Terminologie

Ihre Zugehörigkeit zur LGBTIQ+ Community offenzulegen, kann für eine Person schwierig sein, unter anderem wegen der Begriffe, die andere verwenden und wegen Fragen, die sie stellen. Es kann unangenehm sein, gefragt zu werden, ob man ein Mann oder eine Frau ist oder wenn eine Frau gefragt wird, ob sie einen Freund oder Mann hat. Angemessene und geschlechtsneutrale Formulierungen können der Person helfen, sich sicher und vertraut zu fühlen und Informationen offenzulegen, die für einen Ersthelfenden wichtig sind. LGBTIQ+ Personen werden wahrscheinlich jeden Versuch schätzen, Sprache und Terminologie korrekt zu verwenden.

Verwende die gleichen Begriffe wie die Person, wenn sie sich selbst, ihren Sexual- oder Liebespartner, Beziehungen und ihre sexuelle Identität beschreibt. Wenn du unsicher bist, welche Begriffe du verwenden solltest, frage nach. Stelle offene Fragen, damit die Person sich so beschreiben und ausdrücken kann, wie sie es wünscht. Frage nicht: „Bist du hetero, schwul oder bisexuell?“, sondern: „Wie würdest du deine sexuelle Orientierung beschreiben?“.

Du solltest **nicht**:

- den Begriff homosexuell verwenden, es sei denn die Person bezeichnet sich selbst so. Dieser Begriff kann für einige eine negative Bedeutung tragen.
- den Begriff „Hermaphrodit“ verwenden oder von „Störungen der Geschlechtsentwicklung“ sprechen, wenn du von intersexuellen Menschen sprichst. Diese Begrifflichkeiten sind irreführend und stigmatisierend.
- Begriffe wie „tranny“, „transsexuell“, „Transvestit“ oder „cross-dresser“ verwenden, wenn du dich auf eine transgender Person beziehst. Dies kann als abwertend empfunden werden.

Sei dir bewusst, dass die Person unter Umständen bei Beschreibungen über sich selbst oder anderen Begriffe verwendet, welche historisch gesehen herabwürdigend sind, wie z.B. „Schwuchtel“ oder „Fotze“. Gehe jedoch nicht davon aus, dass es für dich in Ordnung ist, diese Begriffe zu verwenden.

Pronomen

Die Benutzung der falschen Geschlechtsbegriffe in der Interaktion mit LGBTIQ+ Personen kann für sie beschämend oder erniedrigend sein. Einige Personen entscheiden sich dafür, keine geschlechtsspezifischen Begriffe zu verwenden, wenn sie von sich selbst reden, da sie sich mit einem anderen Geschlecht als männlich oder weiblich, mit mehr als einer Geschlechtsidentität oder überhaupt keinem Geschlecht identifizieren.

Wenn die Person, der du beistehst, dir nicht bekannt ist und du nicht sicher bist, welche Geschlechtsidentität sie hat, solltest du folgendes tun:

- Verwende Begriffe, welche geschlechts- und beziehungsneutral sind, z.B. sage lieber Partner als Freund oder Freundin.
- Verwende keine geschlechtsspezifischen Wörter (z.B. ihre, seine) und verwende stattdessen den Namen der Person (sage z.B. statt „Das gehört ihr“, „Das gehört Sara“).
- Frage die Person auf eine respektvolle Art, z.B. „Ich benutze weibliche Pronomen, wenn ich über mich selbst spreche. Wie möchtest du angesprochen werden?“.

Über LGBTIQ+ Erfahrungen sprechen und Fragen stellen

Wenn du einer Person beistehst, frage sie nicht, ob sie der LGBTIQ+ Community angehört, wenn dies für die Erste Hilfe nicht relevant ist. Falls es jedoch relevant ist und du Zweifel hast, wie du mit der Person über ihre LGBTIQ+ Erfahrung sprechen solltest, frage nach. Falls du Fragen zu ihrer LGBTIQ+ Erfahrung hast, bitte sie um Erlaubnis,

diese Fragen stellen zu dürfen. Achte auf subtile Hinweise, die zeigen, dass deine Fragen unangenehm sein könnten. Konzentriere dich im Gespräch nicht nur auf die LGBTIQ+ Erfahrung, z.B. wenn sich eine transgender Person einer geschlechtsverändernden Behandlung unterzieht, fokussiere nicht nur darauf.

Stelle keine Fragen, die du nicht auch einer Person außerhalb der LGBTIQ+ Community fragen würdest. Zum Beispiel würde niemand eine Cisgender Person fragen: „Denkst du, das ist nur eine Phase?“. Frage eine transgender Person auch nicht nach ihrem „wirklichen Namen“ (dem Vornamen bei Geburt), da dies beleidigend empfunden werden könnte. Mache keine Witze über sexuelle Orientierung, sexuelle Identität oder intersexuelle Variationen und auch keine Bemerkungen, die Stereotype beinhalten, wie: „Schwule sind so...“.

Stelle keine Fragen über Sexualverhalten, sexuelle Orientierung, Sexualpartner, Genitalien oder Ähnliches, wenn es für die Erste Hilfe nicht relevant ist. Du solltest jedoch klarstellen, dass du offen bist, jedes Thema zu diskutieren, ohne nach persönlichen Angaben zu fragen, z.B.: „Ich werde dich nicht um detaillierte Auskünfte zu deiner LGBTIQ+ Erfahrung bitten, aber ich bin offen für ein Gespräch zu allen Themen, die du besprechen möchtest.“

Mögliche Schwierigkeiten in der Kommunikation

Wenn die Person sich nicht sicher fühlt, mit dir zu reden oder umgekehrt, solltest du ihr helfen, eine geeignete Person als Gesprächspartner zu finden – es sei denn, es handelt sich um eine Krisensituation und du bist die einzige verfügbare Person. Versuche, es nicht persönlich zu nehmen, wenn die Person nicht mit dir sprechen möchte.

Bei einer psychischen Krise befolge die Hinweise für die jeweilige Krisensituation, z.B. *Richtlinien zum Umgang mit Suizidgedanken und suizidalem Verhalten*.

Bitte die Person, dass sie dir rückmeldet, wenn du etwas getan oder gesagt hast, was sie gestört hat, und entschuldige dich gegebenenfalls dafür. Konzentriere dich dann auf die nächsten Schritte und fokussiere nicht auf den Fehler. Die Angst etwas Falsches zu sagen, sollte dich nicht davon abhalten, der Person Hilfe anzubieten. Es ist wichtiger, fürsorglich zu sein als „die richtigen Dinge“ zu sagen. Sei dir bewusst, dass LGBTIQ+ Personen, die diskriminiert wurden, manchmal ärgerlich und feindselig reagieren können. Versuche, dies nicht persönlich zu nehmen.

Einer LGBTIQ+ Person beistehen

Begegne einer LGBTIQ+ Person in erster Linie als Mensch und definiere sie nicht über ihre Zugehörigkeit zur LGBTIQ+ Community.

Obwohl niemand verpflichtet ist, über seine LGBTIQ+ Erfahrungen zu sprechen, kann es hilfreich sein, Vertrauen zu schaffen, um der Person einen offenen Austausch über ihre Gefühle und Gedanken zu ermöglichen. Dafür kannst du Folgendes tun:

- Gib der Person auf angemessene Art zu verstehen, dass du ihre LGBTIQ+ Erfahrung zur Kenntnis nimmst. Dies kann zu ihrem Wohlbefinden beitragen.
- Frage die Person, welche Hilfe sie benötigt, statt Annahmen über ihre Bedürfnisse aufgrund ihrer LGBTIQ+ Erfahrung zu machen.
- Zeige deine Unterstützung konkret, indem du die Wahl ihrer Kleidung, ihres Namens oder der Pronomen akzeptierst, selbst wenn du sie nicht verstehst oder sie dir unangenehm sind.
- Höre der Person zu und habe nicht das Gefühl, dass du auf alles eine Antwort haben musst oder Ratschläge geben müsstest.

Sexuelle Orientierung und sexuelle Identität sind keine Frage von Optionen, und jeder Versuch, die Person zu überzeugen, dass sie daran etwas ändern kann, sind unangebracht. Bitte beachte insbesondere Folgendes:

- Äußere deine Meinung zur LGBTIQ+ Erfahrung nicht, außer du wirst darum gebeten.
- Bewerte die LGBTIQ+ Erfahrungen im Kontakt mit der Person nicht.
- Beziehe dich nicht auf deine eigenen religiösen oder moralischen Überzeugungen gegenüber LGBTIQ+ Personen.
- Vermittle der Person nicht den Eindruck, dass LGBTIQ+ zu sein, eine „Abweichung von der Norm“ ist.
- Sage nichts, was zwar gut gemeint, aber nicht hilfreich ist, wie z.B.: „Einige meiner besten Freunde sind schwul.“

Manche Unterstützungsmöglichkeiten, auf die Menschen zurückgreifen können, die nicht der LGBTIQ+ Community angehören, entfallen bei LGBTIQ+ Personen. Hat die Familie zum Beispiel den Kontakt abgebrochen, bespreche mit der Person, sich alternative Hilfe zu suchen.

Gehe auch nicht davon aus, dass die Person, der du beistehst, automatisch bei der LGBTIQ+ Community Hilfe finden wird. Transgender oder intersexuelle Personen, die sich als heterosexuell bezeichnen, identifizieren sich nicht unbedingt mit der LGBTIQ+ Community, was die Chancen für Hilfe verringern kann. Ebenso kann sich eine bisexuelle Person möglicherweise weder als Teil der LGBTIQ+ noch der heterosexuellen Community fühlen, weil diese von beiden Seiten Vorurteilen ausgesetzt ist. Auch dies kann die Chance auf Unterstützung vermindern.

Erfahrungen mit Diskriminierung und Stigmatisierung

Viele LGBTIQ+ Personen, auch diejenigen, die mit unterstützenden Familien und Freunden aufgewachsen sind, haben Diskriminierung oder Vorurteile erfahren, vielleicht auch von anderen LGBTIQ+ Personen. Manchmal verinnerlichen LGBTIQ+ Personen die von der Außenwelt vermittelten negativen Einstellungen (Selbststigmatisierung), was sehr belastend sein kann.

Hat die Person psychische Gesundheitsprobleme, die mit Stigmatisierung, Belästigung oder Diskriminierung aufgrund ihrer LGBTIQ+ Erfahrungen zusammenhängen, solltest du ihr folgende Information geben:

- Sie kann es den Behörden melden und eine Anzeige erstatten, sofern dies sicher ist.
- Sie kann sich rechtlich beraten lassen.
- Sie kann Kontakt zu einer Beratungsstelle für LGBTIQ+ aufnehmen und sich dort unterstützen lassen.

Weitere Hinweise:

- Sie hat ein Recht auf Sicherheit.
- Frage sie, welche Unterstützung sie von dir wünscht.
- Informiere sie über Möglichkeiten, Vorfälle anonym zu melden.
- Informiere sie über Beratungsstellen, die ihr bei der Einforderung ihrer Rechte helfen können.
- Ermutige sie, professionelle Hilfe aufzusuchen.

Du solltest die Person jedoch nicht dazu drängen, zu handeln, sondern sie unterstützen, wenn sie sich dafür entscheidet, Hilfe zu suchen.

Coming-out und Offenlegung einer LGBTIQ+ Person

In diesen Richtlinien wird mit dem Begriff **Coming-out** die Situation bezeichnet, in der eine LGBTIQ+ Person andere Menschen, mit denen sie in einer Beziehung steht, erstmals über ihre sexuelle Orientierung, ihre sexuelle Identität oder intersexuelle Variation informiert. Coming-out kann sich auf das erste Mal beziehen, bei dem die Person davon spricht, oder auf den Prozess, in dem sie sich anderen Personen öffnet. Sei dir aber bewusst, dass nicht alle LGBTIQ+ Personen durch einen „Coming-out“ Prozess gehen.

Mit **Offenlegung** wird die Situation bezeichnet, in der eine LGBTIQ+ Person, die grundsätzlich offen mit ihrer sexuellen Orientierung, sexuellen Identität oder intersexuellen Variation umgeht, erstmals mit einer fremden Person darüber spricht. Hierunter fällt beispielsweise auch, wenn die LGBTIQ+ Person dies dem Ersthelfenden oder einer Fachperson für psychische Störungen erzählt.

In diesen Richtlinien werden die beiden Begriffe unterschieden, da die emotionale Belastung bei einem Coming-out größer sein kann als bei einer Offenlegung.

Coming-out

Während des Coming-out Prozesses kann das Risiko für psychische Problem des erhöht sein, z.B. Ablehnung, Diskriminierung oder Beschimpfung durch Familienangehörige, Freunde, Arbeitgeber, Kollegen usw. Coming-out kann sich aber auch positiv auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken.

Informiert dich die Person über ihre LGBTIQ+ Erfahrungen, solltest du dir bewusst sein, dass du möglicherweise die erste Person bist, dem sie das erzählt. Reagiere nicht überrascht oder beunruhigt. Bestätige vielmehr, dass ein Coming-out nicht einfach ist und viel Mut benötigt. Wenn du weitere Fragen stellst, sollten diese Unterstützung und Fürsorge zeigen und nicht dazu dienen, deine Neugier zu befriedigen. Wünscht die Person ein Coming-out, fürchtet aber die Reaktion der anderen, kannst

du mit ihr Strategien besprechen, wie sie das Risiko negativer Reaktionen reduzieren kann.

Folgende Strategien sind möglich:

- Sie soll überlegen, von welcher Person sie am ehesten eine positive Reaktion auf ihr Coming-out erwarten kann, so dass die Wahrscheinlichkeit für eine erste positive Erfahrung höher ist.
- Sie soll sich Vertrauenspersonen suchen, die sie während des Coming-out-Prozesses unterstützen können.
- Ist niemand verfügbar, solltest du sie über entsprechende Beratungsstellen informieren.

Falls die Person negative Reaktionen auf ihr Coming-out erlebt hat, die ihre psychischen Gesundheitsprobleme verstärken, solltest du:

- Unvoreingenommen zuhören, statt Ratschläge zu geben.
- Die Gefühle der Person bestätigen, z.B. durch Aussagen wie „Es ist verständlich, dass du über die Reaktion deiner Eltern traurig bist“.
- Deine Akzeptanz und Unterstützung zusichern.
- Besprechen, dass andere möglicherweise Zeit brauchen, um die LGBTIQ+ Erfahrungen der Person zu akzeptieren.
- Informationen über Online-Angebote geben, wo sich Personen über ihre Erfahrungen beim Coming-out austauschen können.
- Die Person ermutigen, sich an eine Beratungsstelle für LGBTIQ+ zu wenden.

Offenlegung

Einige Personen möchten ihre LGBTIQ+ Erfahrungen nicht offenlegen oder sie möchten damit warten, bis sie ihr Gegenüber etwas besser kennen. Das kann auf tatsächliche oder erwartete negative Erfahrungen zurückzuführen sein, die zu Angst vor Diskriminierung oder unsensiblen Reaktionen beigetragen haben.

Wenn die Person dir mitteilt, dass sie LGBTIQ+ ist, solltest du sie fragen:

- Ob sie das Gefühl hat, dass ihre LGBTIQ+ Erfahrung zu ihrer psychischen Belastung beiträgt
- Ob sie deswegen belästigt oder diskriminiert wird
- Ob sie will, dass andere Personen informiert werden
- Wer sonst noch von der LGBTIQ+ Erfahrung weiß, damit du sie nicht unbeabsichtigt outest.

Was du **nicht** tun solltest:

- Negative Reaktionen zeigen, da dies die Belastung der Person verschlimmern kann.
- Der Person gegenüber sagen, dass ihre LGBTIQ+ Erfahrung offensichtlich ist oder, dass du das bereits wusstest. Dies kann unhöflich oder beleidigend überkommen.

Sofern keine Gefahr besteht, dass die Person sich selbst oder anderen Schaden hinzufügt, solltest du alles, was die Person dir gesagt hat, vertraulich behandeln. Möglicherweise will die Person anderen gar nicht davon erzählen oder sie will es diesen auf ihre eigene Art und Weise sagen.

Wenn es sich bei der Person um einen Jugendlichen handelt

Einige Veränderungen, die während der Pubertät auftreten, können für intersexuelle Jugendliche oder Jugendliche, die ihre sexuelle Orientierung oder ihre sexuelle Identität hinterfragen, eine besondere Herausforderung sein. Darüber können Jugendliche mit einer diversen Geschlechtsidentität durch zusätzliche Stressoren belastet sein, z.B. durch Themen, wie die Altersgrenze für das Aufsuchen einer therapeutischen Behandlung ohne Einwilligung durch Erziehungsberechtigte sowie einschränkende gesetzliche Regelungen.

Ein Jugendlicher kann sich bezüglich seiner sexuellen Orientierung und sexuellen Identität unsicher sein. Auch wenn sich diese über die Zeit hinweg verändern können, bedeutet es nicht, dass die gegenwärtige Erfahrung dadurch entkräftet wird. Ist dies der Fall, sage der Person nicht, dass diese erst im Erwachsenenalter wissen kann, ob sie LGBTIQ+ ist. Des Weiteren solltest du auch keinen Erwachsenen unter Druck setzen, sich zu einer sexuellen Orientierung oder sexuellen Identität zu bekennen.

Erzählt dir ein Jugendlicher von seinen LGBTIQ+ Erfahrungen, so sei dir bewusst, dass deine Reaktion deren zukünftige Entscheidungen beeinflussen kann, sich bei psychischen Problemen Hilfe zu suchen. Dränge die Person nicht zu einem Coming-out, um mit seiner Situation fertig zu werden.

Du bist nicht dazu verpflichtet, die Eltern des Jugendlichen zu informieren. Ohne die Erlaubnis des Jugendlichen solltest du keine Informationen an Erziehungsberechtigte oder andere Personen weitergeben. Dies wäre Vertrauensbruch und kann den Jugendlichen möglicherweise gefährden. Beispielsweise haben LGBTIQ+ Jugendliche ein erhöhtes Risiko für Isolation und Obdachlosigkeit, wenn ihre Familie deren LGBTIQ+ Erfahrung nicht akzeptiert. Gehe nicht davon aus, dass die Freunde des Jugendlichen oder die Schule über dessen sexuelle Orientierung oder sexuelle Identität Bescheid wissen.

Wenn du mit dem Jugendlichen sprichst, lass ihn wissen, dass du alles Gesagte vertraulich behandeln wirst, außer es besteht ein erhebliches Risiko, dass der Jugendliche sich selbst oder andere gefährdet. Brichst du die Schweigepflicht aufgrund des Verletzungsrisikos, solltest du nur solche Informationen weitergeben, welche für die Sicherheit des Jugendlichen notwendig sind und keine Informationen über seine LGBTIQ+ Erfahrungen.

Unterstützungsmöglichkeiten für psychische Gesundheitsprobleme finden

Du solltest Beratungsstellen und Unterstützungsmöglichkeiten für LGBTIQ+ Personen in deiner Region kennen, die auf die psychische Gesundheit von LBQTIQ+ Personen spezialisiert sind oder LGBTIQ+ freundlich sind. Gehe jedoch nicht davon aus, dass alle LGBTIQ+ Beratungsstellen für die spezifischen Bedürfnisse der jeweiligen Person geeignet sind. Hilfe der Person bei der Suche nach verfügbaren

Unterstützungsmöglichkeiten, welche spezifisch auf bestimmte LGBTIQ+ Erfahrungen ausgelegt sind, z.B. transgender- oder intersexuell freundliche Beratungsangebote. Selbst wenn es LGBTIQ+ spezifische Unterstützungsmöglichkeiten gibt, kann die Person widerwillig sein, diese aufzusuchen. Ist dies der Fall, helfe der Person ein LGBTIQ+ freundliches „mainstream“ Unterstützungsangebot zu finden.

Dir sollten potenzielle Hindernisse bewusst sein, die den Zugang zu professioneller Hilfe für LGBTIQ+ Personen erschweren, z.B. tatsächliche oder befürchtete Diskriminierung. Lebt die Person in einer ländlichen Gegend, so kann sie mit zusätzlichen Herausforderungen konfrontiert sein, wie z.B. geographischer Isolation, ländlicher Kultur, begrenzter Zugang zu kulturell kompetenten psychosozialen Diensten und höhere Wahrscheinlichkeit für Diskriminierung. Du solltest die Person nach allen Hindernissen fragen, welche sie davon abhalten, sich die benötigte Unterstützung zu suchen.

Sofern keine geeigneten Unterstützungsmöglichkeiten verfügbar sind oder die Person aufgrund ihrer LGBTIQ+ Erfahrungen ungern persönliche Beratungsangebote nutzen will, kannst du ihr gegebenenfalls auch Online-Beratungsstellen vermitteln.

Befindet sich die Person in einer psychischen Krise (ist sie z.B. suizidal), kannst du andere Personen einbeziehen, ohne diese über die LGBTIQ+ Erfahrungen der Person zu informieren. Denke auch an mögliche gewalttätige Reaktionen der Familie (Herkunfts- oder gewählte Familie) oder von Partnern und vermittele bei Bedarf entsprechende Beratungsstellen.

Zweck dieser Richtlinien

Diese Richtlinien enthalten Empfehlungen, wie Ersthelfende einer LGBTIQ+ Person begegnen und Erste Hilfe für psychische Gesundheit leisten können, wenn diese ein psychisches Gesundheitsproblem entwickelt, eine bestehende psychische Störung sich verschlechtert oder eine psychische Krise auftritt. Die Rolle des Ersthelfenden besteht darin, die LGBTIQ+ Person zu unterstützen bis angemessene professionelle Hilfe vor Ort ist und die Krise beigelegt ist.

Entwicklung dieser Richtlinien

Diese Richtlinien basieren auf Expertenmeinungen einer Kommission aus Betroffenen und Klinikärzten aus Australien, Irland, Neuseeland, Großbritannien und den USA. Einzelheiten zu den Forschungsmethoden finden sich unter:

Bond, K. S., Jorm, A. F., Kelly, C. M., Kitchener, B. A., Morris, S. L., & Mason, R. J. (2017). Considerations when providing mental health first aid to an LGBTIQ person: a Delphi study. *Advances in Mental Health, 15*(2), 183–197.
<https://doi.org/10.1080/18387357.2017.1279017>

Verwendung dieser Richtlinien

Diese Richtlinien sind eine allgemeine Zusammenfassung von Empfehlungen wie man einer LGBTIQ+ Person helfen kann. Jeder Mensch ist einzigartig. Es ist wichtig, deine Unterstützung den jeweiligen Bedürfnissen dieses Menschen anzupassen. Diese Empfehlungen sind daher nicht für alle Personen angebracht.

Ebenso sind die Richtlinien aufgestellt worden, um Erste Hilfe in entwickelten englischsprachigen Ländern anzuwenden. Sie sind u.U. nicht geeignet für andere gesellschaftliche Gruppen oder Länder mit anderen Gesundheitssystemen.

Diese Richtlinien sind urheberrechtlich geschützt, können jedoch kostenlos für gemeinnützige Zwecke vervielfältigt werden, vorausgesetzt die Herkunft ist anerkannt.

Bitte zitiere diese Richtlinien wie folgt:

MHFA Ersthelfer (2020). *Richtlinien zur Ersten Hilfe für LGBTIQ+ Menschen*. Angepasst nach: Mental Health First Aid Australia. Considerations when providing mental health first aid to an LGBTIQ+ person. Melbourne: Mental Health First Aid Australia; 2016.

Anfragen bitte an:

MHFA Ersthelfer

E-Mail: info@mhfa-ersthelfer.de

Alle MHFA Richtlinien können unter www.mhfa-ersthelfer.de heruntergeladen werden.